

若い女性のやせすぎは危険!

「肥満」が生活習慣病のリスクを高めることはよく知られていますが、「やせすぎ」も体の不調をきたし、女性の場合は本人の体だけでなく、やがて生まれてくる子どもへの健康にも影響することが分かってきています。

テーマの対象は若い女性ですが、思春期や妊娠が可能な年齢の女性がいるご家族にも読んでいただきたい内容です。

本当にやせる必要があるか

適正体重にも関わらず、「太っている」と思ってしまう女性の中には、スタイルの良いモデルやタレントの体型に憧れていた、肩幅やウエストが以前に比べて細身の傾向にある流行のファッションを着こなすためにもっとやせたいと感じたり、また、家族や身近な人のひと言で自分の容姿を気にしてしまったり、理由はさまざまといます。

本当にやせる必要があるのか、BMI（体格指数）から自分の体格を知ることが大切です。図1を参考にBMIを確認してみましょう。

肥満傾向にある人が、健康に気をつけながら良いやせ方をするには悪くありませんが、BMIが「やせ」にあてはまる人が、必要以上に体重を落とすことは、つらい症状や深刻な病気（図2）を招く原因にもなります。

卵巣機能低下による影響

やせすぎは、無月経、若年性更年期障害

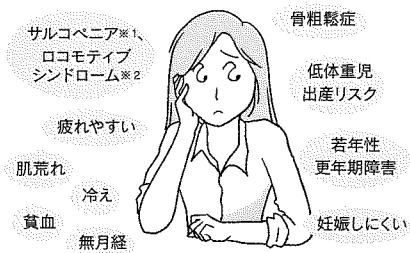
害の原因にもなります。体脂肪率と卵巣機能とは密接な関係にあるためです。

女性ホルモンであるエストロゲンの一部は脂肪細胞でつくられています。やせていると脂肪細胞が少ないため、必要なエストロゲンを十分につくりだせません。BMIが17、18をきると卵巣機能不全を引き起こしやすく、無月経、骨密度の低下など若年性更年期障害を発症する確率が高くなるという報告もあります。

エストロゲンには骨量の減少を抑えるはたらきがあります。無月経が持続するということは、エストロゲンレベルが低い状態となり、骨代謝のバランスが崩れて、骨量の減少につながります（図3）。

女性の骨量は思春期で決まるといわれています。思春期に骨密度は高まり、およそ20歳で最大骨量になり、40歳代前半までそれが持続します。成長する10歳代にできるだけ骨量を増やして、最大骨量を多くしておくことが骨粗鬆症の予防となるのですが、骨の成長に大切なこの時期を、たんばく質やカル

図2 「やせ」による健康問題



※1 加齢に伴って、筋肉量が減少し、筋力や身体活動が低下した状態。本来ならば高齢者にみられます。
※2 筋肉量の減少などによって運動器（関節、骨、筋肉）の機能が衰えて、要介護のリスクが高まる状態。

図1

BMIとは…Body Mass Indexの頭文字をとったもので、体重と身長の数値を使って「肥満」や「やせ」を知る国際的な指標。日本では体格指数と訳されています。

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

判定基準	やせ	正常	肥満			
			1度	2度	3度	4度
	18.5未満	18.5以上 ~25未満	25以上 ~30未満	30以上 ~35未満	35以上 ~40未満	40以上

《計算例》

身長 158cm、体重 45kgの人
→ BMI = 45 ÷ 1.58 ÷ 1.58 = 18.26 → やせ

図3

