

健康 ぷらざ

本当に太っていますか？

—“やせすぎ”は危険—

指導：杏林大学医学部産婦人科 教授 中村 幸雄

杏林大学医学部産婦人科 勝又 木綿子

企画：
日本医師会

No.141

“やせ”の弊害とは

現代女性の多くがスマートな身体にあこがれているようです。思春期の女性では、理想の体重が現在の体重より軽いと答える人が9割以上もいます。しかし、無計画なダイエット（減食）によって急激に体重が減少すると、女性の場合、低栄養による障害だけでなく、月経が来なくなる（無月経）、不規則になるなどの月経異常を引き起こすことがあります。



もっとダイエット
しなくちゃ…

ストレスも原因の一つ

“やせすぎ”の原因はダイエットに限りません。受験や友人関係、職場でのトラブル、転居による環境の変化、失恋などの様々な社会的なストレスから食欲不振となり、急激な体重減少を招くことがあります。

放置すると治りにくい

体重減少による無月経の場合、標準体重まで回復させれば月経が開始することがあります。また、治療によって回復させる方法もあります。ただし、月経がなくなってから2年以上放っておくと治りにくくなってしまいます。体重が減って月経が不規則になったり、月経が来なくなったら、早めに婦人科を受診して、検査や治療を受けることが大切です。



この頃
少し太ったみたい
どうしよう…

標準体重と“やせ”の定義

日本肥満学会では、BMI (body mass index) = {体重(kg) ÷ 身長(m)²} = 22を標準としています。したがって標準体重は、身長(m)² × 22で求めることができます。

例：身長 160cm (1.6m) の人は 1.6 × 1.6 × 22 = 56.32 で56.32 kgが標準体重となります。

また、一般にBMIが18.5未満の人を低体重と定義し、若い女性の場合では、標準体重の80%以下 (BMIが17.6以下) を“やせ”と定義しています。