



保健室だより 1月

2023年1月 第9号

発行：札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
保健室



過度なダイエットしていませんか？

「太るのは健康に悪いけど、痩せているのは大丈夫。」そんなふうに思っていないですか？特に女性は見た目を気にして、過度なダイエットをしている人が多いです。しかし、「やせていることは太っていることと同じくらい不健康」ともいうべき研究結果が昨年順天堂大学より報告されました。

その研究で明らかになったのは、痩せている若年女性は糖尿病の前段階である「耐糖能異常」の割合が標準体重の女性より約7倍も高く、見た目がまったく逆の肥満者と同様の代謝異常に陥っていたということです。日本は先進国の中で女性のやせの割合が高いと言われています。過度な痩せは他に身体にどのような影響を及ぼすのでしょうか。



やせ過ぎが及ぼすリスク

①ホルモンバランスの乱れ

無理なダイエットによる欠食やストレスで女性ホルモンの機能が低下し、月経周期の乱れや遅れ、停止などの影響が出て、妊娠・出産という大切な女性の機能が働かなくなる場合も出てきます。

②骨粗鬆症

骨密度が最も高くなるのは中学生から20代まで。骨の成長に大切な時期に極端なダイエットを繰り返すと、カルシウムが不足し骨密度が低下してしまうため、歳を重ねるにつれて骨粗鬆症になるリスクが上がります。

③貧血

誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、女性に必要な鉄分が不足してしまいます。鉄が不足すると、細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなるため、疲れやすい・だるいなどの自覚症状が出てきます。

④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。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。

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。

⑤新生児への影響

日本では低出生体重児（2,500g未満）の割合が増えていますが、その背景の一つに若い女性のやせや妊娠中の体重増加不足があるといわれています。小さく生まれてきた子どもは、エネルギーをため込みやすい体質であるため、成人後に生活習慣病（高血圧・糖尿病など）にかかりやすいと考えられています。



やせているのに太っている？

女性のやせ過ぎは日本だけの問題ではありません。十年ほど前から、やせ過ぎの場合（BMI18.5未満）はファッションショーに出場できないとする規制を設ける国が現れ始めました。日本ではまだ規制はありませんが、日本摂食障害学会などが、対策の必要性を強調し働きかけを続けています。

まずは、「やせているのに太っている」といった間違った考え方をしていないか、チェックする事から始めましょう。BMIが18.5以下なら、「やせ」に該当します。自分の適正体重を知り、将来の健康も考えながら規則正しい食生活や運動の習慣化を身に付け、適正な体重を維持していくことが大切です。

