

女性のやせ



2024. 3

保健衛生支援室



桜美林大学では、毎年4月に学生定期健康診断を実施しており、そこで「身長」「体重」の測定をしています。BMI (Body Mass Index) は肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数であり、「体重 (kg)」÷「身長 (m) の2乗」で求められます。BMI 18.5以上 25未満が「普通体重」であり、BMI が22になるときの体重が、最も病気になりにくい状態であるとされています。健康診断の結果で自分のBMIを確認してみましょう。

BMI	判定
16未満	やせすぎ
16.00～16.99以下	やせ
17.00～18.49以下	やせぎみ
18.50～24.99以下	普通体重
25.00～29.99以下	前肥満

世界保健機構 (WHO) の判定基準より

桜美林大学の
女子学生の5人
に1人がやせ

2023年度の桜美林大学定期健康診断では、女性の約5人に1人が「やせ」という結果でした。若い女性の「やせ」の問題が改善しない背景には、適切な体形についての認知不足や、「やせている方が美しい」といった偏った価値観の普及、様々なダイエット情報を簡単に得られる環境であるなど、数々の因子が影響を及ぼしていると考えられています。やせていると、体にどんな影響があるのでしょうか。



誤った過度なダイエットで起こる問題

鉄欠乏性貧血

だるい、疲れやすい、息切れ、眩暈などの自覚症状や発育不全をもたらします。

卵巣・月経機能の低下

低栄養状態が続くことで女性ホルモンが十分に分泌されなくなり、無月経、無排卵になるリスクが高まります。

低出生体重児

妊娠前の体型が「やせ」の場合や、妊娠中の体重増加が少ないと、低出生体重児を出産するリスクが高くなります。小さく生まれてきた子どもは成人後に高血圧・糖尿病など生活習慣病にかかりやすいと考えられています。



摂食障害

やせ願望が過度になると、拒食症や過食症などを招く恐れがあります。摂食障害が慢性化すると、心身の健康、人との関係、日常生活や学業、仕事などの社会生活に深刻な影響が出ます。要因としては「強いやせ願望」以外にも不安やストレスといった精神的な問題も考えられます。



健康な心身を維持できるように、まずは適正な体重を理解し、「誤ったやせ願望」を持たないようにしましょう。保健衛生支援室では食事や生活の相談も出来ますので、気軽にお立ち寄りください。