



スリム体形でありたいというのは全女性の願望です。若い時ほどこの思いは強く、12〜19歳では、「やせたい」と思っている」が80%、「このままで良い」が18%で、「太りたい」は2%にしか認められません。もちろん、適切な体重に保つことは健康の上からはとても大切なことですが、適切な体重でありながらマスコミにあおられて体形・体重へゆがんだ認識を持ち、極端な「やせ願望」を抱く若年女性が急増しています。

極端なやせ願望は慎む



産婦人科医

今井篤志氏

す、呼吸をする、体温を保つなどを優先してエネルギーを使おうとします。逆に生命の維持に関係のない機能は停止させて、エネルギーの浪費を防ぎます。生殖は生命維持から最もかけ離れた機能ですから、卵巣は真っ先に働きが止まり無月経となります。この時、脳は脂肪組織から分泌されるさまざまな指令の量で、

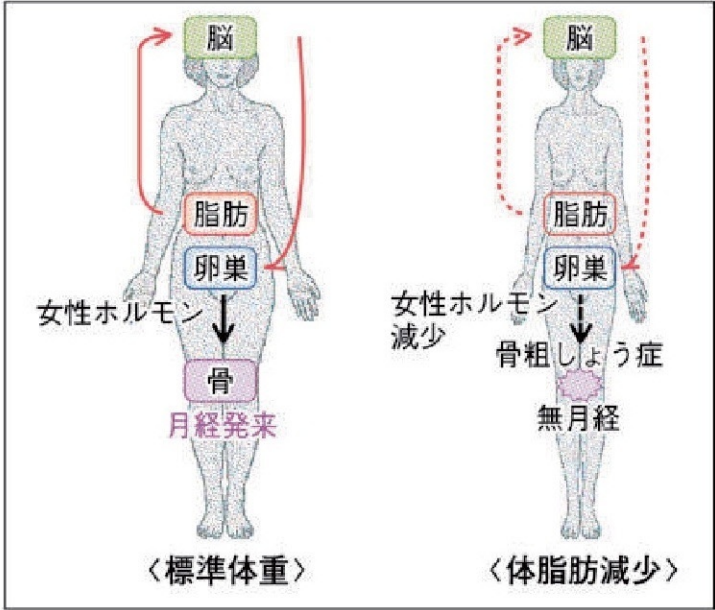
骨粗しょう症の恐れも

女性の性機能は体重、体脂肪と深く関連しています。極端に体重が減ると月経が止まってしまいます。なぜだか考えてみましょう。体重が減るということは、体の栄養が不足しているということです。そうすると脳は体が生きて行くのに必要な機能(心臓を動か

体脂肪の減少を察知します。無月経になって困ることは、卵巣から女性ホルモンが出なくなりますので、骨がスカスカになることです。閉経後の女性の健康障害として、骨粗しょう症があることを、存じの方も多いでしょう。若年者でも無

月経が長く続くと骨がスカスカになります。女性ホルモンがカルシウムの骨への取り込みを促しますので、女性ホルモンがないと、骨に取り込まれるカルシウムが極端に減少します。カルシウムを多く摂っても、骨の密度はなかなか上がりません。

最近テレビでよく取り上げられる特集に、女子アスリートの骨折があります。激しい運動と食事制限によって体脂肪が少ないために、無月経が引き起こされ、骨粗しょう症となります。見かけはやせていなくても、筋肉が多く体脂肪がほとんどない選手でも同様で



生殖機能止まり 無月経が影響

す。彼女たちは一般女性よりも過重運動が多く疲労骨折を繰り返して、選手生命を断たれるケースがあります。いったん体脂肪が減少して無月経の状態に陥ると、体重が標準まで回復しても脳はなかなか生殖機能のスイッチをオンにしません。まして、思春期の女性では、11〜14歳に骨密度の増加率が最も大きく20歳前後が骨密度のピークとなります。この時期に、やせ願望や過度の競技生活のために無月経で骨量が低下することは、将来の骨の健康に影響をおよぼします。つまり、ある程度正常な周期の月経を維持することが非常に重要です。

大まかな体重の目安は、 $\text{体重} \div (\text{身長}^2 \times \text{身長})$ の計算式で割り出すことができます。この式の値はBMIという体脂肪の割合を表しますが、22前後が健康な体重で、17以下になると無月経になります。18以下にはならないように注意することが大切です。(松波総合病院腫瘍内分泌センター長、羽島郡笠松町田代)