

BMIよりも体脂肪率や腹囲のほうが生命予後の予測に有用

米国フロリダ大学から

BMI (body mass index: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) は肥満の判定に使われ、日本では25以上を肥満と判定します。しかし、BMIでは、筋肉量、脂肪量、骨量などの割合や分布が考慮されず、分かりやすい極端な例ではボディービルダーの多くは「肥満」と判定されてしまいます。BMIは多くの人を対象にした肥満のスクリーニングには有用な基準ですが、ひとりひとりの生命予後や心臓疾患により亡くなる危険性を予測するには不十分なことが示されました。

米国の成人4,252人(20~49歳、男性2,821人、女性1,431人)を対象に、BMI、生体電気インピーダンス法を用いた体脂肪率を測定し、その後15年間の全死亡(=すべての原因による死亡)、心疾患死亡、がん死亡との関連を評価しました。BMIは18.5~24.9を正常(=この数値は日本でも同様)、25以上を過体重/肥満と定義しました。体脂肪率は、男性は27%以上、女性は44%以上を不健康としました。腹囲は男性は101.6cm超、女性は88.9cm超(日本では男性85cm超、女性90cm超)を不健康としました。

- ✓ BMIに基づく過体重/肥満の群は、正常の群と比較して全死亡と心疾患死亡のリスク(=調べた15年間で死亡する可能性)に差はありませんでした。
- ✓ 不健康な体脂肪率群は健康な体脂肪率の群と比較して、全死亡リスクが約1.8倍、心疾患死亡リスクが約3.6倍、高値でした。
- ✓ 不健康な腹囲の群も健康な腹囲の群と比較して、全死亡リスクが約1.6倍、心疾患死亡リスクが約4.0倍高値でした。
- ✓ がん死亡リスク(=全ての種類のがんで死亡する可能性)は、BMI、体脂肪率、腹囲のいずれとも関連はありませんでした。

以上は米国人のデータではありますが、20~49歳の人では、体脂肪率や腹囲はBMIよりも生命予後の予測に有用な指標になりそうです。体重だけでなく、体脂肪率や腹囲に、より注意を払って過ごす必要があります。

引用論文

Mainous AG, et al. Body mass index vs body fat percentage as a predictor of mortality in adults aged 20–49 years. Ann Fam Med. 23(4):337–343, 2025

記事紹介

宮崎大学医学部 講師 上野浩晶