

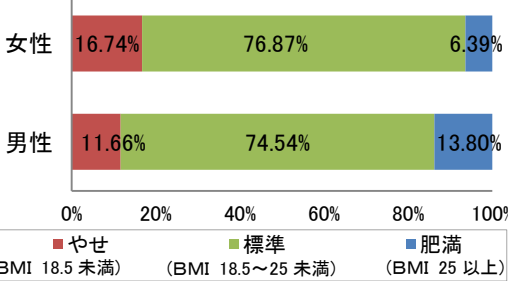
# ～やせ型の体型について～

## まず、自分の体格指数 (BMI) を知ってみましょう

BMI は、**体重(kg) ÷ 身長<sup>2</sup>(m)**で計算し、体格を判定する指標です。この値が 22 に近い程、様々な病気になりにくいと言われています。

そこで、東洋大学在学生の定期健康診断結果を調べたところ、図 1 の結果になりました。**男性約 12%、女性約 17% (6 人に 1 人の割合) が”やせ”**という状況です。

図 1: 東洋大学生の男女別 BMI (2016 年度定期健康診断結果より)



そして、図 2 では**自分の適性体重を知らない若者が半数以上**もいる結果が報告されていました。

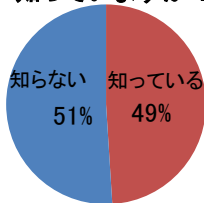
適正体重にも関わらず、ダイエットしている人はいませんか？

これを期に、自分の体重・体型を見つめ直してきましょう。



群馬県内の大学生 男女 2058 名に聞きました！

図 2: 自分の適性体重・BMI を知っていますか？



引用: 健康ミニガイド 2016P.5

## からだの仕組みを知ろう

人間の体は、体脂肪量と、除体脂肪量(筋肉、骨、脳、臓器、体液など)の合計が体重になります。筋肉は運動などで鍛えると、重さが増しますが、内臓や脳の重さは変わりません。したがって体脂肪が体重の変動に大きく関わってきます。体脂肪は、活動のエネルギー源の他、細胞やホルモンの構成成分となる、体温を保つ、クッション材として体を守るなど重要な役割をしています。食事を極端に減らす、特定の栄養素を避ける、欠食といった状況を続けると、体重や体脂肪は減り、栄養が不足し体調不良を引き起こしてしまいます。

## やせていると、体にどんな影響があるの？

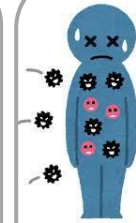
### 貧血・低血圧

必要な栄養・水分が摂取されないと、十分な血液量が得られないため、低血圧を引き起こします。また、体内の鉄分やビタミン B12、葉酸等が不足すると、酸素や栄養を運ぶ役割の赤血球が、十分に機能しなかったり作られなかったりするので、貧血になり、だるい・疲れやすい・息切れ・眩暈等の症状が現れます。



### 免疫力の低下

エネルギーや栄養素(細胞の基: 蛋白質、免疫促進作用: ビタミン・ミネラル)が不十分だと、免疫細胞の機能が低下し易くなります。その結果、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染や、食中毒などの細菌感染を起こし易くなります。



### 内臓機能の低下

十分なエネルギーや栄養が摂取できないと、機能は低下する一方です。消化・吸収が上手くいかず、悪循環が生まれます。



### 骨がもろくなる

筋肉や脂肪が少ないと、骨格がゆがみ易く、体型維持がしづらくなります。また、骨を形成するカルシウムやビタミン D が不足したり、女性ホルモンが減少したりすることで、将来、骨粗しょう症になるリスクを高めることとなります。



### ホルモンバランスが崩れる

男性・女性ホルモンの分泌が減少してしまいます。男性は筋肉量が減少し、女性は生理不順・肌荒れ・冷え性等の症状が現れ易くなります。また、無月経や不妊症のリスクが高まるだけでなく、やせ体型の女性は、低出生体重児を出産する頻度が高いことも研究で報告されています。(低出生体重児の頻度が、経済協力開発機構 [OECD 先進 30 カ国より構成] 加盟国の中で、日本は最も高い結果になっています)



## 医務室からアドバイス

やせの原因は、やせ願望によるダイエットや、学業やアルバイトが多忙で適切な食事が摂れない、運動習慣がなく筋肉量が少ない等、人様々です。将来的な健康のリスクを減らすために、まず自分の生活習慣を見直しましょう。スタイルのよい身体に憧れるならば、バランス良く食べて、筋肉をつけることを心がけましょう！

<参考・引用資料> 保健の科学第 57 巻第 8 号 2015「日本人のやせ体型」、学校保健ニュース高校版第 1716 号付録、<http://www.healthcare.omron.co.jp/woman/qa/10.html>、<https://medicil.jp/1877>、[http://www.otsuka.co.jp/health\\_illness/metabolic/02\\_04.html](http://www.otsuka.co.jp/health_illness/metabolic/02_04.html)、<https://artroot.jp/article/20150329>、<http://column.asken.jp/purpose/purpose-3683/>、<http://www.taisibo-navi.com/chishiki/p2.html>、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-006.html>、<https://www.takeda.co.jp/patients/osteoporosis/risk/risk01.html>