

▶ 2025年4月 日本肥満学会から女性における低体重・低栄養と健康障害の関連を示す症候群の名称としてFUS(女性の低体重/低栄養症候群)が提示されました。

その不調「やせすぎ」「栄養不足」が原因？

～やせがもたらす女性の健康リスク～

18歳～閉経前の女性の皆さま、ご自分のBMIを計算してみましょう。
BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 健康的な体重は、BMI18.5以上～25未満であり、18.5未満を「低体重(やせ)」、25以上を「肥満」としています(日本肥満学会より)
 しかし、どけんぽの20代～40代女性の健診結果をみると、なんと**6人に1人が低体重(やせ)に該当していました!**
 「肥満は良くない」ということは広く知られるようになりましたが、その一方で「やせている」ことも健康問題につながっています。

やせがもたらす女性の健康リスク

低栄養・栄養素不足 髪質や肌質の低下
 性ホルモンの異常 LDLコレステロール上昇
 骨密度の減少 耐糖能異常 筋肉量減少・筋力低下
 倦怠感 集中力の低下 甲状腺ホルモン異常

放置していると...

骨粗鬆症・骨折 糖尿病 脂質異常症 低血圧
 生理不順 不妊 低出生体重児 抑うつ・不安
 身体活動低下 ロコモティブシンドローム
 頭痛 便秘 貧血 冷え性 睡眠障害

などの健康問題が出てくる恐れも...



- ◆「やせ」と糖尿病や脂質異常症は関係ないと思われがちですが、食事制限で体重を落としていると、足りないエネルギーを脂肪だけでなく筋肉も分解して補充します。やせ細った筋肉には脂肪も混ざりやすく(異所性脂肪)、糖を取り込む力が減るため血糖値が上がりやすいのです。また、エネルギー不足により体の代謝を調整するホルモンが減少し脂質異常症を引き起こすこともあります。
- ◆食事が少ない人はエネルギー量だけでなく、様々な栄養素も不足しています。例えば骨粗しょう症予防には、カルシウムだけでなくタンパク質やビタミンD、ビタミンK、運動が必要で、貧血対策には鉄分だけでなくビタミンCなども必要です。体は多様な栄養素が化学反応を起こして作られています。特定の栄養素だけをとるのではなく、自分に必要なエネルギーと栄養素を過不足なく摂りたいですね。

一日に必要なエネルギー量 標準体重 × 基礎代謝基準値 × 身体活動レベル = kcal

標準体重(kg)	年齢	基礎代謝基準値(女性)	身体活動レベル	kcal
身長(m) × 身長(m) × 22	18~29歳	22.1	低い(生活の大部分が座位で、静的な活動が中心)	1.5
	30~49歳	21.9	普通(座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む)	1.75
	50~69歳	20.7	高い(移動や立位の多い仕事。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている)	2.0

体組成を測定しよう



見た目の体重だけではわからない体脂肪や筋肉量。推定骨量や基礎代謝エネルギー量も測定できる機器があります。
 一見太っていても「筋肉量しっかりの人」や、痩せていても「体脂肪率が高い人」もいます。

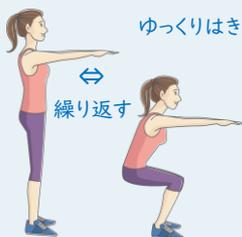
一度にたくさん食べられない・育児・介護・仕事等で食事の時間を確保できない...という方へのおすすめの食べ方

- ・炊いたご飯に、お好みで冷凍枝豆、焼き鮭、ツナ、ちりめんじゃこ、塩昆布などを入れて混ぜる → 2~3口サイズのおにぎりにしてストック。食べられそうなときに食べる。
- ・魚肉ソーセージ、ゆで卵をストック。難しい場合は、プロテインなど栄養補助食品を活用しても◎ (たんぱく質の確保!)
- ・お菓子で補わないこと。おやつは、ヨーグルト、牛乳寒天などにしよう。



スキマ時間での筋トレ

スキマ時間・ながら時間のスロースクワットがおすすめ。YouTube動画での筋トレ・ストレッチもいいですね。



ゆっくりはきついで効くんだな...

- ・足は肩幅に、ハの字に開いて背筋は伸ばしたまま
- ・つま先と膝は同じ方向に曲がるように
- ・3秒かけて息を吐きながらゆっくり腰を落とし(両ひざがつま先よりも前にでないようお尻を後ろにひく)
- ・3秒かけて息を吸いながらゆっくり元の姿勢に戻す

年に一度は健康診断を!



30歳以上の組合員・家族の方は、どけんぽの人間ドック・生活習慣病健診、40歳以上の家族の方は特定健診をぜひご活用ください。
 人間ドックは、血清鉄・総蛋白など血液の検査項目も多く、骨密度測定、婦人科検診等のオプション検査も追加しやすいです。
 献血に協力すると、血圧だけでなく総蛋白・コレステロール・肝機能・赤血球・ヘモグロビン・グリコアルブミン等の血液検査サービスが受けられます。

「やせ」は「肥満」と同じく原因は様々で個人で対処できないこともあります。「どんなことに気を付けたらいい?」「これって病院に行った方がよい?」「眠れない」等メンタル不調も含めた心とからだの相談は『first call』をご活用ください。

<http://dokenpo.or.jp/jigyuu/kokoro.html>

スマホはこちらから→

