

### 論文概要

BMI と認知症リスクとの関連は、男女で異なると考えられますが、日本人におけるエビデンスは不足しています。私たちは 40~74 歳の日本人を対象に、BMI と認知症リスクとの関連を調べましたので報告します。

村上コホート研究参加者 (N=14,364, 40~74 歳) のうち、初回調査ですでに要介護認定を受けていた人とアンケートデータの不備を除いた 13,802 人を解析対象としました。

8 年間の追跡における認知症の新規発生情報を要介護認定のデータベースより得て、認知症高齢者の日常生活自立度の IIa 以上を認知症 (要介護認知症) ありとしました。肥満度の指標である BMI は、WHO の基準に準拠して、18.5 未満 (低体重)、18.5~20.6 (低正常)、20.7~22.6 (中正常: 基準)、22.7~24.9 (高正常)、25.0~29.9 (過体重)、 $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> の 6 グループに分類しました。認知症リスクの最も低い BMI グループ (男性 25.0~29.9、女性 22.7~24.9) を基準として、他のグループの転倒リスクを相対値 (ハザード比, HR) として算出しました。HR は、年齢、婚姻状況、教育歴、職業、BMI、身体活動量、喫煙・飲酒、コーヒー摂取量、病歴で統計学的に調整しました。

#### 低 BMI は認知症リスクが高い

男性では、BMI が低いほど認知症リスクが高いという関連が見られました (図 1)。女性においても、BMI の低いグループは認知症リスクが上がっていました (図 2)。

なぜ BMI が低いと認知症のリスクが上がるのでしょうか。一般に認知症 (特にアルツハイマー病) になると、その発症の早い時期からやせる傾向にあると考えられています。しかし低栄養状態が認知機能に悪影響を及ぼしているかもしれません。この疑問を解決するにはさらなる追跡研究が必要です。

#### 女性の高 BMI は認知症のリスクが高い

女性の過体重および肥満グループで、認知症のリスクが上がっていました。

一般に中年期の肥満は認知症の高リスクであり、高齢者の肥満はむしろ認知症の低リスクであると考えられています。本研究における女性の結果は、前者を反映しているようです。なぜ女性の過体重・肥満のみ認知症の高リスクなのかはよくわかりませんが、女性は男性より認知症になりやすいことが理由の一つかもしれません。また、女性は男性より体脂肪量が多く、肥満による全身性の炎症が神経系に悪影響 (神経炎症) を及ぼしやすいのかもしれません。

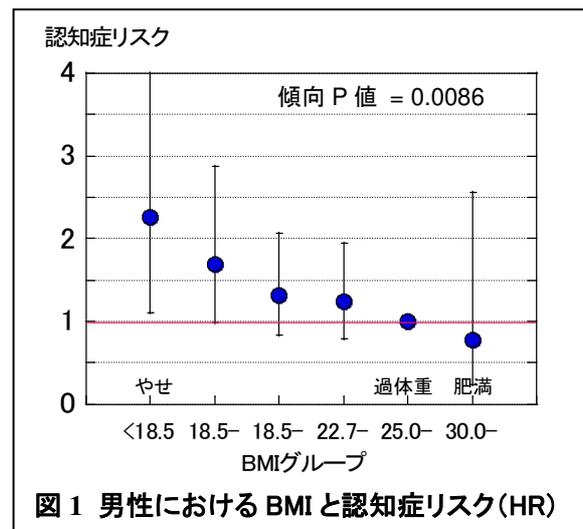


図 1 男性における BMI と認知症リスク(HR)

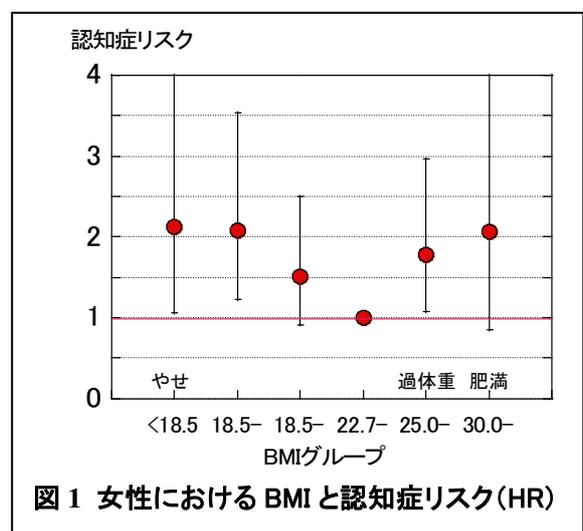


図 1 女性における BMI と認知症リスク(HR)

## まとめ

低 BMI は男女を問わず認知症の高リスクですが、過体重・肥満は女性でのみ認知症の高リスクでした。日本人のデータでは、過体重は死亡のリスク要因ではありませんが、女性に多い膝の関節症のリスク要因です。認知症や膝関節症予防の視点から、肥満の女性は無理のない範囲で自身の適正体重に近づけるのがよいと思われます。また、やせることを目的としたダイエットは認知症予防の観点から好ましくありません。