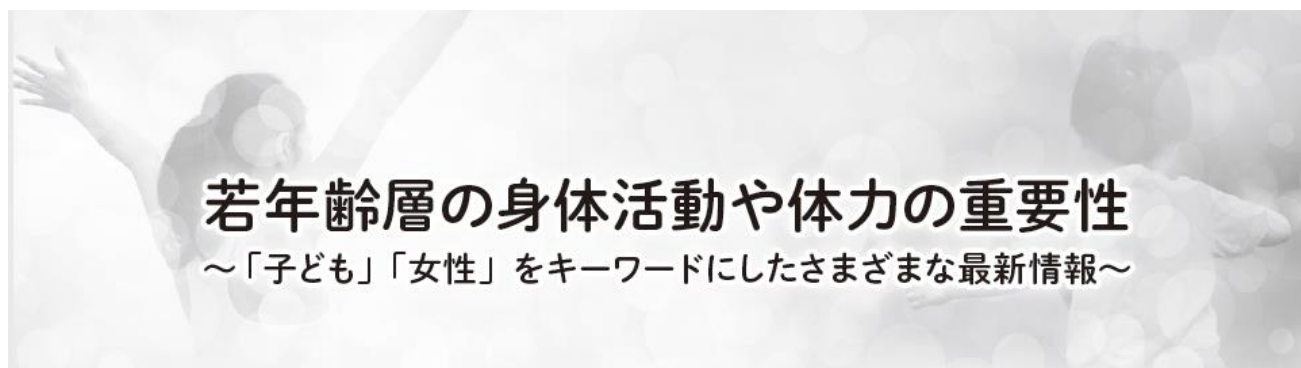




若年齢層の身体活動や体力の重要性

～「子ども」「女性」をキーワードにしたさまざまな最新情報～

JAFa 機関誌『ヘルスネットワーク』連載ファイルシリーズ

若年齢層の身体活動や体力の重要性

～「子ども」「女性」をキーワードにしたさまざまな最新情報～

子どもの頃や若年齢層における身体活動や体力が、その後の健康状態に影響します。本コーナーでは、子どもや子育て世代などの若年層の話題を中心に、フィットネス指導者としてアプローチできるポイントを提案します。

<各回テーマ>

1. 女性のやせ願望と DOHaD（健康と病気の発生の起源）
2. 子どもの運動をはじめとする身体活動が成人期へ及ぼす影響
3. 子どもと大人の身体活動に関する最新情報
4. 子どもから高齢者の身体活動促進に関する国際的動向
5. 子育て中の成人のスポーツ参加と親子の身体活動量およびジェンダーギャップ

※本連載は、2021 年 10 月～2022 年 3 月に、JAFa 機関誌『ヘルスネットワーク』で連載していたコーナーです。

※記事、写真、イラスト等の無断転載を禁じます。

2022 年 4 月



若年齢層の身体活動や体力の重要性

～「子ども」「女性」をキーワードにしたさまざまな最新情報～

子どもの頃や若年齢層における身体活動や体力が、その後の健康状態に影響します。本コーナーでは、子どもや子育て世代などの若年層の話題を中心に、フィットネス指導者としてアプローチできるポイントを提案します。

田中 千晶

東京家政学院大学
人間栄養学部
教授



第1回

女性のやせ願望とDOHaD (健康と病気の発生の起源)

DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) とは

1980年代、子宮内での胎児の低栄養環境が成人期の慢性疾患（糖尿病や高血圧、高脂血症など）のリスクを上昇させるという仮説が提唱されました。21世紀に入り、さらに、栄養環境以外で生じる体質変化など幅広い概念を取り入れたDOHaD (Developmental Origins of Health and Disease；健康と病気の発生の起源) 仮説が提唱されました。

DOHaDとは、胎児期の環境のみならず、出生後早期の環境も将来の健康や特定の病気へのかかりやすさに関係することを提唱しています。出生後早期の環境が胎児期環境と一致していれば健康を維持できるものの、栄養過多や運動不足などの不一致がある場合、生活習慣病などの非感染性疾患 (Non-Communicable Diseases, NCDs) のリスクが上昇するという学説です。

日本の低出生体重児の割合は OECDでトップの9.4%

OECD（経済協力開発機構）は、ヨーロッパ諸国を中心に日本やアメリカを含め38カ国の先進国が加盟する国際機関で、貿易や持続可能な開発といったさまざまな分野の加盟国間の分析・検討が行われています。この加盟国の中で、日本の出生児における低出生体重児の割合は、1980年には5.2%とOECD加盟国平均値5.7%よりも低かったのですが、1988年に初めて平均値を超え、その後は増加傾向にあります。

厚生労働省が、OECD開発援助委員会（DAC）加盟国のみ

で2017年の低出生体重児の割合のデータを用いて比較した結果、日本は最も高い割合を示しました（9.4%）。フィンランドやスウェーデンなどの北欧諸国では約4%であり、日本はそれらの2倍以上の割合を示しています。

低出生体重児の増加は、女性のやせの割合が影響

低出生体重児の割合の増加の要因として、妊娠前の母親のやせ、低栄養、妊娠中の体重増加抑制、喫煙などが指摘されています。また、やせていることは、若年女性本人の骨量減少等との関連があります。そのため、「健康日本21（第二次）」での目標項目に、「適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）」が挙げられています。

20歳代女性のやせの者（BMI<18.5）の割合が、最近の10年間に20%から30%の間を推移しており、15～19歳の年齢階級も20歳代と同様に高い割合を示していることから、20%にまで低下することを目標とすることが示されています。「国民健康・栄養調査」による日本人の20歳代女性のやせの者の割合は、中長期的には増加傾向にあります。令和元年（2019）の結果は、20.7%でした。

OECD加盟国や人口1億以上の国など50カ国のBMIの割合が、国際的な共同研究機関（NCD Risk Factor Collaboration: Adult Body-Mass Index 2016）から報告されています。それによると、日本の成人女性における18.5以下の割合は9.3%で、韓国の5.2%の2倍弱でした。低出生体重児の割合が低かった北欧諸国では、1～3%でした。このように、主な先進国の中でも日本の成人女性のやせの割合は高く、対策が必要であると言えるでしょう。

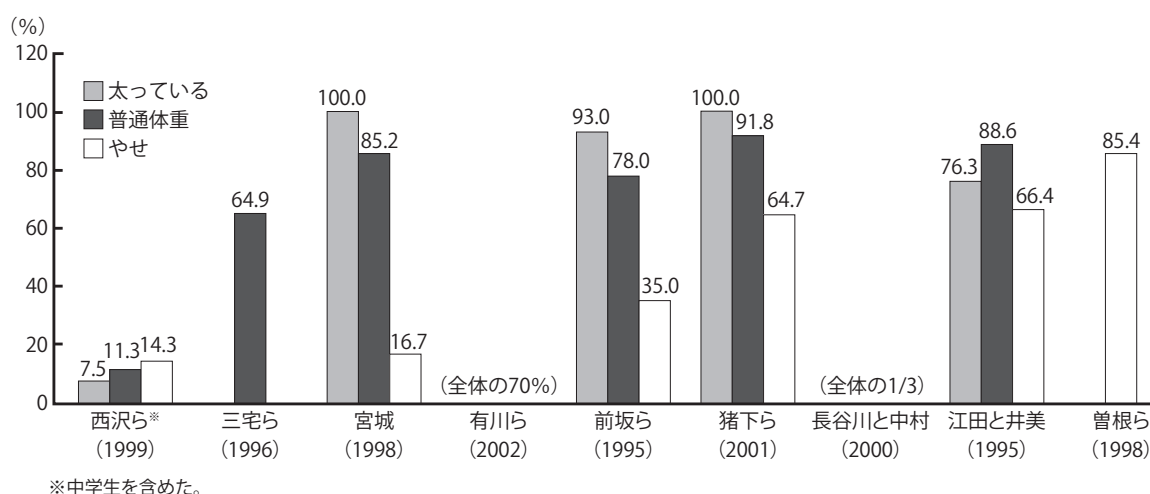


図 実体型別にみた「やせ願望」者の割合（高校生女子）

(田中千晶、基礎から学ぶ発育発達のための身体活動～元気な子どもを育む確かな根拠～、2019<金田ほか、2004より改変>、杏林書院 より転記)

日本における女性の不健康なやせの低年齢化とやせ願望

若い世代の状況について「健やか親子21」最終評価報告書の結果を見ると、**中学3年と高校3年の女子における不健康なやせの発生頻度は、2002年度（中学3年：5.5%、高校3年：13.4%）から2013年度（中学3年：19.6%、高校3年：20.5%）にかけて増加していました。すなわち、約5人に1人が不健康なやせを示す結果でした。また、中学3年と高校3年の割合は、2002年度には2倍以上に開いていましたが、2013年度にはほぼ同程度であり、不健康なやせの低年齢化が懸念されます。**

背景には、日本における若い女性のやせ願望にあると指摘されています。金田ら（2004）は、高校生女子における「やせ願望」の実態を実体型別に検討すると、実体型が「普通体重」であるにもかかわらず、8～9割の女子で「やせ願望」がみられています（図）。また、実体型が「やせ」の女子においても「やせ願望」がみられました。さらに、適正に自分の体型を評価している者は女子のほうで少なく、やせているにもかかわらず「太っている」と評価した者が思春期女子で約15%いました。

平成20年（2008）国民健康・栄養調査では、20歳代女性の44%が自分の体型を「太っている」または「少し太っている」と認識していました。さらに、「普通体重」の者の約半数、「やせ」の者の13%が「今より体重を減らしたい」と考えていました。このように、子どもや若年女性がやせたいと願う原因として、メディアの影響が指摘されています。

諸外国におけるやせ対策

やせを称賛する社会的影響は、日本だけではなく諸外国で

も問題視され、取り組みが進んでいます。例えば、フランスにおいては、モデル自身の健康を守ることに加え、若い世代の拒食症などを防ぐために法律が2015年に制定されました。この法律では、BMIが18.5未満ではなく、全体的に健康であることを証明する医師の診断書の提出を義務づけています。さらに、BMIが18.5未満のやせ過ぎのモデルを雇用するなど、この法律に違反したモデル事務所などの雇用者には、最高で禁錮6ヵ月または7万5000ユーロ（約930万円）の罰金を科せられる可能性があります。スペインでも、やせすぎのモデルはコレクションへの出場が禁止されています。その他、イタリアなどの国でも同様の取り組みが実施されています。

前述した成人女性のやせの国際比較の結果を見ると、フランスは2.8%、スペインは1.3%、イタリア1.6%であり、日本はそれらの3倍を超えています。日本での取り組みの1つとして、日本摂食障害学会が、やせすぎモデルを含む女性の健康も守るために「痩せすぎモデル規制ワーキンググループ」を設置し「痩せすぎモデル規制学会声明」を出しています。

フィットネスクラブへ通う女性の中には、その目的が「やせたいため」という方が、少なからずおられます。フィットネス指導者は、運動指導のみならず、審美的な観点からも利用者へ与える影響は大きいものと思われます。若い日本人女性の低栄養状態が続けば、生活習慣病などの増加が、日本の将来に悪影響がもたらされることが懸念されます。皆さんの指導の対象となる女性自身の健康のみならず、次世代の生涯にわたる健康のために「やせ」について啓発を行っていただきたいと思います。

【参考文献】

金田英美ほか（2004）、我が国の子どもにおける「やせ」の現状、栄養学雑誌、62：347-360