

聞きたかった産婦人科医の話 「やせ」のリスクを知っていますか

中村 寛江

大和市産婦人科医会会員
日本産科婦人科学会専門医
日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ医



「やせている」と聞くとみなさんはどんなことをイメージしますか？かわいい、アイドルみたい、どんな服も似合う、などポジティブなことが浮かびますか？ある大手通信販売の Web サイトで「ダイエット」と検索すると 10 万件以上の商品がヒットします。世の中はダイエットに関する本、サプリ、トレーニング器具など、ダイエットに関するコンテンツであふれており、多くの人がやせることに関心があることが分かります。

Body Mass Index (BMI) 18.5 未満が「やせ」と定義されます。例えば身長が 160 cm の場合、おおよそ 47 kg 以下の状態は「やせ」です。「やせ」になる背景には消化器の病気やがんなどが隠れている可能性もありますが、最近ではダイエットによる若い女性の「やせ」が問題となっています。

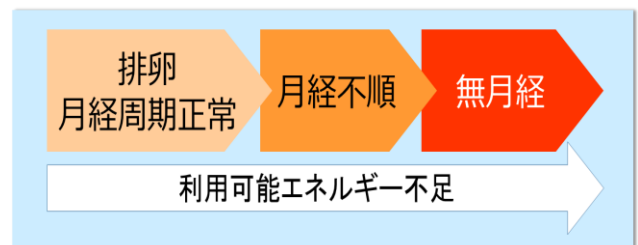
厚生労働省の国民健康・栄養調査でも、大和市の健診結果でも、若い女性の約 20% が「やせ」に該当します。この「やせ」には様々なリスクを伴うことをご存知でしょうか？ご自身の体だけでなく、時に次の世代にまで影響を及ぼす可能性もあります。本稿では産婦人科の診療にもかかわりの深い「やせ」についてご紹介したいと思います。



「やせ」と無月経

排卵しても妊娠に至らないと、子宮の内側の膜（子宮内膜）が剥がれ落ちます。これを月経（生

理）といいます。正常な月経周期は 25-38 日です。やせていたり、急激に体重が減ったりすると「子孫を残す余力はない」と防衛本能が働き、排卵が抑制されて無月経になります。このタイプの無月経ではエストロゲンという女性ホルモンの分泌が減少します。エストロゲンは子宮や乳房だけでなく、骨、血管、筋肉、脳、皮膚など全身の様々な臓器に作用します。また、脂質代謝も調整しています。**長期間に渡り無月経でエストロゲンが抑制された状態が続くと、骨粗鬆症になったりコレステロールが上昇して将来的に心筋梗塞・脳卒中のリスクが高くなったりすることが問題です。**



さらに、若い女性の摂食障害も「やせ」に関わる問題の一つです。摂食障害は体重と体型のコントロールで頭がいっぱいになり、やせていても「自分は太りすぎている」と感じ、体重が増えることに強い恐怖を覚える状態です。体重を減らすために絶食、自己誘発性嘔吐、下剤・利尿薬の乱用などの極端な行動をとり無月経になります。そればかりか、命に関わる重篤な状態に至ることもあります。発症には性格や家庭環境、社会文化的背景など様々な因子が関連していますが、SNS などであふれている「やせている方が美しい」という昨今の圧力は摂食障害の要因にもなっています。

「やせ」と不妊症

やせることによって排卵が止まれば妊娠することはできません。自然に排卵があり、自然に月経があるくらいの体重を保つことは、妊娠できる体を整えておくという観点からも重要です。最近では体外受精などの高度不妊治療を受ける女性も増えていますが、やせている女性では体外受精をしても妊娠率が低いことが報告されています。

「やせ」と妊娠・出産

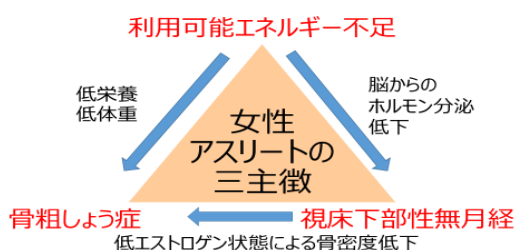
「やせ」の女性は、妊娠中の切迫早産、胎児発育不全、貧血などのリスクが高まり、結果的に赤ちゃんが低出生体重児となる割合も高まります。産まれてくる週数が早ければ早いほど、赤ちゃんは呼吸障害や脳室内出血、失明、難聴など様々な病気を抱える可能性があります。

また、母親の「やせ」によって胎生期に低栄養環境にあった子どもは、生後の栄養環境が悪いことを想定して低身長で筋肉量の少ない「セーブモード」の体格にプログラムされることになります。そういう子どもが生後に体格に対して過剰な栄養を摂ると、将来的に肥満・糖尿病・心筋梗塞などの生活習慣病を発症しやすくなることが知られています。

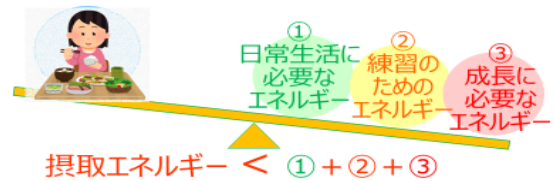
このように、若い女性の「やせ」は、その子ども（=次の世代）にまで影響する可能性があるのです。

女性アスリートの「やせ」

女性アスリートは運動量が多く、エネルギー摂取量がエネルギー消費量に追いつかず結果的に「やせ」や無月経になることがあります。10代や20代でも骨粗鬆症になってしまうアスリートもいます。これらの問題を「女性アスリートの三主徴（利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症）」



といます。さらに、最近では「スポーツにおける相対的エネルギー不足 (relative energy deficiency in sport: RED-S)」という概念も広がってきています。エネルギー不足の状態では、月経や骨の健康にとどまらず、発育・発達、精神、代謝・内分泌系、免疫系など全身の臓器に悪影響を与え、結果的にパフォーマンスを低下させるという考えです。体が丈夫そうに見えるアスリートでも、「やせ」や無月経は全身の健康問題のサインと捉える必要があります。



このように、「やせ」は深刻な問題をはらんでいます。ご自身や次の世代の健康を守るために適切な栄養をとり、適切な体重を心がけることはとても大切です。とはいっても、何をどれだけ食べたらいいかわからない、という女性も多いでしょう。大和市健康づくり推進課では「大人女子/女子高校生のための栄養相談室」を開設しており、無料で栄養指導を受けることが可能ですので、そちらもぜひ活用してください。

「かかりつけ産婦人科医」のススメ

「産婦人科を受診するのはハードルが高い」と感じている女性は少なくありません。妊婦さんがいくところ、というイメージがあるのかもしれませんが、ただ、私たち産婦人科医の仕事は出産に携わるだけでなく、女性の健康を守ることです。無月経、月経痛、月経前の不調、不妊症、妊娠・出産、性感染症、子宮や卵巣の病気、更年期障害など幅広く診療しています。ライフステージの変化に伴い女性は身心ともに変化し、直面する健康問題も様々です。10代や20代の方も、月経の事などで困っていたり、心配なことがあったりする際はぜひ産婦人科で相談してください。ときにデリケートな問題だからこそ、こまやかにケアするパートナーとして、いつでも相談できる「かかりつけ産婦人科医」をもつのはいかがでしょうか。