

日本肥満学会の基準では、BMI18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類されています。

BMI判定



BMIとは

BMI(Body Mass Index)はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

BMIの求め方

BMIは以下の計算式で求められます。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{あなたのBMI}$$

早見表でBMIをチェック

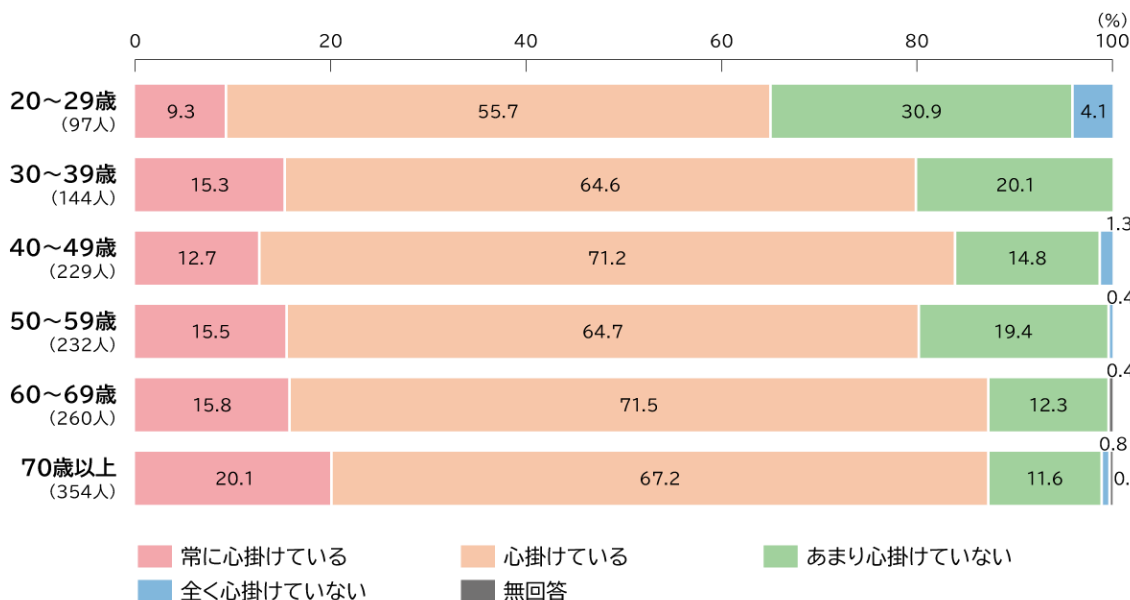
体重 \ 身長	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

■ 18.5未満はやせ ■ 25以上は肥満

食生活の乱れ

農林水産省「食育に関する意識調査」で、日頃から、健全な食生活を実践することを心掛けているか聞いたところ、20代女性で「常に心掛けている」と回答した人は9.3%、「あまり心掛けていない」と回答した人は30.9%という結果になりました。

また、国民健康・栄養調査では、20代女性の野菜の摂取量は平均220.8g/日(「健康日本21」での目標値は350g/日)、鉄は6.2mg/日(推奨量6~10.5mg/日)、カルシウムは405mg/日(推奨量は650mg/日)、食物繊維は11.5g/日(目標量は18g以上/日)など、さまざまな栄養素の不足も指摘されています。



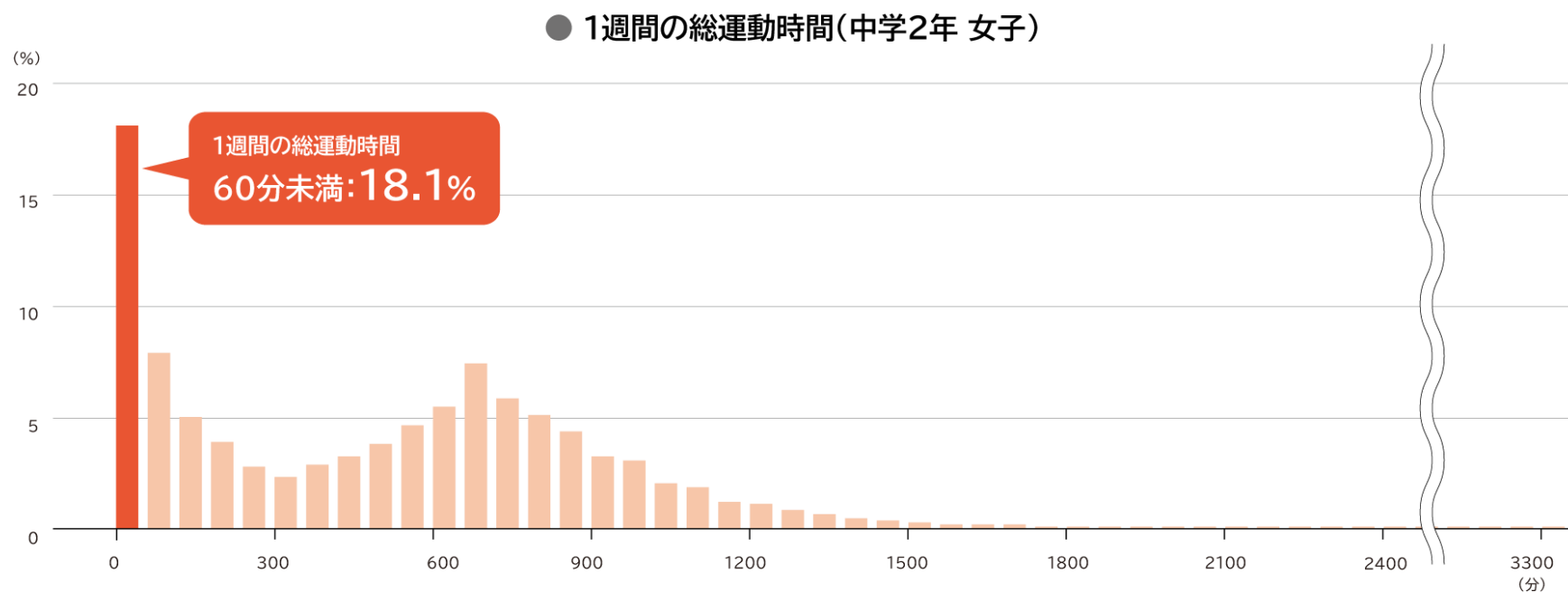
主な栄養素の接種状況		
エネルギー (kcal)	推定必要量	1950
	摂取量	1678
食物繊維 (g/日)	目標量	18以上
	摂取量	11.5
鉄 (mg/日)	推奨量	10.5
	摂取量	6.2
カルシウム (mg/日)	推奨量	650
	摂取量	405

参照資料) 農林水産省 令和5年3月食育に関する意識調査
厚生労働省 平成25年度 国民健康・栄養調査

参考:平成25年度 国民健康・栄養調査/日本人の食事摂取基準 2015年版
摂取量:平成25年度 国民健康・栄養調査(20-29歳女性の数値)
目標量・摂取量:日本人の食事摂取基準 2015年版(18-29歳女性の数値(鉄は月経あり、なしで数値が異なる)
エネルギーについては活動レベル1(ふつう)の場合

運動の二極化

継続的な運動習慣を身に付けることは、ストレス解消や脳の活性化、将来的には生活習慣病の予防に役立つとされていますが、スポーツ庁の調査では「運動をする人」＝「運動時間週420分以上(1日60分)」と「あまり運動をしない人」＝「運動時間が週60分未満(1日8分)」で二極化していることが明らかになっています。



参照資料) スポーツ庁 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

エネルギー低回転タイプ

若いやせた女性は標準体重の女性に比べて、食べる量が少ない、運動量が少ない、筋肉量が少ないといった特徴があることも分かりました。こうした人は、食べ物から摂取するエネルギーも、運動で消費するエネルギーも少ないことから、「エネルギー低回転タイプ」と呼ぶことができます。少ししか食べず運動もしなければ、たしかに体重は減るかもしれませんが、決して健康的なやせ方ではないと考えられます。

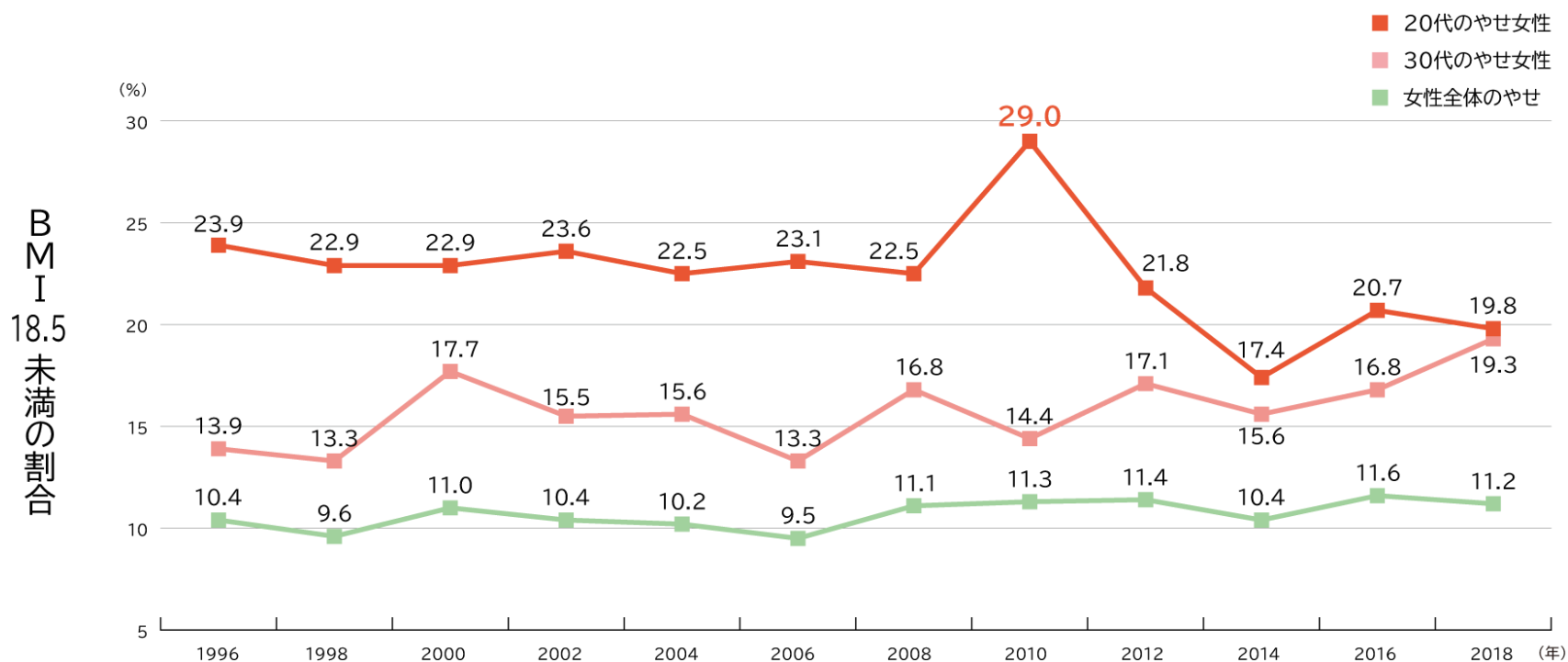


日本人で痩せている人は、太った人と同様に糖尿病になりやすいことが分かっています。私たちが実施した研究から、その背景として、若いやせた女性は標準体重の女性に比べて、食べる量が少ない、運動量が少ない、筋肉量が少ないといったエネルギー低回転型の特徴を持つ、ということが分かってきました。たくさんエネルギーを回転させればさせるほど、健康になれる。そんなイメージを、みなさんに持っていただきたいと思っています。

SIP「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」研究開発責任者
マイウェルボディ協議会 代表幹事
順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科 教授 田村 好史先生

20代女性の5人に1人が「やせ」に該当

国民健康・栄養調査によると、成人女性の10人に1人、20代女性では5人に1人がやせに該当することが分かっています。また、そのような状態がこの20年以上ずっと続いています。

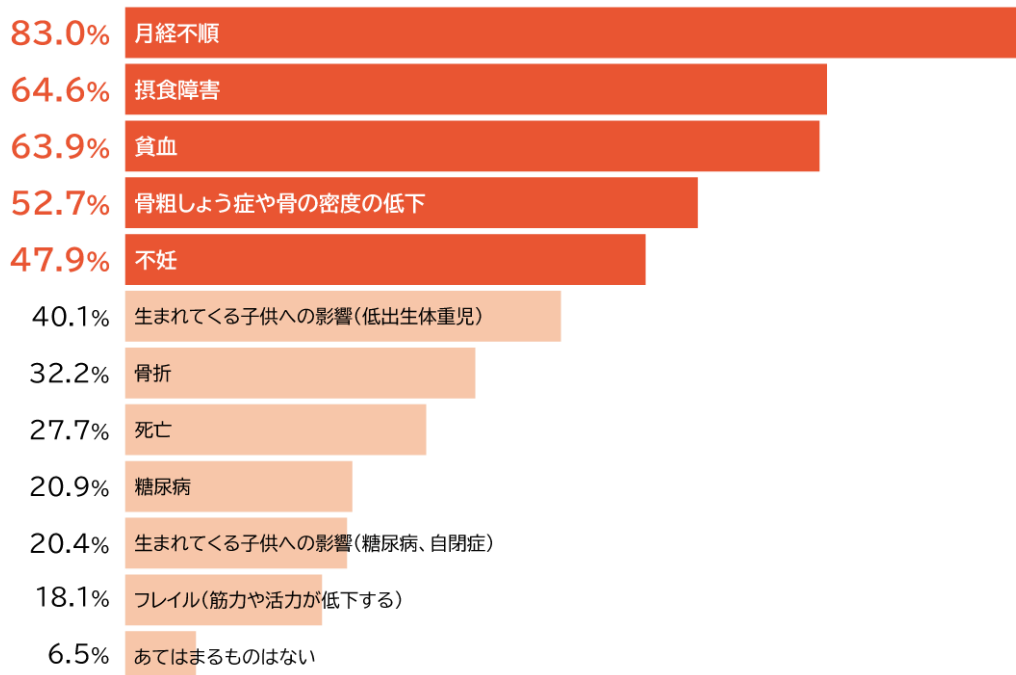


リスク認知は女性特有の不調が最も高いスコアに

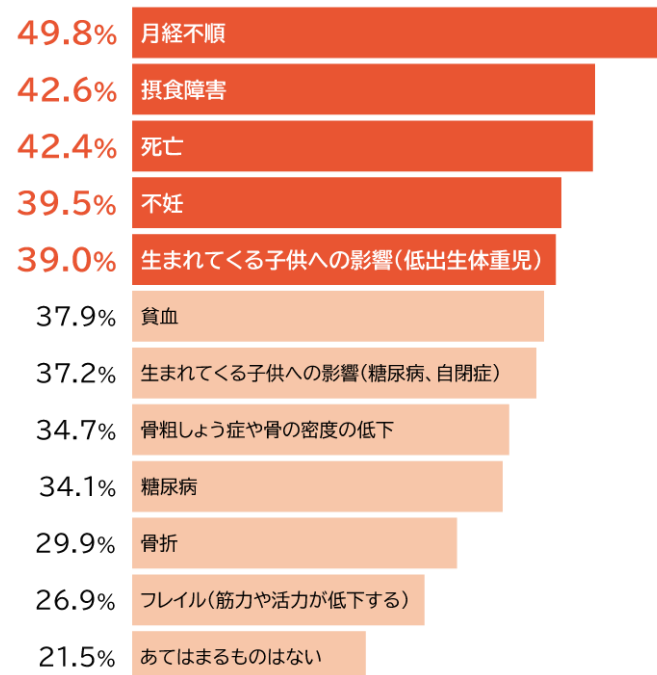
全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査でBMI25.0未満の痩せたい願望がある人では、痩せによる健康リスクの認知が、月経不順の83.0%が最も高く、次いで、摂食障害64.6%、貧血63.9%、骨粗しょう症52.7%であることが分かりました。

痩せ行動を見直すきっかけになる健康リスクとしても、月経不順と摂食障害が高い割合を占めています。

● 痩せによる健康リスクの認知 (n=740)



● 痩せ行動を見直す健康リスク (n=740)



参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」
 Q.若い年代の時に痩せすぎ(BMI18.5未満)を経験することで、生涯の健康リスク(健康を害する可能性)が高まると言われています。あなたが痩せすぎによる生涯の健康リスク(健康を害する可能性)として知っているのものを全てお選びください。また、痩せすぎによる生涯の健康リスク(健康を害する可能性)として知ること、痩せ行動を見直そうと思うきっかけになるものを全てお選びください。」 対象:全国の16歳～23歳の女性1000名。うち、BMI25.0未満の痩せたい願望がある人

月経異常

「月経異常」とは、正常な月経ではない状態を指し、主に①月経周期の異常と②月経随伴症状の異常(月経困難症、PMS)があります。

①の場合、月経周期が24日以内の状態を頻発月経、39日以上3か月未満の場合は稀発月経、3か月以上月経がない状態を無月経といいます。また無月経は、18歳まで一度も月経がこない原発性無月経と、何らかの原因により初経後に月経が止まってしまう続発性無月経に分類されます。後者の中で最も多いのは(妊娠・閉経など生理的なものを除けば)急激なダイエットやストレス、過度な運動等による視床下部性無月経です。特に、主食制限は月経不順の発現との間に有意な関連性があることが研究で分かっています。日本では諸外国と比べて10~20代の女性の痩せ症の割合が明らかに高く、体重減少による無月経をそのまま放置すると、骨粗しょう症や摂食障害、不妊の原因となり注意が必要です。

②は、月経時の症状が生活に支障をきたす月経困難症と、月経前に下腹痛、頭痛、イライラ、抑うつ、乳房痛などを認めるPMSに分類されます。①も②もQOLの低下により学業や就労にも影響を及ぼす事から、あまり我慢せず早めに医療機関を受診する事が重要です。



摂食障害

摂食障害は、体重や体型に対する強いこだわりを認め、体重が増加することを防ぐために食事量の制限、自己嘔吐や不適切な下剤の使用といった行動を認める疾患で、近年、心療内科、小児科、精神科外来において増加している疾患の一つです。摂食障害には、いわゆる拒食症といわれる神経性やせ症や、過食症と呼ばれる神経性過食症などがあります。摂食障害は、その病名からも体重や食行動に関する症状が目立つことから食行動異常の疾患と思われがちですが、患者さんの本質的な苦悩として、その背後に表面上は見えない心理的な問題が潜在します。そのため、患者さん支援には、食行動の異常だけに目を奪われるのではなく、そういった心の問題にも目を向けることが回復への鍵となります。

● 代表的な摂食障害の特徴

	神経性やせ症		神経性過食症	過食性障害	回避制限性食物摂取性
	(摂食障害型)	(過食排出型)			
特徴	体重や体型の感じ方の障害があります				体型や体重へのこだわりやボディイメージの障害を伴わない
	やせていても太っていると感じます		過食に苦痛を感じ、罪悪感を伴います		
食事	食事量を制限します	過食する方もいます	食事量のコントロールができず、頻繁に過食します		食事量の減少、偏食、食事の拒否、嘔下恐怖等
痩せるための行動	過度に運動したりします	食べ物を吐いたり下剤を使ったりします	食べ物を吐いたり下剤を使ったりしません	過活動や嘔吐・下剤の使用は一般的に認めません	
体型	明らかな低体重		正常または過体重		低体重から正常

体重や体型に対する過度の恐怖と、体重減少に対する強迫的な追求が特徴です。患者は自分が過度にやせているにも関わらず、異常と認識できません。

また、コントロールできない過食行動をとることがあり、体重が増えるのを防ぐために自ら嘔吐したり、下剤を使用することもあります。過食は人前では行われないため、周囲に気づかれにくいことがあります。

骨粗しょう症

日本の骨粗鬆症患者は1280万人と先進国においても有病率は高く、その8割が女性です。骨粗鬆症患者では、転倒等による骨折のリスクが高く、このことは、寝たきりや認知症、死亡率増加に繋がる問題となります。

女性の骨量は20歳頃にピークを迎え、その後は加齢とともに徐々に減少する傾向にあるため、若い世代にできるだけ高い骨量を獲得し、将来の骨量減少に備えておくことが大切です。

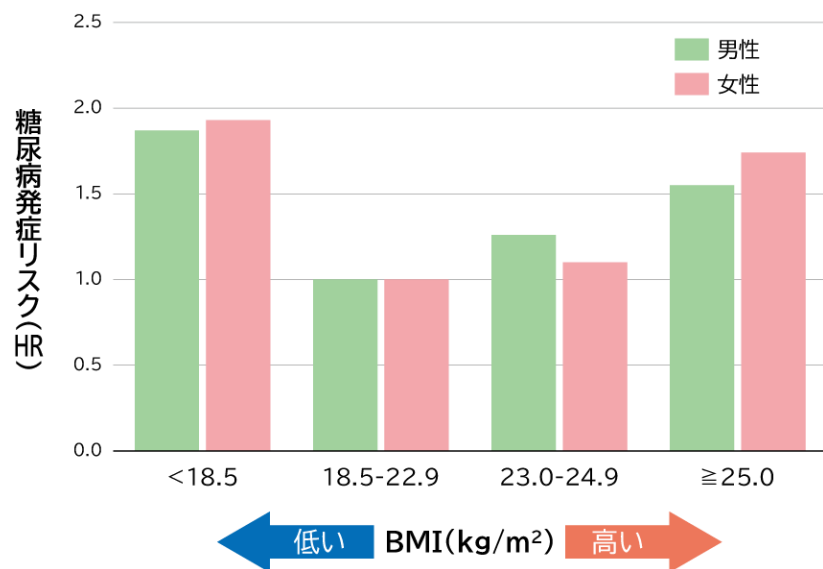
また、過度なダイエットによるやせは骨量低下のリスクを高めるだけでなく無月経の原因となります。無月経になると、骨量の維持や増加に関わるエストロゲンという女性ホルモンの低下により骨量が低下してしまいます。日頃から適切な食事量を摂るよう心がけ、やせや無月経を予防することが骨の健康を考える上で重要となります。



糖尿病のリスク上昇

糖尿病は「代謝異常による血糖値が高い状態」であり、体型だけで判断することはできません。従来インスリン抵抗性※は肥満で見られると考えられてきましたが、痩せ形の耐糖能異常においても、インスリンの分泌低下だけでなく、インスリン抵抗性が認められることが最近の研究でわかってきました。痩せた若年女性(低体重)では、標準体型の女性と比べ、耐糖能異常の割合が約7倍高いという報告もあります。

※膵臓から分泌され、肝臓や骨格筋に作用して血糖を下げるホルモンであるインスリンの感受性が低下して効きにくい状態(抵抗性)を指します。主に肥満に伴って肝臓・骨格筋にインスリン抵抗性が出現し、糖尿病やメタボリックシンドロームの重要な原因の一つとなることが知られています。



肥満ではないのにインスリンの効きが悪くなり、メタボリックシンドロームや糖尿病になりやすい状態を「やせメタボ」と呼んでいます。やせメタボとなる原因の1つとして、運動不足や高脂肪食が筋肉の細胞の中に脂肪を蓄積させる「脂肪筋」を作り出し、インスリン抵抗性を発生させていることが明らかになってきています。

SIP「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」研究開発責任者
 マイウェルボディ協議会 代表幹事
 順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科 教授 田村 好史先生

参照資料) 順天堂大学 GOOD HEALTH JOURNAL「やせていても「少食で運動不足」はハイリスク。若い女性も気をつけたい糖尿病」<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/medical/000233.html>