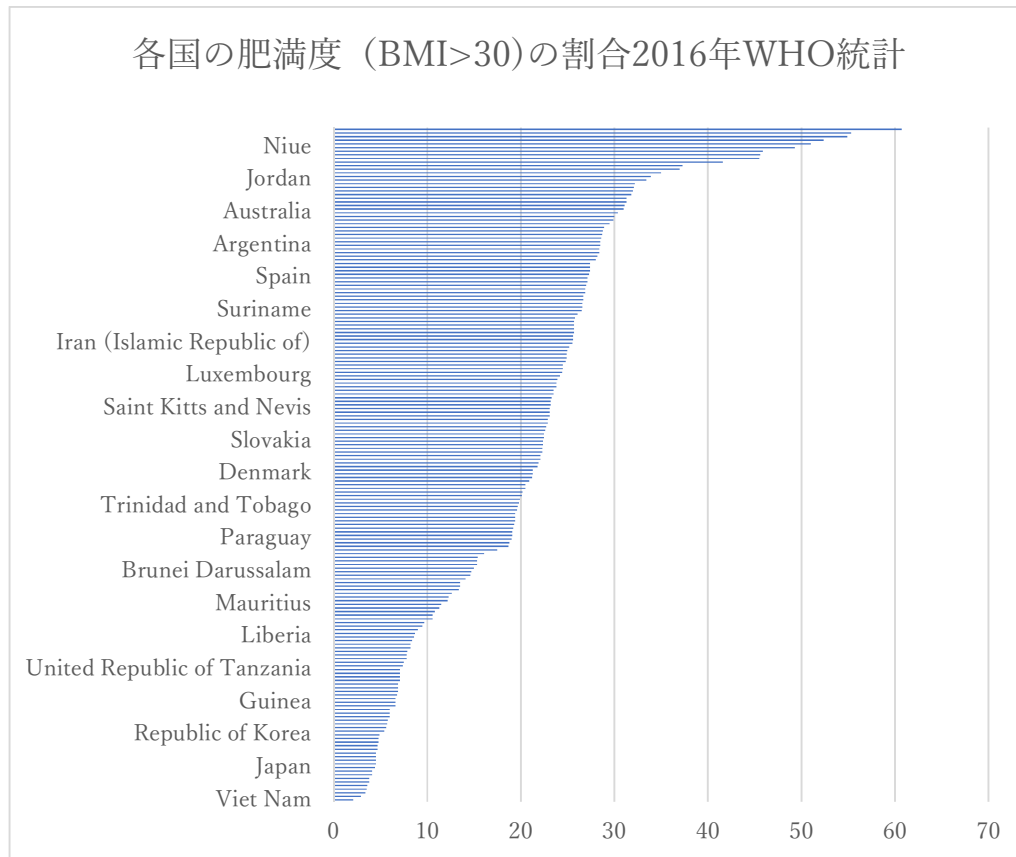


## 世の中は肥満へ向かっているのか？

中村千里

海外へ旅行していて気になっていたことがあります。それは、ほぼどこの国に出かけても町を歩く市民に必ず相撲部屋所属と思われるような人がいることです。日本では肥満対策が各方面で叫ばれているので、肥満は日本で喫緊の課題とさせていただきに、あまりの違いに違和感を覚えていました。そこで、世界各国の肥満の傾向を WHO の資料から比べてみることにしました。



この統計は世界 195 の国の 18 歳以上の男女を対象に調査したもので、データの無かった 4 カ国を除く 191 カ国の肥満度 (BMI>30) を示したものです。さすがに全てを載せるには紙面が足りないので割愛しますが、肥満首位はナウル共和国と言う小国で 60.7%もの国民が圧倒的肥満に悩まされているようです。その後は南太平洋の小国が続き、11 位に大国のアメリカ合衆国が 37.3%でランクイン。その後は続々と知っている国や知らない国々が延々と続き、182 位に日本が肥満度 4.4%でやっと登場。その日本に続く痩せの国はエリトリア (4.1%)、ウガンダ (4.1%)、インド (3.8%)、ネパール (3.8%)、エチオピア (3.6%)、カンボジア (3.5%)、バングラデシュ (3.4%)、チモール (2.9%)、最下位のベトナム (2.1%) の 9 カ国になります。

それでは、上位の主な国の順位と肥満率をお示ししておきます。

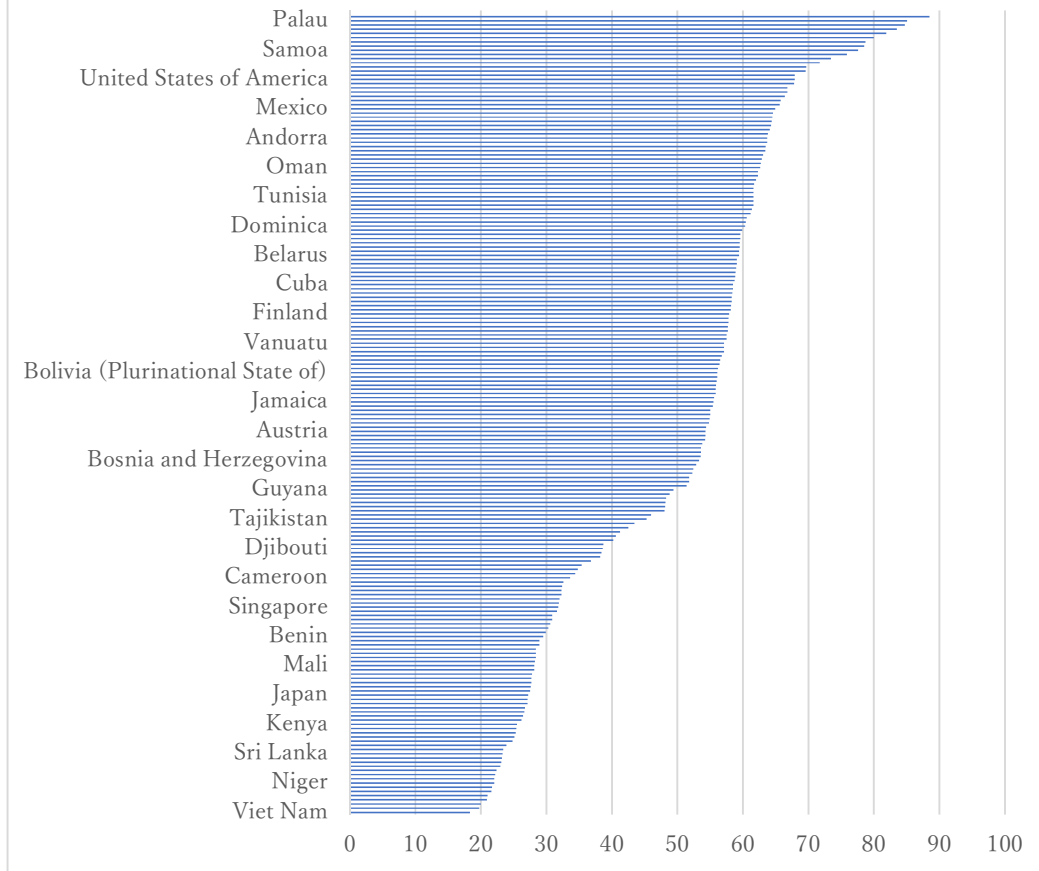
順位	国	肥満率	順位	国	肥満率
11	アメリカ合衆国	37.3	62	ノルウェー	25.0
18	ニュージーランド	32.0	76	フランス	23.2
20	カナダ	31.3	81	イタリア	22.9
24	オーストラリア	30.4	97	スイス	21.2
27	イギリス	29.5	120	マレーシア	15.3
32	アルゼンチン	28.5	134	タイ	10.8
39	ギリシャ	27.4	152	北朝鮮	7.1
43	スペイン	27.1	160	中国	6.6
55	ドイツ	25.7	162	シンガポール	6.6
57	ロシア	25.7	172	韓国	4.9
60	イラン	25.5	182	日本	4.4

これは、あくまでも WHO による報告を基にしたものであり、男女混合になった統計です。ちょっとショックなのは、食糧不足のため栄養不足が懸念される北朝鮮の方が肥満度は高いということでしょう。確かにトップがああの体型ですから富裕層も多いのでしょうか？男女別の統計もありますが全てを載せるには大変なので、日本だけの数字をお示ししておきます。2016 年の日本男性 BMI>30 の割合は 4.6%、日本女性 BMI>30 の割合は 4.1%です。また、BMI>25 (WHO；過体重) の割合も報告されており、日本ではこの BMI>25 が肥満の一つの目安となっていますが、世界 191 カ国のこの割合を眺めてみると人類は殆ど肥満ではないかと錯覚させられてしまいます。(次ページ参照)

つまり、191 カ国中 BMI>25 の割合が 50%以上の国は 114 カ国もあることが判明しました。BMI はあくまでも指標ですが病的な肥満の判断は難しいと感じました。ちなみに、この BMI>25 の日本の割合は、男女合わせて 27.2%で 163 位、男性 25.2%、女性 29.6%でした。尚、参考までに厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」の数字は WHO 報告と若干異なっており、2016 年の 20 歳以上男性 31.3%、女性 20.6%です。

BMI によるいずれの報告でもほぼ順位は同じようなもので、人種的にいわゆる西洋人に肥満が多く、アフリカやアジア民族は肥満が少ないように思えます。その中でも日本は先進国でありながら肥満の割合は非常に少ないように思えます。勿論、肥満と糖尿病や高コレステロール血症、高血圧等の生活習慣病と密接な関係が示されており、現状で満足すべきとは言えないと思いますが世界の中での位置を把握しておくことも必要であると感じました。もちろん、この WHO による報告は 18 歳未満のデータが反映されていないので小児に関して論じることは出来ません。少なくとも日本に関して言えば、成人の肥満率を現状維持に保ち、その中でもここには示していませんが成人女性の痩せの割合を正し、小児期からの肥満継続者を増やさないようにすれば十分に満足できるのではないのでしょうか？欲を言えば本当にキリがありません。

## 各国の肥満度 (BMI>25)の割合 2016年WHO報告



そして、肥満の研究している人には沢山の関連データがあると思いますが、WHO (2015) による健康寿命の世界ランクを入手していただきましたので合わせて掲載しておきます。

健康寿命と肥満度				
順位	国名	歳	肥満度順位 BMI>30	肥満割合
1	日本	74.9	182 位	4.4%
2	シンガポール	73.9	162 位	6.6%
3	韓国	73.2	172 位	4.9%
4	スイス	73.1	97 位	21.2%
5	イスラエル	72.8	48 位	26.7%
6	イタリア	72.8	81 位	22.9%
7	アイスランド	72.7	78 位	23.1%
8	フランス	72.6	76 位	23.2%

9	スペイン	72.4	43位	27.1%
10	カナダ	72.3	20位	31.3%
21	イギリス	71.4	27位	29.5%
23	ドイツ	71.3	55位	25.7%
36	アメリカ	69.1	11位	37.3%
41	中国	68.5	160位	6.6%
100	北朝鮮	64	152位	7.1%
104	ロシア	63.3	57位	25.7%
183	シエラレオネ（最下位）	44.4	148位	7.7%

肥満度の割合が低い国ほど健康寿命が長いと嬉しいのですが、肥満度の低さには経済的に恵まれていない開発途上国が入るので難しいです。やはり、健康寿命が長ければ体型がどうであれ幸せな人生を送れるとも言えるでしょうがこれも考え次第でしょうか？

経年変化のデータは準備中ですが、世の中肥満へ向かっているようです。（続く）

ついでながら、平均寿命から健康寿命を差し引いた年月は不健康な期間となり、この期間に沢山の医療支援を受け介護を必要としています。この期間も日本は世界のトップを競っているので大変です。これについても資料が手に入ればいつかお示しします。