

JBpress>日本再生>国民の健康を考える [国民の健康を考える]

太り過ぎだけじゃない、痩せ過ぎも生活習慣病のリスク

日本人女性と子供に迫る危険

2013年11月29日 (Fri) 谷所 由紀子

スペイン・マドリードのファッションショーで、痩せ過ぎのモデルが出場を禁止されたというニュースを覚えている方もいるのではないだろうか。これは、2006年にブラジル人モデル、アナ・ナロリナ・レストンさんが、拒食症が原因で死亡したことをきっかけに痩せ過ぎモデルについての議論が高まったことに始まる。

それ以降、スペインだけでなく、イタリアでも、「痩せ過ぎモデルは少女たちに“細い=美しい”という誤った認識を与える危険性がある」として、BMI（体重 [キログラム] を身長 [メートル] の2乗で割った体格指数）が一定の値以下のファッションモデルのファッションショー出演の禁止に踏み切った。

ただし、これらは、当局がデザイナーやカメラマン、ファッション雑誌出版社にモデルに関するルールを厳守するように勧告する形であり、法令のような絶対的な効力はない。また、太れない体質のモデルもいることから、彼女たちへの差別ともなり得ると、賛否両論である。

そうしたなか、2013年、イスラエル国会は、痩せ過ぎと判断されたファッションモデルを広告に使うことを禁じる法律を制定・施行した。

同法は、BMIが18.5以下の痩せ過ぎのモデルを広告モデルに採用することを広告会社に対して禁じたほか、痩せて見えるように画像を加工した場合、その旨を広告に明記するよう義務付けた。

このように、痩せ過ぎモデルが、少女や一般女性の痩せ願望を助長し、また拒食症などの摂食障害に発展しかねないと、痩せ過ぎに関する問題は海外ではしばしば議論されてきた。

一方で、日本でも痩せ過ぎモデルに関するニュースは取り上げられているものの、海外と比べると一般的な関心が低く議論は真剣にされていないのではないだろうか。今回は、日本の一般女性の痩せ過ぎについて考えたい。

痩せ過ぎ女性の比率は発展途上国並みの日本

細身の女性を魅力的と感じる人、ぽっちゃりの女性を魅力的と感じる人、人それぞれ好みがあるだろう。しかし、日本人の思い描く“ぽっちゃり”は欧米諸国など他の先進国と比べると、標準か痩せ気味であること、日本は他の先進国と比べ痩せ過ぎの若い女性が多いことをご存じだろうか。

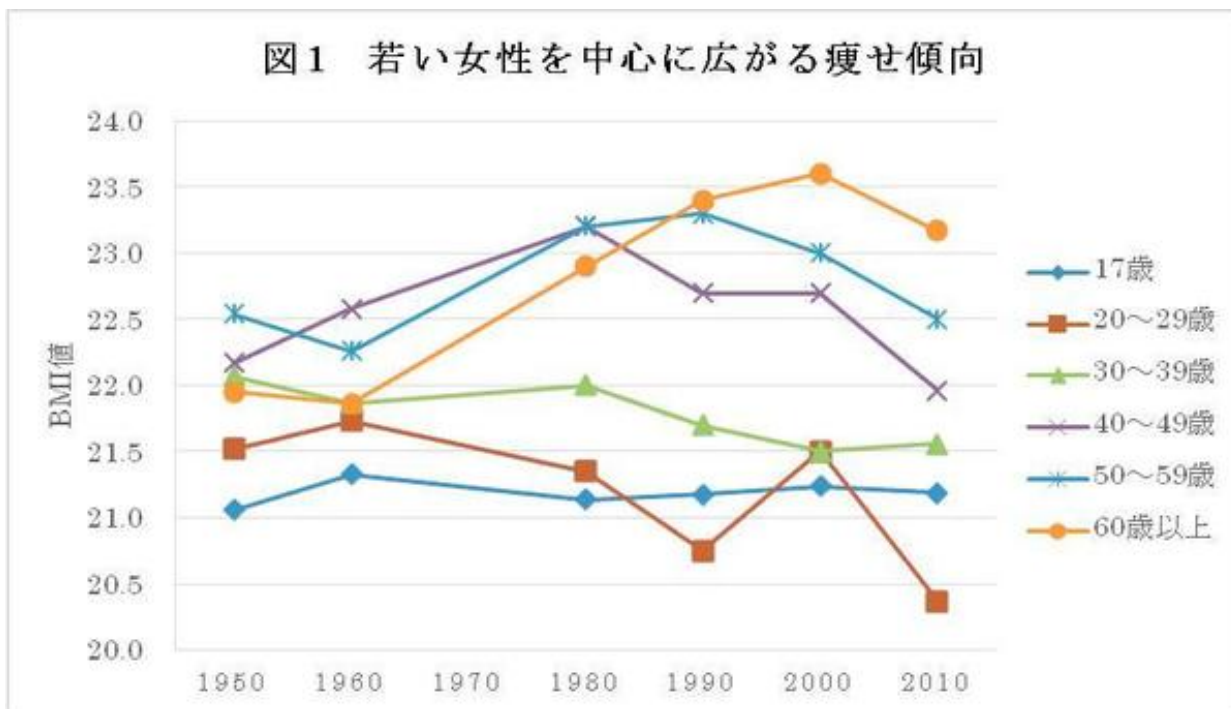
多くの場合、痩せ過ぎとはBMI18.5未満のことを指すが、これはどれくらい痩せているのだろうか。例えば、BMI18は、身長160センチで体重46.1キロである。

総体的に見ると、食糧事情などの理由から、所得（1人当たりのGDP＝国内総生産）の低い貧困国では痩せ過ぎの女性が多いという統計がある。WHO（世界保健機構）の「Global Database on Body Mass Index」によると、BMI18.5未満の女性が全体の30%以上を占める国は東ティモール、エリトリア、インド、パキスタン。続いて、20%以上の国もバングラデシュ、ベトナムなどの発展途上国において痩せ過ぎ女性が多い。

一方、欧米諸国をはじめ、ほとんど先進国ではBMI18.5未満の女性の割合は5%前後である。しかし日本では、BMI18.5未満の女性は全体の10.4%であり、この比率はガーナの8.6%、ルワンタの9.8%よりも高い。つまり日本は、裕福にもかかわらず痩せ過ぎ女性の比率が高いのだ。

20代、30代の若い女性の痩せ過ぎが深刻

図1は1950年以降の日本人女性のBMIの推移を表したものである。これによると、戦後、50代と60代以降の女性の平均BMIは増加傾向にあるのに対し、特に20代、続いて30代の若い女性の平均BMIは減少しているのが分かる。



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」、「国立健康・栄養研究所」国民栄養の状況、文部科学省「学校保健統計調査」注) 1970年はデータなし。

つまり、20代、30代の日本人女性は、戦後そして経済成長の中、国の経済が豊かになり生活が裕福になったにもかかわらず、ますます痩せていったのである。

痩せ過ぎの女性の増加は、ある一定の数で、多くの先進国において多く報告されている。しかし、日本以外の先進国では経済成長とともに、男女いずれの世代も体重増加やBMI増加の傾向を示しており、経済成長を遂げた後に全体として痩せていった日本の若い女性は世界でも珍しい例である、と指摘されている。

過度の痩せ、過度のダイエットの健康への悪影響

痩せ過ぎの女性は、健康に様々な弊害を起ししやすい。特に若い頃に必要以上に痩せていると健康への弊害は大きいようだ。例えば、骨粗しょう症。

一般的に骨密度の高い丈夫な骨を作ることができるのは18~20歳頃までで、最大の骨量となった10代、20代後はある一定維持期間を経て、徐々に減っていくと言われている。50代、60代になって骨密度を上げようと食生活を改善してもあまり効果はない。

10代は丈夫な骨を作り、20代はその骨量を減らさないように維持するために、必要な栄養を取るべき重要な時期なのである。この大切な時期に過度のダイエットを行うことは、将来の骨粗しょう症のリスクを高めることになるのだ。

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターの研究によると、肥満だけでなく、痩せ過ぎていても死亡リスクが高いことが指摘されている。

この研究は、40～59歳の男女約4万人を対象にBMIと死亡率の関係を10年間追跡調査したもの。

男女ともに「14～18.9」の過度の痩せおよび「30以上」の肥満の人々の死亡率が、BMI「23～24.9」の標準的な体格の人々に比べて各々約2倍高かったという結果を示した。

妊娠と痩せ過ぎ

痩せ過ぎや無理なダイエットによってホルモンの分泌のバランスが悪くなることなどに起因して、無排卵や月経不順を招いたり、妊娠しにくくなるなど妊娠出産率が低下することも指摘されている。

また、妊娠中でも太りたくないと思う女性が増えている。痩せ願望が強く、妊娠中に少しでも太ることに恐怖さえ覚える女性も少なくないという。そのため、妊娠中も必要のないダイエットをする妊婦が増えている。妊娠中のダイエットの弊害はどんなものがあるだろうか。

胎児の栄養障害

母親が必要な栄養を摂取しない場合、胎児に栄養が十分に届かず、胎児は低体重で産まれてくることが多い。

図3が示すように、日本では近年2500グラム未満で産まれてくる未熟児の数が増えている。2500グラム以下の新生児の出生率は1980年から2009年にかけて5.2%から9.6%に増加しており、増加率は84.6%にも達した。

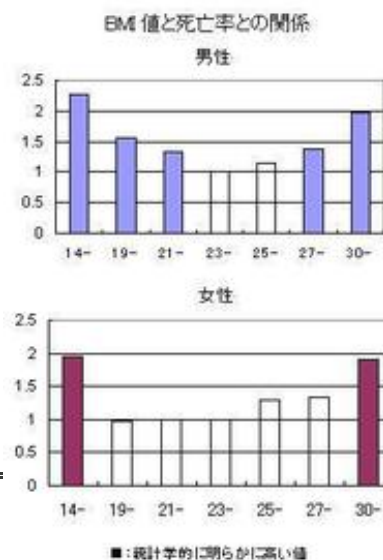
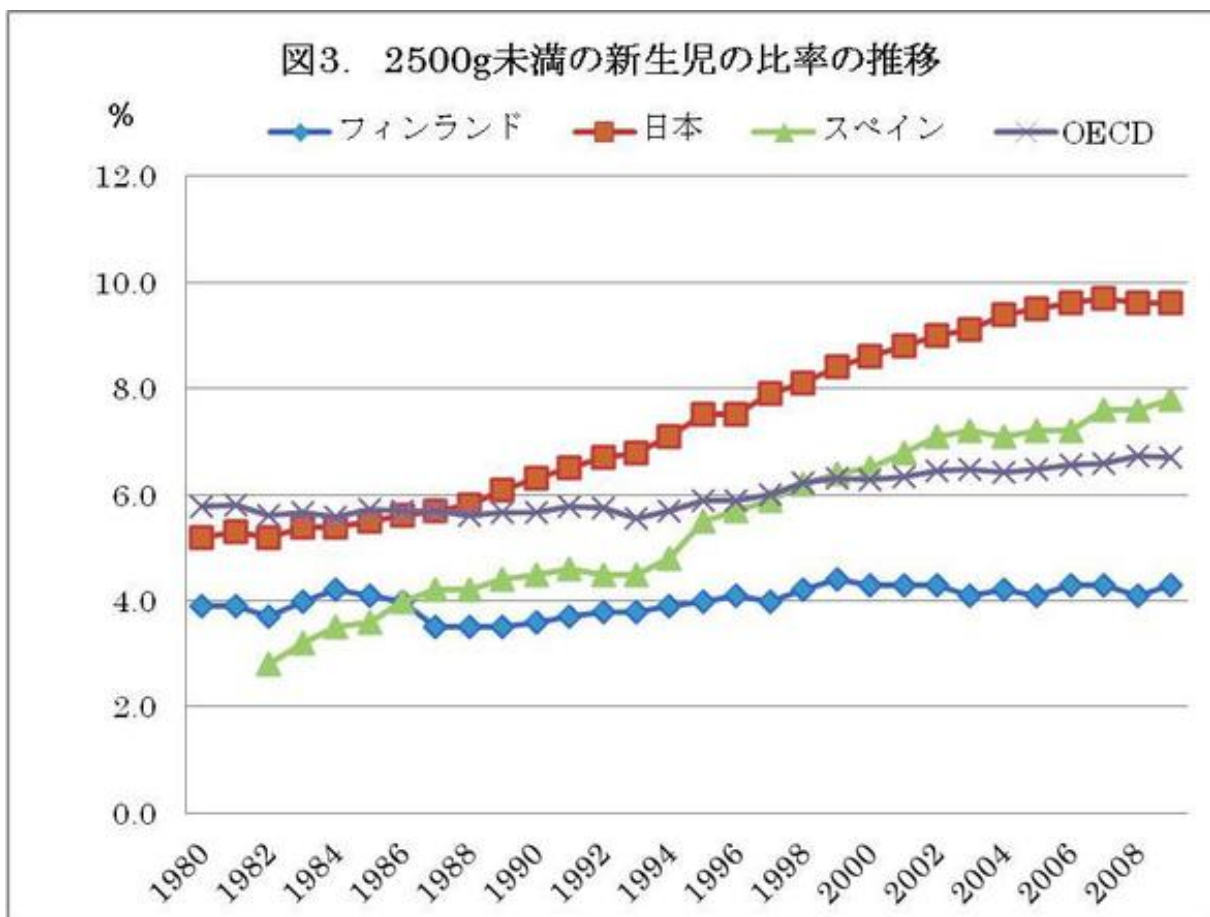


図2 BMI値と死亡率の関係

出典：国立がん研究センターがん予防・検診研究センター

[拡大画像表示](#)



出典: OECD Data, Health at Glance 2011

生活習慣病と胎生期の低栄養環境との関係性

さらに、妊娠中、胎児に十分な栄養が行き渡らなかった子供は、その後「太りやすい」「生活習慣病にかかりやすい」ということも指摘されている。

これは生活習慣病の胎生期発症仮説（Developmental origin of health and disease）と言われ、第2次世界大戦中のオランダや、飢饉中の中国に出生した世代が、その前後の世代と比較して、糖尿病や肥満が多いという疫学調査結果に端を発する概念である。

例えば、英国サウハンプトン大学のデビッド・バーカー教授らの長年にわたる研究によると、胎児期の母親の栄養不足すなわち胎児期の低栄養は、成人してからの生活習慣病リスクを高めるという。

妊娠期の過度なダイエットと未熟児の増加の関係性について触れたが、低体重で産まれた赤ちゃんは成人になってから、冠状動脈性心臓病、高血圧、2型糖尿病になるリスクが高いという。

また、そのメカニズムに肥満関連遺伝子の活性化が関係するのではないか、という考えも示されている。

人間は食べ物を全く食べなかったり、量が不十分であったりする期間が一定以上あると、脳が飢餓状態であると考え、次に摂取した食べ物を体に溜め込もうとする。そして、少しの栄養やカロリーでも脂肪として蓄えるようになる。

極度の栄養不足で生まれてきた赤ちゃんは、胎児期に活性化された肥満関連遺伝子の働きによって、通常の人と同じカロリーを摂取したとしても、脂肪を蓄えやすく生活習慣病を発症するリスクが高くなるというわけだ。

つまり、「母体の栄養摂取不良に起因する胎生期の低栄養環境が、胎児体内に生活習慣病の源を形成する」と考えられるのである。

そして、そのような体質で生まれてきた我々の子供の周りには、ファストフードやジャンクフードをはじめとするあり余るほどの量の食べ物が存在し、太りやすい環境が待っているというのだ。

女性の痩せ願望は決して独りよがりのものではない

では、若い女性が痩せたいと思うこと、そして女性の痩せ過ぎの問題は女性だけの責任なのだろうか。

痩せていることへの社会的・文化的プレッシャー

日本では履歴書に写真添付がほぼ義務づけられているが、欧米諸国ではモデルやフライトアテンダントなどの特定の職業以外は写真添付は必要ないことをご存じだろうか。

写真添付により容姿が判断の基準になりかねない社会的仕組みを考えると、若い女性の痩せ過ぎ傾向は、そうした女性だけでなく社会全体が関係しているということをよく理解する必要がある。

慶應義塾大学病院小児科で思春期やせ症などの治療や支援を行う渡辺久子医師によると、特に日本の女性は自分以外の女性からどう見られているかを常に気にしており、痩せることへの女性への社会的プレッシャーは非常に高いという。

人の目を気にするということと“痩せ願望”や歪んだボディーイメージ（例えば、実際は痩せているのに太っていると思うなど）の関係性について、イスラエル、ハイファ大学のアジア研究科コウナー教授は、「日本の社会では、周囲の状況や社会から逸脱することなく調和することが重要であり、この集団主義的文化の特徴が特に若い女性の歪んだボディーイメージや痩せ願望と関係している」と言う。

欧米諸国が個人主義と言われるのに対し、しばしば日本は集団主義と言われてきた。この集団主義的な概念からして、みんなが痩せているから、もしくはダイエットするから、私も痩せなくてはいけない、という社会的プレッシャーが日本の若い女性の間で強いと言えよう。

痩せ過ぎに対する具体的対策を！

読者もご存じの通り、日本ではかなり徹底したメタボ対策が取られている。一方で、厚生労働省は“痩せ過ぎ女性”への対策の重要性も指摘している。

しかし、2012年4月発表の『「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」～健康日本21（第2次）～』では、2010年の“20歳代女性のやせの者の割合”（BMI18.5未満）が29%であったのを受け、“2022年までに20歳代女性のやせの者の割合（BMI18.5未満）を20%まで引き下げる”という目標数値の設定にとどまっており、痩せや摂食障害への対策はほとんどされていないのが実情である。

毎年の健康診断で太り過ぎと診断された人は、指導を受けるが、痩せ過ぎに対しても同様に、栄養指導が必要である。また、保健体育や家庭科などの教科に、痩せ過ぎの悪影響を学ぶ項目を組み込むことも、有効かつ重要なことではないだろうか。

女性自身の心身の健康と子供の健康を深く考えると、日本の女性の痩せ過ぎの問題は、決して女性だけの問題ではない。

あなたの周りの女性は痩せ過ぎていないだろうか。いずれ子供を持ちたいと願う人、特にパート

ナーが妊娠中の男性には、他人事としてではなく考えてほしい問題だ。



©2008-2014 Japan Business Press Co.,Ltd. All Rights Reserved.