

健康だより（女性の健康）① やせ

<やせすぎ女性が増加>

20年度より、特定健診(メタボリック健診)が始まり、肥満対策が進められていますが、一方で、若い女性の「やせすぎ」も深刻化しています。

国は H19年4月に新健康フロンティア戦略として「女性の健康づくり」を国民運動として展開するため、過度なダイエットによる健康リスクに関する意識啓発支援を打ち出しています。

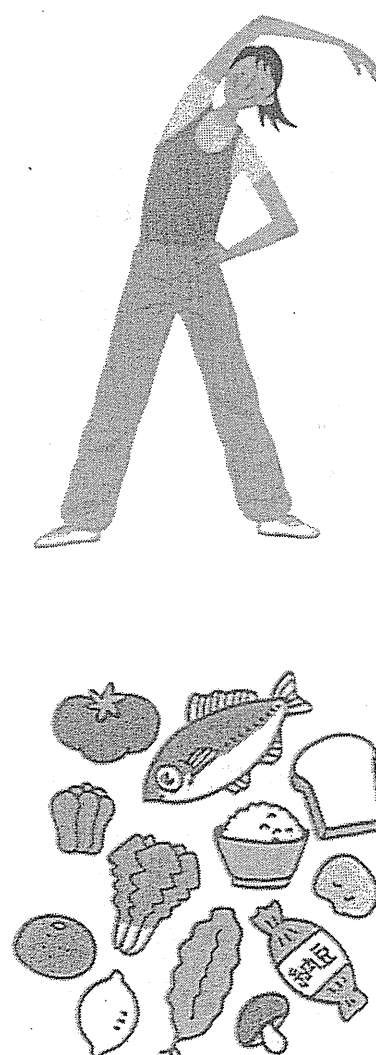
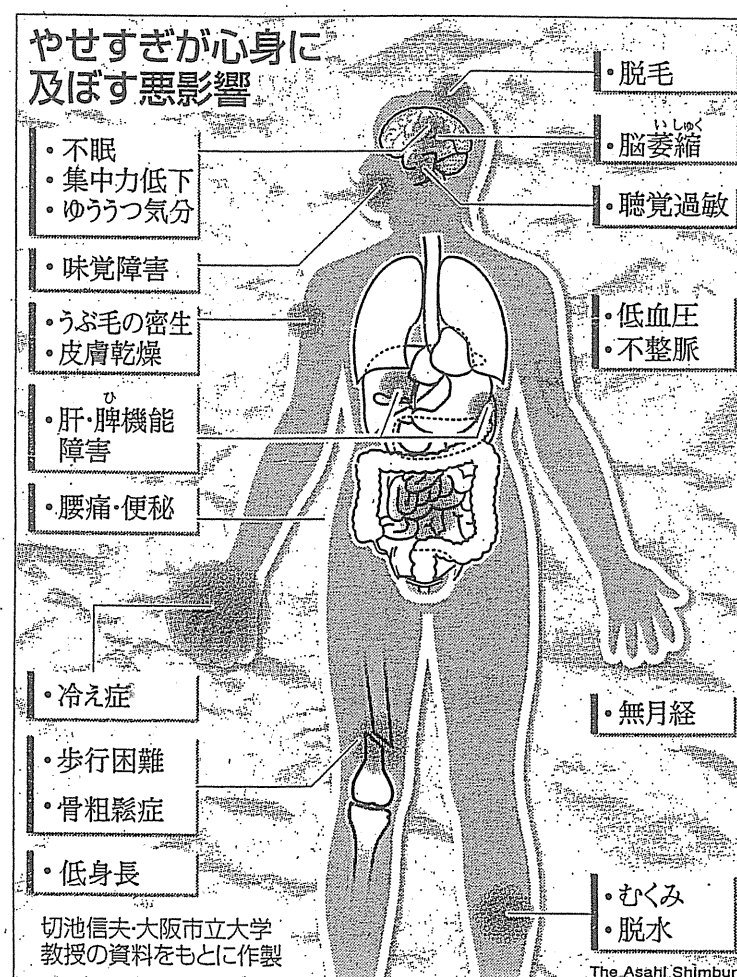
厚生労働省の国民健康・栄養調査(05年)では、20～30代の女性の2割が低体重(BMI18.5 未満)ですが、若い女性が多いカネボウ化粧品では、国全体の統計よりさらに深刻な状況になっています。(昨年の人権啓発推進連絡会議で報告)H19 年度健診結果でもやせ率が増加！

日本の女性は、特にやせ願望が強いといわれ、先進諸国と比べてもダントツの高さになっています。「健康のため」のダイエットではなく「やせた女性がいいと見る世間の風潮」など社会的な要因が大きいといわれています。

やせすぎが心身に及ぼす悪影響は全身にわたり(図参照)極端なダイエットでは死をも招くことがあります。肥満も健康上の問題を起こしますが、やせすぎも多くの問題があることを正しく理解していただき、健康的な毎日を過ごしていただきたいと思います。

肥満もやせすぎも、基本は正しい食生活です。健康美あふれる女性を目指してください。

栄養偏れば脳にも悪影響 (H.19 朝日新聞)



<やせ>

やせは、体の脂肪組織が著しく減少し、体重が減少した状態を言います。筋肉組織も減少しているのが普通です。

体重が標準体重より20%以上(BMIで17.6)減少すると、治療の必要なやせと診断されます。

<やせの原因>

体質的なものによるやせと、何等かの病気が原因で起こるやせがあります。その原因となっている病気があるかどうか、まず探ることが大切です。やせをもたらす病気としては、消化器系の病気や内分泌系の病気、精神疾患やガンなどがありますが、長期にわたるダイエットによる栄養不足、摂取エネルギー不足が原因となっていることが多いようです。

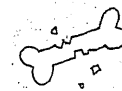
<やせの健康障害>

卵巣機能不全



女性は思春期になると女性ホルモンの分泌が増え、皮下脂肪が増えて女性特有の体型になります。無理なダイエットで十分な脂肪がつかないと、脂肪から分泌されるホルモンのバランスが崩れます。女性の性周期を保つためには一定の体脂肪が必要(22%の体脂肪率)とされており、妊娠や出産といった大きなエネルギーを必要とする生殖機能には十分な栄養が取れていることが必要で、不十分と脳が判断するとその機能を止めてしまいます。体重減少性無月経や、若い女性が更年期障害に似た症状を起こしてきます。放って置けば子供から一気におばあさんになってしまうようなものといわれています。

骨粗しょう症



やせすぎの若い女性で、骨密度が70代以降の平均と同程度の人も少なくないといわれています。高齢者より若い女性のほうが骨の健康が心配です。骨粗しょう症の予防には10代のうちから骨量を増やしておく必要があります。女性ホルモンの減少で骨量が低下する50代以降の骨量の低下を阻止していく必要があります。

味覚障害



間違ったダイエットや、朝食抜き、夜型の生活などで、加工食品等の偏った食生活が続くと、ビタミンやミネラルといった微量栄養素が不足します。何を食べても味がしない、砂をかんでいるようだという味覚障害が若者に急増していますがこれはミネラルの一つである亜鉛不足が一つの原因です。亜鉛は、緑茶、ナッツ、魚介類などに多く含まれていますが、加工食品などに含まれている食品添加物は亜鉛を体内から奪い、排出させる作用を持つものが多くあります。

やせすぎは免疫力の低下を招き、さまざまな病気を起こしやすくします。

健康な生活を送り、生涯にわたって若々しく健康で過ごすことが出来るよう、正しい食生活を身につけましょう。

女性の元気は家庭の元気・職場の元気です。

* 次回は卵巣機能不全とも大きく関係のある女性の喫煙についてお伝えします。