

減量はがんのリスクを減少する

米国クリーブランドクリニックから

肥満は、食道腺がん、肝臓がん、膵臓がん、結腸がん、閉経後乳がん、子宮体がんを含む13種類以上のがん(肥満関連がん)のリスク要因であることが知られています。しかしながら、生活習慣の改善や薬剤による減量が、がんのリスクをどのくらい減少させるのかについては、明らかにされていませんでした。

世界の最先端の総合病院・研究機関である米国のクリーブランドクリニックから報告された研究では、米国のBMI30以上の14万人以上の記録をもとに、体重減少とがん発症リスクの関連を3年、5年、10年の期間で調べた臨床研究の結果が発表されました。

その結果は、がんと診断される3年前、5年前、10年前からのBMI変化とがんの発症リスクを調べると、いずれの期間でも、BMIが1%減少するごとにがんのリスクが有意に低下することがわかり、特に、3年間あるいは5年間で体重を5%減少すると肥満関連がんのリスクをそれぞれ4.9%、5.4%減少させることができることが明らかにされました(図)。

減量とがんリスクの相関

1 %

BMI 1%の減少ががんのリスクを低下させる

BMIがわずか1%減少することに、肥満関連がんの発症リスクが有意に低下する

5 %

5%の減量でリスクはさらに最大5.4%低減

5年間で5%の減量を達成した場合肥満関連がんのリスクは5.4%減少

そもそも、肥満でなぜ癌が増えるかというと、1)インスリン抵抗性、2)性ホルモンの異常(乳がん、子宮体がんなど)、3)慢性炎症、4)免疫微小環境の変化などが原因として報告されており、減量によるこれらの改善によってがんのリスクが減と考えられます。

この研究は、肥満症に対して、生活習慣の改善や薬での治療といった「日常的な減量」であっても、体重をしっかりと減らすことががん予防において重要であることを証明しました。肥満を「慢性疾患」として捉え、積極的に治療することの重要性を改めて認識し、GLP-1受容体作動薬などの肥満症治療薬は、将来的にがん予防に寄与するとも言えます。また、3年という比較的短期間の減量であっても、多くのがんの種類でリスクが減ったことは、将来のがんを予防するためには、早期よりしっかりと減量治療を行うことが大切であることを示しています。

引用論文

Alkwatli K, et al. Real-world weight loss is associated with a reduction in cancer risk. Obesity (Silver Spring). 34(4): 928-938, 2026

記事紹介

熊本大学病院 糖尿病・代謝・内分泌内科 准教授 瀬ノ口隆文