



# 女性特有の健康課題

## ～「女性のやせ」～

### 1.「やせ」とは

BMI(体格指数)で定義されており、**BMIが18.5未満**の場合をさします。

### 2.「やせ」の背景にあるもの

近年、若い世代の女性のやせの割合が高くなっています。その背景として、メディアで流される「やせた女性の体型イメージ」を目指し、**過剰なダイエットをする人が多いこと**、また働く女性の場合には、**残業などによって食事が不規則になり栄養不足**につながることも多いのではないかと考えられています。

### 3.「やせ」の影響は？

「やせ」は**栄養不足の結果**と言えます。体に必要な栄養が不足すると、**筋肉量の低下・月経異常・無月経などが起こる**こともあります。生理が止まるということは**卵巣から女性ホルモンが正常に分泌されなくなる**という、つまり**更年期の閉経と同じような状況**になります。

また、骨量が低下して**骨粗鬆症**になったり、卵巣が正常に機能しなくなったりすると、**不妊にもつながります**。女性が「やせ＝低栄養」状態で妊娠した場合、**2500g未満の低体重児の出産につながる**こともあり、この低体重で生まれた赤ちゃんは、将来、**糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなる**ということがわかっています。

ダイエットなどを行っていないのにやせ過ぎの場合は、**精神疾患・がん・感染症、甲状腺機能亢進症・バセドウ病**などが原因である可能性もありますので、**医者**に相談しましょう。

### 4.「やせ」によるリスク

やせ(BMI 18.5未満)		
患者さんの リスク	骨密度低下	筋力低下
	肌あれ	貧血
妊娠・出産、 赤ちゃんの リスク	月経不順	
	不妊	早産
	成人後の生活習慣病	低出生体重児

#### 知っておきたいカラダのこと！

「やせ」による将来の健康リスクを知り、低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心がけましょう。