

日本人の平均寿命が長い要因の1つとして日本人の肥満率の低さが指摘されている。また、コロナ禍では肥満がリスク要因の1つとして挙げられていた。

Body Mass Index (BMI) は体重 (キログラム) を身長 (メートル) の2乗で割った指数で、BMIの数値をもとに低体重 (18.5 以下)、標準 (18.5~24.9)、過体重 (25.0~29.9)、肥満 (30 以上) に分類される。

肥満は心臓病、呼吸器疾患、糖尿病、高血圧、関節症など多くの病気にかかるリスクを高めるとされ、アメリカの肥満率の高さが世界的にも特異であるため、アメリカの医療費にも大きな影響を与えていると考えられている。アメリカ人の肥満率は近年特に深刻化している。2000年には30.5%だった成人の肥満率が2020年に41.9%へと10ポイント以上悪化している (CDC, 2024)。病的肥満 (BMI 40 以上) の割合も4.7%から9.2%へとほぼ倍増した。成人の肥満率が41.9%、太り過ぎの割合が30.7%で、両者を合わせると成人の73%が肥満か太りすぎということになる。

Lancet (2024) によると2022年に世界には肥満とされる成人が8.8億人、子どもが1.6億人いると推計されている。1990~2022年の間に世界で子どもの肥満率は4倍に、成人の肥満率は女性が2倍に、男性が3倍近くに増えている。また、高所得国で2022年に低体重が目立つ国は日本 (女性のみ) だけだったと指摘されている。

一方、喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっている (厚労省 e-ヘルスネット)。

表はOECD Health Statistics 2024をもとに14か国における成人人口の肥満率及び15歳以上の喫煙率を示したものである。

表 14か国における成人人口の肥満率と喫煙率

	肥満率						喫煙関係			
	調査結果		自己申告				喫煙者		15歳以上	
	年	%	年	%	年	%	年	本数/日	年	喫煙率(%)
オーストラリア	2017	30.4	2017	19.5			2019	12.9	2019	11.2
カナダ	2019	24.3	2019	20.4	2021	21.6	2021	13.9	2021	8.7
デンマーク					2021	18.5	2017	15.1	2021	13.9
フィンランド	2017	26.8	2017	19.0	2020	23.0	2014	14.1	2020	12.0
フランス	2017	15.6	2017	15.4	2019	14.4	2021	12.7	2021	25.3
ドイツ	2012	23.6	2013	15.7	2021	16.7	2020	15.4	2021	14.6
イタリア					2021	12.0	2021	11.0	2021	19.1
日本	2019	4.6					2019	15.5	2019	16.7
オランダ					2021	13.9	2021	9.8	2021	14.7
ノルウェー					2022	16.0	2022	10.8	2022	7.0
スペイン					2020	14.9	2020	12.0	2020	19.8
スウェーデン					2021	15.3			2021	9.7
イギリス	2019	28.0	2017	21.0	2021	25.9	2019	10.0	2021	12.7
アメリカ	2018	42.8	2018	31.6	2021	33.5	2021	13.5	2021	8.8

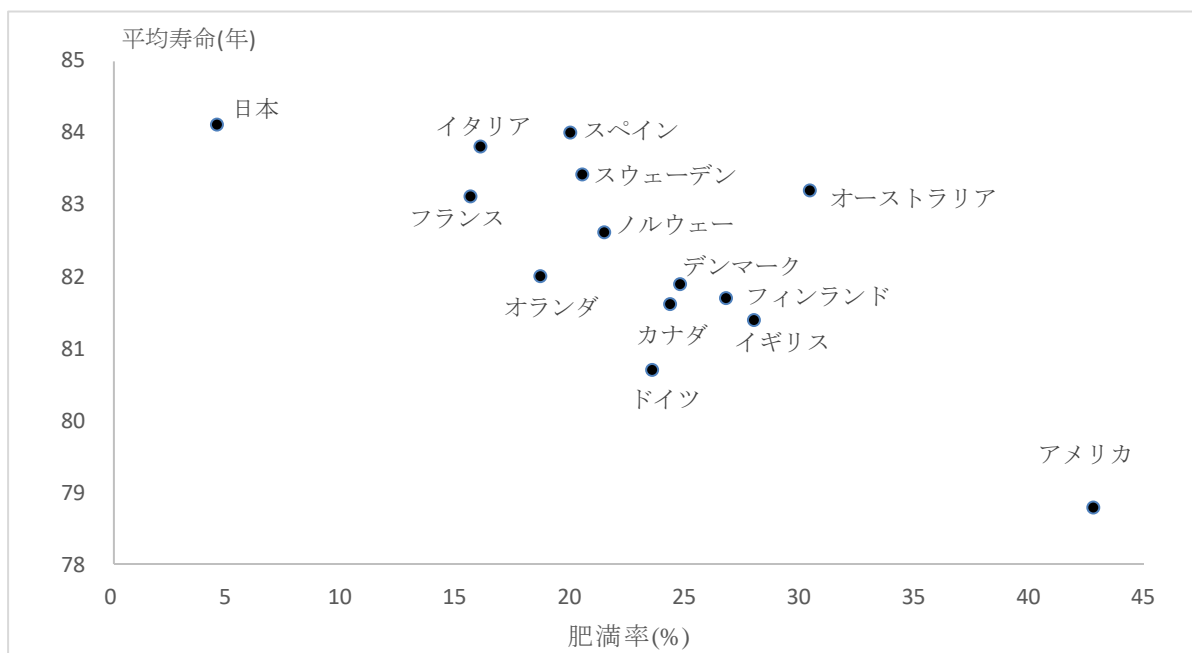
注1：肥満はBMIが30以上。

注2：喫煙率は15歳以上人口のうち毎日喫煙している人の割合。

出所：OECD Health Statistics 2024.

肥満率は実際の測定に基づく結果と自己申告に基づく結果の2種類があり、両方のデータがある国で両者を比較すると自己申告の方が肥満率は低く出ている。日本の肥満率は14か国の中で群を抜いて低い。しかしながら、日本の喫煙率はフランス・スペイン・イタリアに次いで高く、喫煙者の1日当たりの本数では日本が一番多い。従って、日本が喫煙大国と言われるのは無理もない。肥満率が低いのは平均寿命にプラスであるが、喫煙率が高いのはマイナスである。

図は14か国における肥満率と平均寿命（男女計）の散布図である。ただし、肥満率の調査結果がない国については自己申告のデータを1.34倍（両方のデータがある国の平均倍率）した値を用いた。日本とアメリカが両極端に位置し、肥満率と平均寿命の間に負の相関がみられる。日本人に肥満が少ないことが日本人の平均寿命が長い要因の1つとして挙げられることが示唆される。



注：肥満率は表から作成、平均寿命は2022/23年の男女計、ただしアメリカは2019年。

図 肥満率と平均寿命の散布図

図でみられるように、日本の肥満率は群を抜いて低いが、最近では日本でも太りすぎの人がじわりと増えているように思われる。一方でアメリカは肥満率が群を抜いて高く、これがアメリカの平均寿命の低さや医療費の高さの一因になっている。アメリカの肥満問題は以前から存在し、問題が深刻化する中でなかなか解決の糸口が見いだせないでいる。日本は以前から喫煙大国と指摘され、喫煙がいずれ日本人の平均寿命を短くするのではないかと言われていたが、なかなか解決の糸口が見いだせないでいる。どこの国にも弱点はあるものだが、アメリカの肥満と日本の喫煙はそれぞれの国の弱点であるが、肥満は日本の強みで喫煙はアメリカの強みという関係でもある。また、日本より喫煙率の高いフランス・スペイン・イタリアは平均寿命に悪影響がないように用心する必要があるが、日本も喫煙率を下げる一層の努力が必要である。

文献

CDC (2024) Adult Obesity Facts.

Lancet (2024) Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022.