痩せすぎも危険！？
健康的な体重を維持しよう

肥満は糖尿病や動脈硬化、高血圧など生活習慣病を引き起こす原因となります。そのため健康づくりには、日々の生活で体重が増えないように肥満対策を心掛けている方も多いと思います。しかし、肥満だけが病気の引き金になるだのではなく、実は痩せすぎ（低体重）も様々な健康リスクがあります。

●○ 低体重にも健康リスクがあります[1、2)] ○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○

低体重とは「BMI が 18.5 未満」のことを指します。日本では、低体重の人の割合は男性で 3.9%、女性で 11.5%です。しかし、20 歳代の女性でみると、1990 年代以降 20～25%程度が低体重に該当する状態が続いています。これは 5 人に 1 人が低体重という計算になり、先進国の中でも高い水準となっています。若いころの低体重は、月経異常や不妊、将来の骨粗鬆症のリスクを高めます。さらに生まれた子どもの健康リスクに影響が生じる可能性も指摘されています。

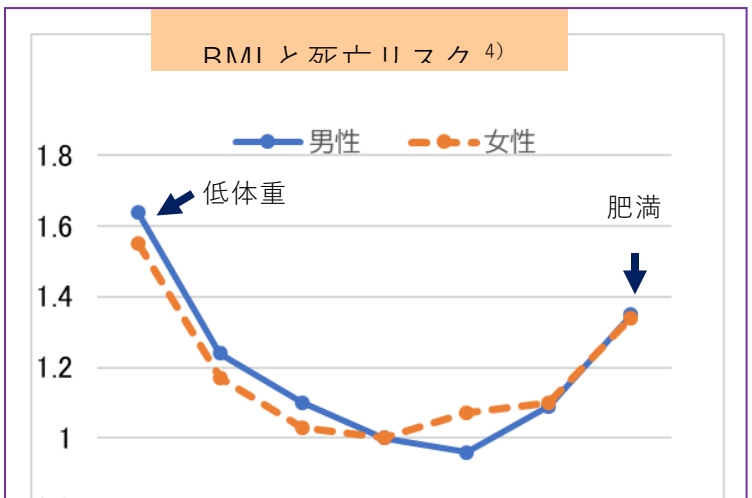
BMIとは カラダの肥満度を表す指数で、肥満度の判定基準や特定健診・特定保健指導の基準として採用されています。
BMI は身長と体重の数値を下記の式に当てはめて計算します。

BMI＝体重（ｋｇ）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）

体重 50Kg で身長 160cm の人は、50÷1.6÷1.6≒19.5 となる。日本肥満学会の基準では、25 以上が肥満に分類され、肥満はその度合いによって 1～4 度に分類される。

高齢者も注意[3、4)]

低体重は若い女性だけでの問題ではありません。高齢者の低体重は、「フレイル；介護が必要になる前段階の状態」や「サルコペニア；加齢により筋肉量が減少し筋力が低下した状態」などの健康障害のリスクが高まることが分かっています。
また、BMI を 7 つのグループに分け、各 BMI の範囲の方が一定期間に亡くなる可能性を予測した研究では、BMI が 30 を超えるグループでは死亡するリスクが約 1.3 倍と高いのですが、BMI が 19 未満のグループではこのリスクがさらに高まり約 1.6 倍になっていることがわかります。（右図）。



死亡リスクが低いＢＭＩグループ

●○ 体重と健康の関係[5)]●○●○●○●

◆**骨との関係：**骨は体重と深い関係があります。骨密度は、体重が増えるほど高いことが分かっています。適度な体重があることで骨への負荷が高まると骨が強くなると考えられています。

◆**脂肪細胞との関係：**嫌われがちな脂肪細胞ですが、脂肪細胞は単に脂肪を貯めておくための組織ではありません。適度に脂肪があるとアディポカインと呼ばれるさまざまな生理活性物質を分泌して代謝や免疫、生体機能に関わり、わたしたちのからだを守っています。

●○ 低体重を防ぐために[1～3、5)]○●○●○●○●○●

❒1 日 3 食しっかり食べることが大切です。

献立は栄養バランスよくご飯、パンなどの炭水化物がとれる「主食」、魚、肉や大豆製品などのたんぱく質が主体の「主菜」、野菜、きのこ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ「副菜」をそろえるよう心掛けましょう。特に重要なのは、筋肉などの組織の材料となるたんぱく質です。厚生労働省が推奨する 18 歳以上の 1 日当たりのたんぱく質の摂取量は女性が 50ｇ、男性が 65ｇです。

❒運動、筋トレで筋肉量アップ！

筋肉には、体を動かすだけでなく生命活動を維持するための様々な役割があります。筋力アップには食事と運動のセットが効果的です。

参考）1）閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題-新たな症候群の確立について．日本肥満学会 2022.12
2）きょうの健康 NHK 出版 2024.12
3）医学的に理想の体重とは.健康長寿ネット
https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html
4）Sasazuki S et al.J Epidemiol.2011;21(6)417-430
5）体重 取扱説明書 NHK 2025/4/17 放送

山口市小郡下郷844－4

三好薬局