

Q1

やせすぎ、肥満の定義を教えてください。

A 体格指数BMIで算出
若い女性のやせが増加

モデルやアイドルのような体形に比べて、自分は「太っている」「ダイエットが必要」などと思っていまませんか？ では実際に、あなたは「太っている」のでしょうか。それを医学的に判定するための目安が、体格指数（BMI）です。下の方法に従って、ご自身の値を計算してみてください。

厚生労働省の国民健康・栄養調査（平成28年／下図参照）によると、日本人女性の体形（BMIで判定）は、「やせ」が全体の11・6％で10年前の9・1％に比べて増えています。特に20代女性では20・7％と5人に1人がやせに該当します。一方、「肥満」は20歳以上の女性の20・6％に見ら

Q2

やせすぎ、肥満と月経異常の関係は？

A 脂肪細胞から分泌される
レプチンの役割がカギ

体重が急激に減ったり、栄養不足の状態が続いたりすると、月経不順や無月経（3カ月以上月経がないこと）になることがあります。そのメカニズムの力を握っているのが、脂肪細胞から分泌される「レプチン」というホルモンです。

レプチンは月経や排卵の仕組みに深く関与し、生殖機能を調節していることがわかっています。月経を起こすためには一定のエネルギーが必要で、そのため、やせすぎや低栄養（脂肪が減って血中レプチン濃度が低下した状態になると、女性の体は月経を止めてエネルギーを蓄えようとするのです。無月経のときは女性

れ、20代では9・5％、30代では14・3％が肥満です。

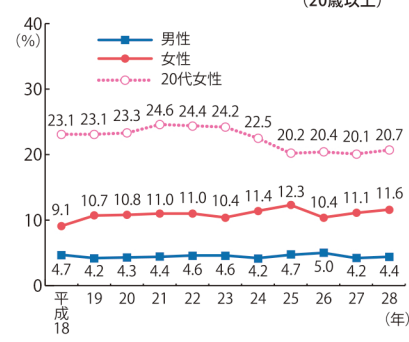
体格を判定してみよう

体格指数 BMI (body mass index)
= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

- やせ……………18.5未満
- 標準的…………18.5以上・25未満
- 肥満……………25以上

※身長158cm、体重50kgの人のBMIは
50 ÷ 1.58 ÷ 1.58 = 約20で標準的

やせている人の割合は？
(20歳以上)



やせすぎ、肥満(太りすぎ)と女性の健康

教えて!ドクター
女性の体
なんでも相談室



イラスト／コウゼンアヤコ

■回答者
淀川キリスト教病院 産婦人科
産婦人科専門医
柴田 綾子さん



しばた あやこ
世界遺産を訪ねる旅行中に母子保健の重要性を感じ産婦人科医師を志す。2011年群馬大学医学部卒業。沖縄にて初期研修を行い2013年より現職。共著に「女性の救急外来 ただいま診断中!」中外医学社(2017年5月)がある。

Q3

妊娠経過や出産にはどう影響するの？

A 赤ちゃんの成長・発達や
妊婦さんの健康に影響

妊婦さんがやせすぎていると、赤ちゃんが2500g未満の低体重で生まれるリスクが高くなります。早産や切迫早産が増えるだけでなく、37週以降の正期産であっても、標準より小さく生まれるリスクがあります。妊婦さんのやせすぎには、「妊娠前にやせていたケース」「妊娠中に体重が増えないケース」の2パターンがあり、いずれの場合も低体重児が生まれやすいことがわかっています。出生体重が小さいと、低血糖や呼吸

Q4

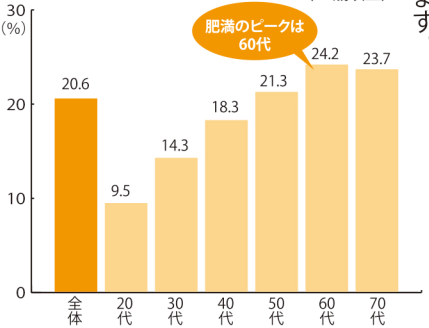
肥満でリスクが高まる婦人科疾患は？

A 乳がんや子宮体がんの
リスクが高まります

若い女性のやせすぎが心配されている一方で、中高年世代になると肥満が増えていきます。肥満は20代では10人に1人ですが、40〜50代では5人に1人、最も多い60代では24・2％と4人に1人にのぼります（図参照）。

なぜ、加齢とともに肥満が増えるのか。女性ホルモンのエストロゲンには「血糖をコントロールするインスリンの効果を高める」「善玉（HDL）コレステロールを増やす」「悪玉（LDL）コレステロールを減らす」などの働きがあります。更年期（閉経をはさむ10年間、平均すると45〜55歳を指す）には卵巣の働きが徐々に弱くなり、エストロゲンの分泌量が減るため、太りやすくなるといわれています。エストロゲンは脂肪細胞でも作ら

年齢別に見た肥満の女性の割合
(20歳以上)



厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成28年)より

女性の体形は、妊娠・出産や女性ホルモンの働きと密接な関係があります。やせすぎも、太りすぎも体に負担がかかります。標準的な体重を維持して、健やかにすごしてほしいと思います。