

～保健師だより～

北海道教育庁教職員局福利課

女性の健康～やせすぎていませんか？～

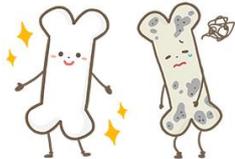
多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向。実はその多くはやせる必要がないのに、偏った食生活を送ったり極端なダイエットを繰り返しています。若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養問題は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。

○現状

若い女性で「やせ」が多いことは厚生労働省が毎年全国レベルで実施している国民健康・栄養調査で示されています。

道教委の令和4年度の定期健康診断の結果では、20歳代女性の「低体重（やせ）」は14.5%、30歳代11.8%、40歳代12.1%、50歳代11.4%、60歳代13.5%となっています。

女性の「やせ」の問題が改善しない背景には、適切な体形についての認識不足や、「やせているほうがいい」という価値観の普及、氾濫した様々なダイエット法など種々の因子が影響を及ぼしていると考えられています。そして誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、鉄欠乏性貧血、骨密度の低下などのリスクを高めます。また「食べない」といった無理なダイエットを繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。



○貧血の割合

道教委の令和4年度の定期健康診断の結果

では、20歳代女性の貧血（ヘモグロビン12.0以下または治療中）の割合は9.8%、30歳代13.3%、40歳代20.8%、50歳代7.1%、60歳代12.9%となっています。



○摂食障害

「やせ願望」が深刻化すると、「神経性食欲不振症（拒食症）」や「過食症」を招く恐れがあります。いずれも摂食障害ですが、前者は太ることを恐れて食物を避けるために極端なやせを伴います。多くは思春期から青年期早期にかけて発症すると考えられています。後者は週に数回・数ヶ月間にわたる過食と、体重増加を防ぐための不適切な代償行動（嘔吐、下剤の使用など）の両方が存在し、拒食症よりは発症が遅い傾向があります。

摂食障害が慢性化すると、無月経や低血圧・不整脈など多くの健康障害を招く恐れがあります。摂食障害の要因には、強い「やせ願望」以外にも不安やストレスなど精神的な要因もあります。



○まずは自分のBMIをチェック

(Body Mass Index)

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低体重 (やせ)	普通体重	肥満
-------------	------	----

18.5

25

BMI22が最も病気になりにくいとされています

○バランスの良い食事と運動が基本です

1. 食事は3食が基本です
2. 食事はバランス良く食べましょう
3. 運動は楽しみながら行いましょう。有酸素運動（ウォーキングなど）、無酸素運動（筋トレなど）を生活に取り入れてバランスの良い身体にしましょう。

