

近くも続けて前向き観察しています（どんだけ金がかかったことか）。さて、強力ダイエット群は約1年で平均8kgの減量を達成したものの、その1年後には4kg減までにリバウンドしてしまうのです。それでも、ダイエット群はコントロール群に比して体重減を10年間にわたり維持します。ここからが大切ですが、心血管死亡率、イベント発生率はダイエットしなかった人とかわらなかつたのでした。つまり、一生懸命ダイエットしなくても血糖や血圧を薬で治療すれば寿命に差はないということです。

そうすると、生活習慣の指導はもうやめてしまうか。いや、さすがにこの研究結果だけで世界の標準治療はかわらない。この結果とは反対に「がんばって生活習慣を改善すればきっといいことがあるよ！」と励ましてくれるような研究もあります。最新の遺伝子技術を駆使して、「冠動脈疾患になる遺伝的ハンディのある人」を55,685名も集めて、彼らとその運命に逆らって冠動脈疾患にならずに済む割合のはどの程度か？を約20年観察しています。冠動脈疾患遺伝の高リスク群は低リスク群より全体で1.91倍冠動脈疾患

をおこす。やはり遺伝的デステニーはすごい。しかし大切なのは以下。ハイリスクであっても、①たばこを吸わない ②肥満でない ③定期的に運動をしている ④健康な食事をしている、の4項目のうち3つ以上該当していればリスクが約半分になるということです。これなら重い遺伝のハンディも意外と簡単には乗り越えられそうな気がします。ただここでも肥満はダメの一部になってますね。「水を飲んでも太る」おばちゃんが長生きするためには①③④を徹底的にがんばる必要があるようです。

(おぞの りょうじ)

- (1) Mechanisms, Pathophysiology, and Management of Obesity. N Engl J Med 2017; 376:254-266
- (2) あなたの体は9割が細菌 微生物の生態系が崩れはじめた アランナ・コリン (矢野真千子訳) 河出書房新社
- (3) Turnbaugh PJ, et al. An obesity-associated gut microbiome with increased capacity for energy harvest. Nature 444:1027-1031
- (4) The Look AHEAD Research Group. Cardiovascular Effects of Intensive Lifestyle Intervention in Type 2 Diabetes. N Engl J Med 2013; 369:145-154
- (5) Khera A.V., Emdin C.A., Drake I., et al. Genetic Risk, Adherence to a Healthy Lifestyle, and Coronary Disease N Engl J Med 2016; 375:2349-2358