

やせの影響は？

BMIは 体重 (kg) / [身長 (m) × 身長 (m)] で算出され、肥満ややせ (低体重) の判定に用います。肥満度を表す指標として用いられる体格指標です。WHO (世界保健機構) の基準は 30 以上が肥満ですが、日本肥満学会では下記の基準で分類されています。

やせ (低体重)	18.5 未満
標準	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

BMI 22 辺りが標準体重で最も病気になりにくい状態であるとされています。BMI 25 以上では高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが 2 倍以上になると言われています。(肥満の影響については大泉 News PaperNo.8 を参照して下さい。)

近年、テレビや雑誌などでもダイエット特集をよく目にします。また、簡単に様々なダイエットなどの情報も手軽に手に入り、女性のやせ志向に拍車をかけているようにも思えます。やせているほうが良いとの風潮がありますが、果たしてどうでしょうか？

初経が発来するためには一定の体重と体脂肪が必要です。思春期発来とともにエストロゲンの作用により乳房や腹部に体脂肪が増加し女性らしい体形へと発達していきます。女性の内分泌環境の維持や妊娠、分娩などの性機能の働きには体重と体脂肪が大きく関わっています。

体重が減りすぎると？

標準体重より 15%以上の体重減少で起こる無月経に「体重減少性無月経」があります。この体重減少性無月経には神経性食欲不振症 (我が国では 20%以上の減少) と単純体重減少性無月経があります。神経性食欲不振症は、対応できない困難なストレスなどに対し体重を減少させることでストレスから回避出来るような気持ちになる心因的な疾患で、本人に病識がない事が多いため治療に対する意欲に乏しく、なかなか体重の回復が難しい疾患です。一方、単純体重減少性無月経は慢性疾患による体重減少、過剰な運動や過激なダイエットにより体重が減少してしまう疾患で、本人に病識はあり比較的治療に意欲的です。女性ホルモンは生殖器への作用以外にも肝臓や血管、骨や皮膚にも作用しており身体の健康維持に重要な役割をしています。例えば、低体重期間の長さに比例して骨折のリスクが上昇する事が知られています。体重減少で単に月経が止まると言う事だけではなく生命、健康維持にも大きく関わる問題なのです。体重減少性無月経では標準体重の 85%まで増加

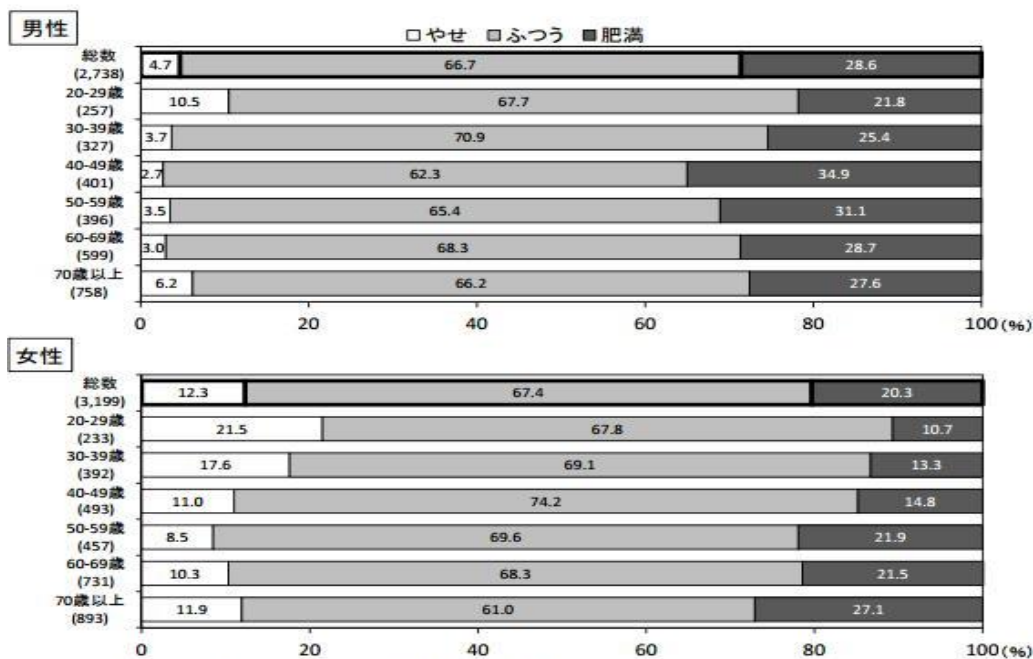
すると無月経が改善する事が多いとされています。治療はまず体重を戻す事ですが、原因と低体重の期間や拳児希望の有無などにより様々です。

やせと妊娠について

近年、「第2次世界大戦時のオランダの飢餓の際の低栄養妊婦から生まれた子供達が将来、成人病になりやすかった。」という疫学調査が基本となった DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) 論が注目されています。Bakerらの疫学的研究や動物実験で胎児期(妊娠中)に低栄養に曝された子宮内発育遅延児では周産期罹病率や死亡率が高くなり、成人後に肥満やII型糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなることを示唆したのです。また、産婦人科診療ガイドライン(日本産科婦人科学会)にもやせの女性では切迫早産や早産及び低出生体重児分娩のリスクが高い傾向にあると記載されています。

厚生労働省は2013年国民栄養・健康調査で、肥満の増加には歯止めがかかった一方で、女性のやせの割合は12.3%と1980年以降でもっとも多くなり、また20歳代が21.5%と最も多く30歳代が17.6%、40歳代が11.0%と女性のやせ志向が続いていると報告しました。

体格の状況(BMIの範囲別人数の割合)(20歳以上、性・年齢階級別)

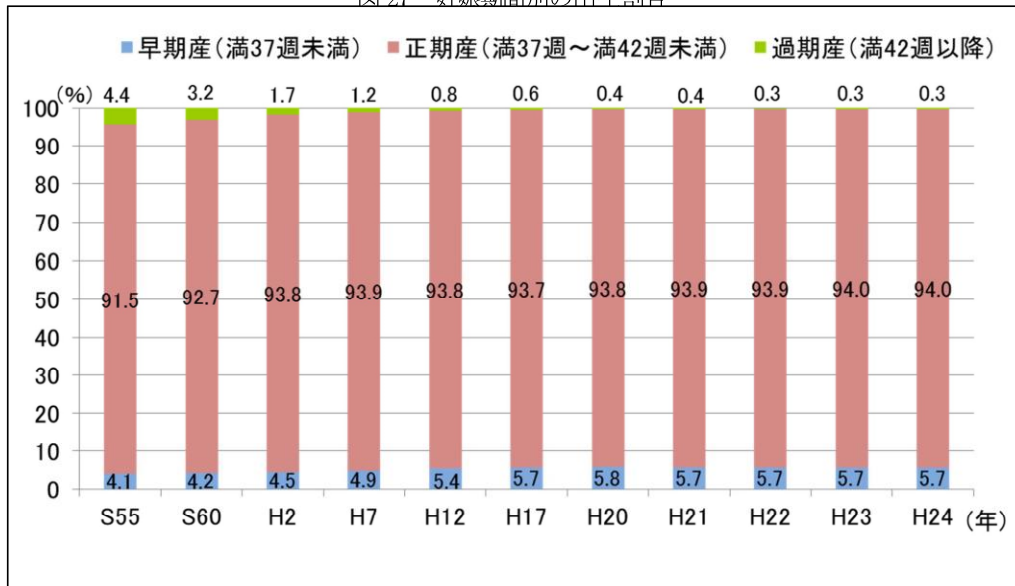


※BMI (Body Mass Index) $[kg/m^2] = \text{体重}[kg] / (\text{身長}[m])^2$
「やせ」は BMI18.5 kg/m^2 未満、「ふつう」は BMI18.5 kg/m^2 以上 25 kg/m^2 未満、「肥満」は BMI25 kg/m^2 以上。

出典:2013年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

また、平成25年の健やか親子21(厚生労働省)では、近年早産・低出生体重児数ともに増加していると報告されています。

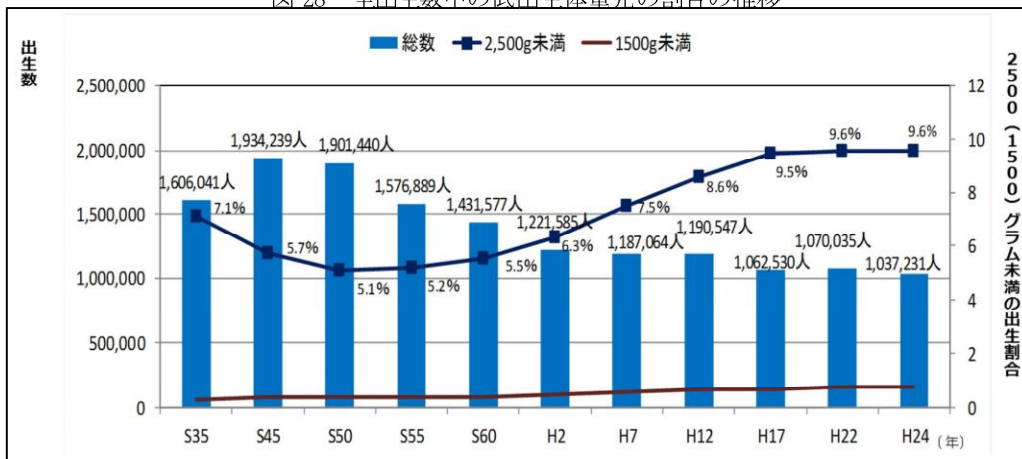
図 27 妊娠期間別の出生割合



資料：人口動態統計

出典 健やか親子 21 (厚生労働省)

図 28 全出生数中の低出生体重児の割合の推移



資料：人口動態統計

出典 健やか親子 21 (厚生労働省)

栄養状態は十分ですか？

2013 国民栄養・健康調査(厚生労働省)の報告では3食ともに穀類、魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)、野菜を組み合わせ食べている割合は男性で 38.4%、女性は 36.5%で、その割合は男女ともに若いほど低い傾向でありました。また、1日のカロリー摂取量では

20歳-40歳代の女性では50歳-60歳代よりも少なく、なんと70歳代とほぼ同じとの結果でした。

自分の食生活を一度見直してはいかがでしょうか？

私達ができることは？

女性が健康で生み育てていくためにはある程度の体重が必要です。やせの女性からはやせた子供が生まれ、その子供は将来生活習慣病に罹患するリスクが高くなると考えられます。やせへの注意が必要です。現在の自分の健康のために、そして未来の子供のためにもきちんと3食バランスのとれた食事を食べ、適正体重を意識しましょう。

体重や栄養管理に悩まれている方は当院関連施設「きよせの森コミュニティクリニック 糖尿病代謝内科」での栄養指導をご紹介出来ますので相談して下さい。また、当院には生殖心理カウンセラーもおりますのでお声かけ下さい。

文責 医師 庄田亜紀子