

「やせ」が引き起こす問題

中高年男性の肥満が社会的な問題となる一方、若い女性では「やせ」の増加が問題となっています。やせる必要がないのに極端なダイエットを繰り返していると、低栄養など、身体に様々な影響が現れてきます。若い女性や妊婦の低栄養は、生まれてくる赤ちゃんにも深刻な影響を及ぼすことがあります。なぜ、やせが問題なのかを見ていきましょう。



若い女性に「やせ」が増えている

20代女性の約3割が「やせ」

平成22年国民健康・栄養調査結果の概要によると、20〜60歳の男性の3割以上が肥満と報告されています。その一方、20歳の女性の約3割が「やせ」だとされ、これも大きな問題となっています。肥満が様々な生活習慣病の原因であることは、よく知られたところです。しかし、「やせ」も肥満同様、健康に重大な影響を及ぼします。

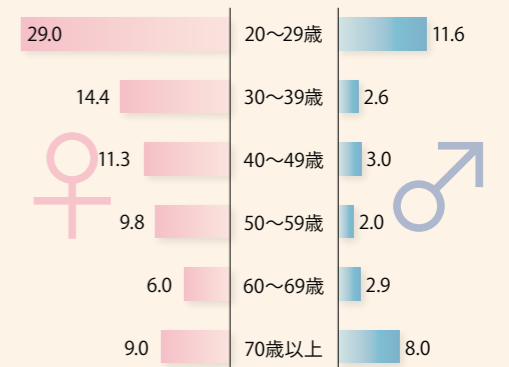
「やせ」・肥満の判定法

一般的に「やせ」や肥満の尺度となるのは、BMI（体格指数）です。BMIは下記のような方法で計算し、18.5未満が「やせすぎ」、25以上が「肥満」とされます。BMI 22が標準体重で、病気になる確率が最も低いとされています。

ただし、身体は筋肉や骨、脂肪などからできているため、体重が多いからといって太っているとは限りません。筋肉が多ければ、実際には肥満でないにもかかわらずBMIが多くなります。逆に、BMIは少ないにもかかわらず、筋肉が少なく内臓脂肪がついた「隠れ肥満」という場合もあります。

体脂肪率を調べれば、体脂肪が多いか筋肉が多いかが、ある程度わかります。体脂肪率は、体重に占める脂肪の割合のこと。適正値は性別や年齢によって異なり、また

やせの人の割合〔20歳以上〕 (%)



BMI (Body Mass Index) による判定法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$

- 18.5未満 …………… 低体重 (やせ)
- 18.5以上25未満 …………… 普通体重 (正常)
- 25以上 …………… 肥満

体脂肪率の適正範囲

性別	適正範囲	肥満
女性30歳未満	17~24%	30%以上
女性30歳以上	20~27%	30%以上
男性30歳未満	14~20%	25%以上
男性30歳以上	17~23%	25%以上

(東京慈恵会医科大学の判定基準値)

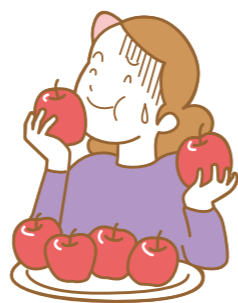
体脂肪計のメーカーによっても異なりますが、一般に女性の場合、20〜25%程度が望ましいとされています。

健康的なダイエットとは

バランスのとれた食生活と適度な運動

体脂肪は、エネルギーを蓄えたり、体温を調節したり、女性ホルモンを正常に働かせるなど、身体にとって重要な役割を果たしています。増えすぎると脂質異常症の原因となるコレステロールも、女性ホルモンの原料となるなど、身体になくはならないものなのです。

健康的なダイエットの基本は、バランスのとれた食生活と適度な運動です。食事を抜いたり、偏った食生活を続けるのは禁物。1日3食しっかり摂ることが基本です。特に朝と昼にウエイトを置き、夕食は早め、軽めに摂ることを心がけましょう。また、食事はゆっくりと時間をかけ、よく噛んで食べると、食べすぎを防ぐことができます。運動は週に2〜3回、有酸素運動を中心に、日常生活では歩く機会を増やすようにしましょう。



という性質があります。そのため、同じ食品を食べ続けることができず、結果的に摂取エネルギーが減少し、体重が減ってくるのです。単品ダイエットは、栄養が偏っているために筋肉が減りやすくなり、かえって太りやすい体質になる恐れがあります。健康情報は、十分に注意して接しましょう。

「やせ」が引き起こす健康上の問題

●月経不順、無月経
極端なダイエットによって体脂肪率が急激に減少すると、身体はできるだけ生命維持のためにエネルギーを使おうとして、生殖機能の維持を後回しにしてしまいます。そのため、月経不順や無月経など、卵巣機能不全が起ります。重度の無月経になると、卵巣機能の回復が困難になることもあります。

●貧血
無理なダイエットなどによる小食、偏った食生活は鉄欠乏など低栄養の原因となります。鉄欠乏性貧血は、だるい、疲れやすいといった症状、発育障害などをもたらします。



●骨粗鬆症

体脂肪の減少から卵巣機能不全になると、骨にカルシウムを沈着させる作用を持つ女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下してしまいます。それにより、骨密度が低下し、骨粗鬆症のリスクが高まります。

骨形成は、思春期の頃に40〜60%が完成し、腰椎骨は15歳で最大骨密度に到達するといわれます。過度のダイエットは骨形成に影響を及ぼすとともに、成人後の骨密度を非常に低下させたりする原因にもなります。



生まれてくる子供への影響も！
生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんを「低出生体重児」といいます。妊娠前の体型がやせ型の人ほど、低出生体重児を出産する確率が高いといわれています。低出生体重児は、大人になってから糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を起こしやすいという報告があります。生まれてくる赤ちゃんの健康を考えても、やせすぎは要注意です。



●神経性食欲不振症(拒食症)・過食症
「やせ願望」が深刻化すると、摂食障害つまり神経性食欲不振症(拒食症)や過食症を招く恐れが出てきます。拒食症とは、太ることを恐れて食物を避けるために極端にやせてしまう病気。一方、過食症は、度が過ぎた食べすぎと、

肥満を恐れて意図的に嘔吐したり下剤を飲むといった不適切な行為を繰り返す病気です。



これらの摂食障害が慢性化すると、無月経をはじめ、低血圧、不整脈など深刻な健康障害を招く危険が高まってきます。



単品ダイエットは要注意

リンゴやバナナ、ゆで卵、ヨーグルト…。「これだけでやせた」とよくマスコミなどで話題になる単品ダイエットは、医学的にみて極めて不適切です。一つの食品だけ食べて、安全に減量できるものではありません。これらのダイエット法で減量できるのは、次のような仕組みからです。同じ味のものを大量に食べていると、脳は通常の食事より満腹感を感じやすくな