



知っておきたいダイエットの落とし穴

生まれた時の体重が2500g未満の赤ちゃんを低出生体重児といいます。低出生体重児は出生後に低血糖のほか、さまざまな合併症を起こしやすく、発育に問題が起ることもあります。日本では、ここ40年ほどで出生時の体重が男女ともに約200g減少し、低出生体重児の割合は当時の2倍（約10%）となりました。

これは他の先進諸国と比べて際立っています。低出生体重児は、早産（37週未満）よりもむしろ正期産（37週以降）での出生で増えており、特に若い世代の出産で増加しています。これは若い女性のダイエットにより“やせすぎ”が増えていることが原因の一つとして考えられています。今、20代女性の2割は体格指数（BMI）が18・5未満の“やせ”体形です（平成28年「国民健康・栄養調査」）。1980年代に英国の疫学者Bakerらは、栄養状態が低くやせている女性の胎内で育った胎児が生後、成人になって

から肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすく、心血管障害による死亡率が高くなるという報告をしました（胎児プログラミング説）。この考え方はさらに発展し、現在多くの研究者らに支持されています。女性の“やせ”が次世代の健康に影響することが懸念されています。

ダイエットの落とし穴はこれだけではありません。“やせすぎ”が原因の無月経は難治性です。エストロゲンは脂肪組織からも作られるため、月経周期を維持するには一定量の脂肪細胞が必要なのです。また、若年者のBMIと骨密度の間には関連があり、最大骨量を獲得するこの時期の“やせ”は、将来の骨粗鬆症の大きな危険因子になります。

マスメディアは女性の体形認識や、やせ願望に大きな影響をもたらします。若い女性の摂食障害による急死が死因の上位となっている国もあります。欧米各国

では、若い女性の摂食障害を誘発するとして、やせすぎのモデルのファッションショー出演を禁止し、補正加工を施した画像に「修正済み」との表示を義務づけるなど、規制に乗り出しました。一方日本では、関連学会を中心に法的規制に向けた議論が始まったばかりです。氾濫する情報を慎重に吟味し理解・活用する能力・メディアリテラシーを高めることが求められています。

近年、プレコンセプションケアという言葉を目にする機会も増えてきました。多くは“妊娠前管理”と訳されていますが、妊娠・出産のみを前提とした言葉ではありません。食事や運動、休息・睡眠といった生活習慣を見直し、生涯の健康を早くから志向すること—自分の身体と向き合い大切にしようとする考え方や実践方法を学ぶことを意味しています。これは女性だけでなく男性にとっても重要な概念なのです。