

作成番号:0244

=====

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

=====

号数:2025-244

内容:高齢者が健康で長生きできる理想的な体格 body mass index (BMI)は？

出典:Is a higher body mass index associated with longer duration of survival with disability in frail than in non-frail older adults?

International journal of obesity (2005). 2024 Nov 15; doi: 10.1038/s41366-024-01681-6.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39548219/>

高齢者が健康で長生きできる理想的な体型はあるのか、早稲田大学スポーツ科学学術院の研究グループは、わが国の高齢者約 1 万人を対象に調査研究を行い、International Journal of Obesity 誌オンライン版 2024 年 11 月 15 日号に発表した。

65 歳以上の成人 10,232 人を登録して、加齢により心身が老い衰えた状態(フレイル)のある高齢者とフレイルのない高齢者で、BMI と全生存年齢、障害および無障害生存率との関連について調査を行った。追跡期間中央値 5.3 年の間に、2,348 例(22.9%)が新たに介護認定を受けた。交絡因子を調整した結果、BMI が最も低いカテゴリーと最も高いカテゴリーでは、BMI が 21.5～24.9 の人と比較し、障害のハザード比(HR)が高かった(18.5 未満の HR:1.31[95%信頼区間[CI]:1.16～1.49]、27.5 以上の HR:1.27[95%CI:1.08～1.49]、非直線性 $p<0.001$)。

・全生存期間および無障害生存期間の年齢における 50 パーセンタイル差では、BMI が 18.5 未満の人は、障害発生前に死亡する可能性が高かった(障害を伴う生存期間[全生存期間－無障害生存期間]:－10.2 ヶ月)。BMI が 27.5 以上の人は、障害を伴う生存期間が長かった(12.5 ヶ月)。

以上の結果から、フレイルでもフレイルでもない高齢者のどちらでも、BMI が 22.5～23.5 で最も介護認定を受けるリスクが低いこと、また、BMI が 18.5 未満の痩せている人は介護認定を受ける前に死亡する可能性が高く、その一方で BMI が 27.5 以上の肥満の人は障害を伴う生存期間が長いことが示された。

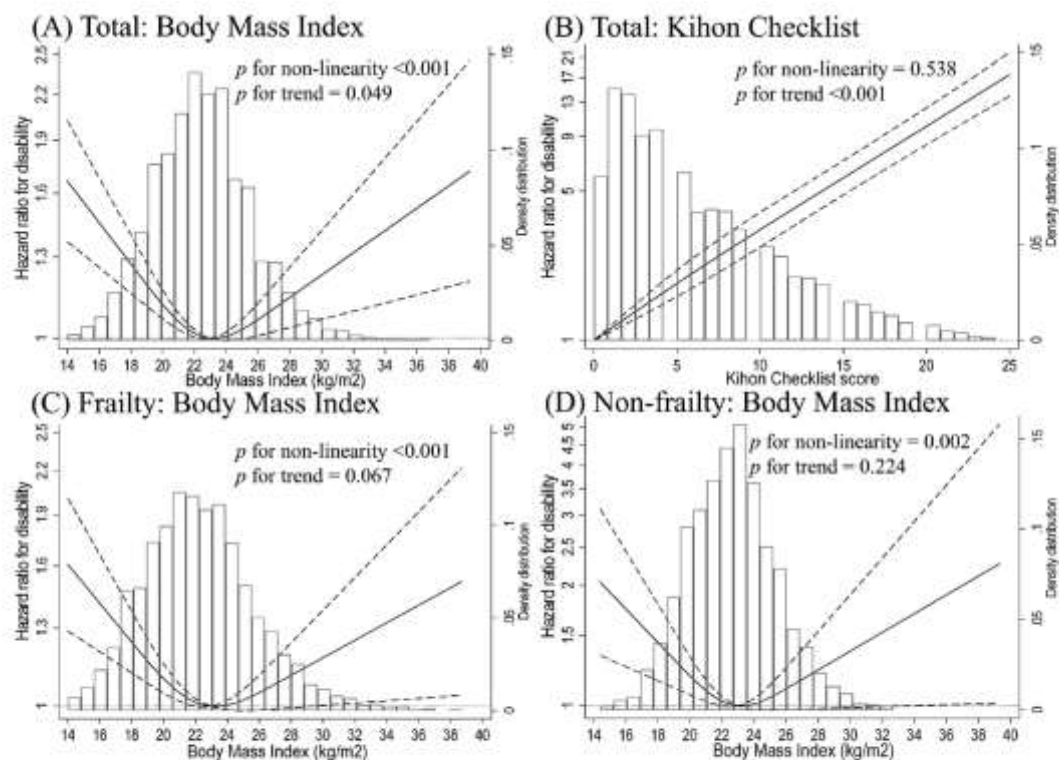


Fig. 3 Multivariable adjusted restricted cubic spline model for body mass index and frailty level and disability risk among older adults. Body mass index and disability risk among (A) total participants, individuals with (C) frailty and (D) non-frailty. B frailty level and disability risk in total participants. The histogram shows the distribution of body mass index or Kihon checklist score. Solid lines represent hazard ratios, and dashed lines represent 95% confidence intervals (CIs). The hazard ratio was calculated based on a body mass index of 23.0 kg/m² and Kihon checklist score of 0 point as reference. The adjustment factors are age, sex, population density, smoking status, alcohol consumption status, physical activity, sitting time, sleep time, family structure, educational attainment, economic status, denture use, medication use, number of chronic diseases, and/or frailty status.