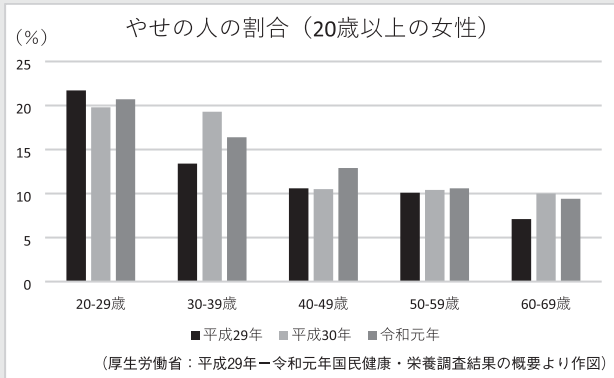


No Health, No Beauty

～健康でより美しく～

若い女性の「やせ」問題

厚生労働省の『国民健康・栄養調査』によると、20歳代女性のBMI18.5未満の「やせ」（低体重）の割合は20%を上回る状況が続いています。



BMI（体格を表す指数）の計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

BMIが18.5未満……………やせ
 18.5以上25未満……………標準
 25以上……………肥満
 （18歳以上）

「やせ」の何がいけないの??

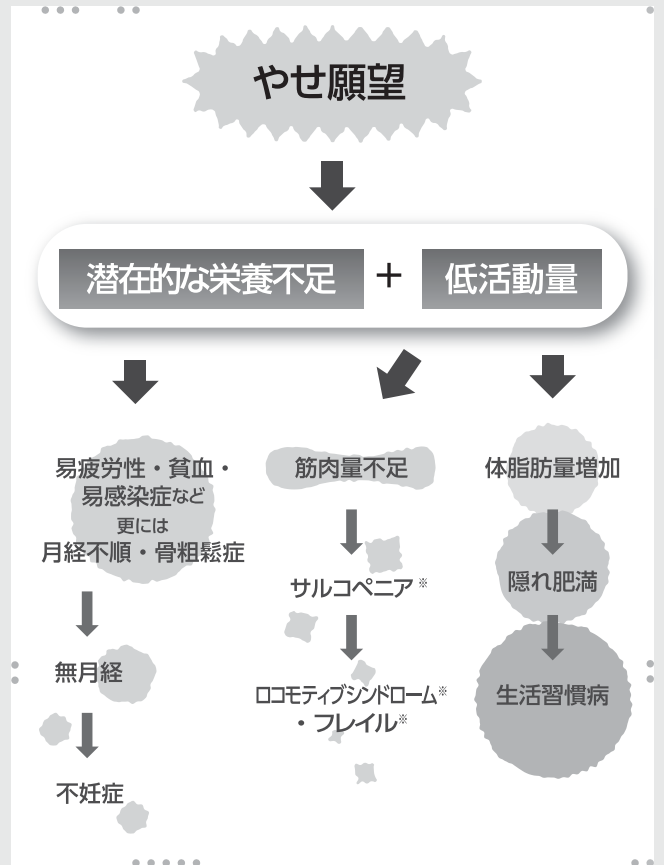
若年層（20～30歳代）のやせた女性（BMI18.5以下）の多くは体脂肪率は標準値以上を示すことが多く、自身はやせていることを特に問題視していないばかりか、ある程度の体脂肪があるせいか、よりやせたいと思う人まで存在している状況です。また、「やせ」の女性は活動量が低い傾向にあり、筋肉の発達への関連も皆無では無いと考えられます。

現在の筋肉量の少なさは、加齢に伴い更に筋肉量が減少するとサルコペニア発症リスクの増大へつながり、一方で筋肉量に変化がなくとも脂肪が増えてくれば隠れ肥満となるリスクを増大させます。隠れ肥満は肥満体型同様に生活習慣病のリスクとなることが知られており注意が必要です。

※ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態です。

※ フレイルとは、加齢に伴うあらゆる臓器の機能変化や予備能力の低下によって外的なストレスに対する脆弱性が亢進した状態と定義されます。外的ストレスとは、軽度の感染症や事故、手術などによる侵襲などが挙げられ、その評価は身体的側面のみならず、精神・心理的、社会的側面にまで及びます。

※ サルコペニアとは、高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象。25～30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋線維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。



引用：独立行政法人 労働者健康安全機構 関東労災病院 治療就労両立支援センター
 「予防医療リーフレット 体組成から見た若い女性の「やせ」対策」

未来の自分のためにも 今の食生活を大切に。

<お問い合わせ> 我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126