

子どもと女性の健康相談室

93



小川 真里子氏

ふくしま子ども・女性医療支援センター特任教授

日本人の若い女性に痩せている人の割合が高いことが、最近問題視されています。さらに、痩せた女性の多くが、「自分は痩せていない」と口をそろえておっしゃいます。2019(令和元年)の国民健康・栄養調査によると、20代女性の20・7%、すなわち5人に1人が「やせ」であり、これは先進国でも飛び抜けて高い割合で、終戦直後よりも悪い状態であることが示されています。

一方、月経が止まっている、というごとは、排卵をしていないので、妊娠を希望しても難しいということでもあります。また妊娠したとしても、妊娠中も痩せた状態が続くと、早産になったり、子宮内の赤ちゃんの発育が悪くなり、小さな状態で生まれてきたりする

ら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合おう、という動きが盛んになってきました。その中でも重要とされていることの1つが、適正体重を維持することです。適正体重は、BMI(Body Mass Index)で表されており、BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます。BMIの値で18・5以上25未満が適正体重とされています。将来の健康や、大事な赤ちゃんを守るためにも、BMIが18・5未満の場合

健康、妊娠に悪影響

は、食生活を振り返ってみませんか。そして、もし痩せていて月経が不順になっているときは産婦人科で、食事や自分の体形に気持ち向き過ぎてコントロールがつかないと感じたら、心療内科か精神科で早めに相談してみてください。

にとらわれ過ぎると、摂食障害、特に「神経性やせ症」という病気を発症することもあります。この状態になると、学校や社会での生活に大きく支障をきたすため、専門家による治療が必要です。近年、フレコンセプションケアといって、将来の妊娠を考えなが

ら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合おう、という動きが盛んになってきました。その中でも重要とされていることの1つが、適正体重を維持することです。適正体重は、BMI(Body Mass Index)で表されており、BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます。BMIの値で18・5以上25未満が適正体重とされています。将来の健康や、大事な赤ちゃんを守るためにも、BMIが18・5未満の場合

若い女性の痩せ

ふくしま子ども・女性医療支援センター

<http://www.fmu.ac.jp/home/fmccw/>

掲載