

これからの
経営戦略の
キーワードは

包摂

第4回

若年女性の疾病リスクが高い痩せの実態と健康上の課題、ルッキズムからの脱却法

田村 好史 順天堂大学大学院 スポーツ医学・スポーツロジック／代謝内分泌内科学
順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域

■ はじめに

日本では若年女性の痩せが深刻な社会問題となっています。BMI18.5未満の「痩せ」と判定される若い女性は5人に1人を超え、先進国の中で最も高い割合となっています。この問題に対して、2023年度から内閣府の戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）において「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」が開始され、社会全体での解決に向けた取り組みを開始しています。本稿では、若年女性の痩せがもたらす健康リスクとその社会的背景、そして解決に向けた具体的な取り組みについて解説したいと思います。

■ 若年女性の痩せがもたらす健康リスク

一見健康的に見える痩せた体型ですが、実は様々な健康リスクを伴います。私たちの研究により、日本の痩せた若年の女性は標準体重の人と比べて、血糖値が高くなるリスクが約7倍も高く、これはアメリカの

肥満者よりも高い数値であることが分かっています（図）。肥満していると糖尿病になりやすい、ということは知られていますが、以前より痩せた人でも糖尿病になりやすいことが明らかになっていて、そのリスクは若い時期からすでに始まっているということが明らかになったのです。

また、骨密度の低下による骨粗鬆症や骨折のリスク、筋肉量の減少によるサルコペニアの危険性も高まります。特に女性の骨密度は20代がピークとなり、閉経後に大きく減少することが知られています。そのため、最も骨密度が増加する10代にしっかりと栄養を摂り、運動することが推奨されていますが、痩せた女性では20代の時にすでに骨密度が60代くらいになっている方が多くいらっしゃる事が明らかになってきています。

研究結果などから、現代の多くの痩せた女性は、必要なエネルギー摂取量が少なく、運動量も少ない「エネルギー低回転」の状態にある人が多いようです。この状態が継続することで、筋肉の太さや代謝能力とと

図：痩せた若年女性は「エネルギー低回転型」で「筋肉が少ない」

【対象者】健康な18-29歳の女性

- ・低体重群 (16.0 ≤ BMI < 18.5 kg/m²) 98名
- ・標準体重群 (18.5 ≤ BMI < 23.0 kg/m²) 56名

痩せた女性では…

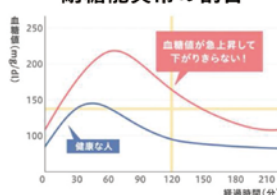
身体活動量 ↓

エネルギー摂取量 ↓

筋肉量 ↓

	標準体重	低体重	参考：米国の肥満者
年齢	22.6 歳	23.6 歳	19-34 歳
体格指数 (BMI)	20.3 kg/m ²	17.4 kg/m ²	>30 kg/m ²

耐糖能異常の割合



1.8%



13.3%



10.6%



Sato M. et al. J Clin Endocrinol Metab 23;106:e2053-e2062, 2021 より田村好史作図



プロフィール

1997年 3月 順天堂大学医学部卒業
2000年 10月 カナダ・トロント大学生理学教室 (研究生)
2005年 3月 順天堂大学大学院医学研究科 博士課程修了
2007年 4月 順天堂大学医学部内科学 代謝内分泌学講座 准教授
2016年 1月 スポーツ庁 参与 (～2018年 12月)
2017年 7月 順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域 教授
2021年 4月 スポーツロジックセンター・センター長補佐
2024年 5月 順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック 教授 / 代謝内分泌内科学 教授

もに骨密度が低下し、将来的な糖尿病や骨粗鬆症のリスクを高めるのではないかと考えられます。さらに、不適切なダイエット行動は痩せがなくとも、疲労や倦怠感、不眠、頭痛、冷え性、肌荒れ、うつ症状などの不定愁訴と関連することも明らかになっていて、大きな健康課題と捉えるべきと考えられます。

■ 痩せ願望とルッキズムの社会的背景

この問題の背景には、日本社会特有の「痩せ＝美しい」という価値観があると考えられます。調査によると、標準体重の女性の約半数が自分を「太っている」と認識しており、理想とする BMI の値が極めて低いことが明らかになっています。特に 20 代の女性では、BMI19 未満を理想とし、BMI21 以上を「太っている」と認識する傾向が強くなっています。

この歪んだボディイメージは、1980 年代以降、メディアや SNS の影響により形成されてきました。1980 年頃には 10% 程度だった若年女性の痩せの割合は、1990 年には 20% を超え、その後も高い水準を維持しています。近年では、糖尿病治療薬である GLP-1 受容体作動薬を痩せるために使用するなど、健康を損なうような過度なダイエット行動も社会問題となっています。

■ 解決に向けた取り組み

SIP では、この問題に対して 3 つの観点から包括的なアプローチを進めています。

1 つ目は教育面からのアプローチです。調査では、小学 1 年生の女子の約 20% が既に「痩せたい」と考えていることが分かっており、早期からの適切な教育が必要とされています。学校保健会や小児栄養推進協議会と連携し、児童・生徒、保護者、教育者を対象とした啓発活動を進めています。具体的には、

ボディイメージに関する教材を開発し、全国の学校での活用を目指しています。

2 つ目は健康支援の取り組みです。日本肥満学会と協力して「ハイリスク痩せ」の判断基準やスクリーニングツールを開発し、健康診断での活用を進めています。特に、骨密度の低下や月経不順といった症状が見られる場合には、早期の介入が必要です。健康診断における胸部 X 線写真の AI 解析による骨密度評価など、新しい技術を活用したスクリーニング方法の開発も進められており、本取り組みでの活用を検討しています。

3 つ目は社会的な意識改革です。私たちは活動の中で「マイウェルボディ協議会」を設立し、企業や専門家が連携して「体型によらない多様な美しさ」という新しい価値観の普及に取り組んでいます。服飾業界や美容業界とも協力し、痩せを過度に推奨しない業界ガイドラインの策定や、健康的な美を奨励する広告・キャンペーンの展開を進めています

■ おわりに

私たち一人一人にできることは、まず自分や周りの人の体型について安易な判断や発言を控えることです。「痩せたね」という言葉を知らない間に誉め言葉として使っていないでしょうか？子どもの体型に対してネガティブな発言をしていないでしょうか？私たちは知らない間に、体型はこうあるべき、ということお互いを縛りあっているかもしれません。

健やかに過ごすためには、十分な栄養摂取と適度な運動を心がけ、健康的な生活習慣を築いていくことが大切です。教育、健康支援、社会的ムーブメントを統合的に推進することで、体型の多様性を認め合い、健康を第一に考える社会の実現に向けて、今、大きな変革の時期を迎えていると考えています。