

やせ、肥満はBMI（体重 (kg) ÷ 身長² (m)）で判定し、BMI < 18.5 が「やせ」、BMI ≥ 25.0 が「肥満」と定義されます。食生活の欧米化によりわが国でも、現在、肥満女性は22.3%とされています。一方で、美容やダイエットによる過度な食事制限により、特に10～30歳代にやせすぎの女性も増加しています。やせの女性は11.5%であり、そのうち20歳代女性の割合は20.7%です。肥満もやせも、性機能や妊娠に大きな影響を与えるので注意が必要です。

$$\text{BMI} = \text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長})$$

体重はkgで
身長はmで計算する

◎ 肥満

肥満の63%に無月経、稀発月経、過少月経がおこります。卵巢からの女性ホルモンだけでなく、副腎や脂肪組織からの男性および女性ホルモンの異常産生・分泌が加わることで、月経不順・排卵障害となり、不妊症の原因にもなります。また、女性ホルモンが長期間持続的に作用すると、子宮内膜が異常に増殖し、不正出血や子宮体がんも多くなります。妊娠中や分娩に際しても、リスクが大きくなります。

◎ やせ

ダイエットや運動などで体脂肪率が22%以下になってくると月経不順、月経異常がおこりやすくなります。精神的・心因的因子によるやせでは、卵巢ホルモン以外のホルモンにも異常がおよび、しばしば無月経になります。体重が5kg以上あるいは10%以上の減少、体脂肪率が17%以下になると、体重減少性無月経に陥ることが知られています。また、女性ホルモンの分泌減少は骨にも影響し、骨塩量が減少することにより、骨折が多くなります。

近年、やせた妊婦さんが増え、低体重の赤ちゃんが増えていることも問題となっています（86ページ、98ページ参照）。思春期にやせにより月経異常や摂食障害（35ページ参照）を起こした妊婦さんは、妊娠や出産に問題を抱えることが多いのです。

思春期は、一生つき合っていく自分のからだをつくる大切な時期です。しっかり食べて、運動して、健康なからだを作っていきましょう。