

若年女性の「やせ過ぎ」による健康リスク

～日本肥満学会が新たに FUS（女性の低体重/低栄養症候群）を提唱～

体格を表す指標の一つに、体重(kg)÷(身長(m))² で算出される BMI(Body Mass Index)があります。BMI が 18.5kg/m²以上 25kg/m²未満は「普通体重」、BMI25kg/m²以上が「肥満」そして 18.5kg/m²未満が「やせ」とされます。近年、日本の成人女性の「やせ」が占める割合が、他の先進国と比べてかなり高い値となっています。特に 20 代女性の約 5 人に 1 人が「やせ」という割合は、世界的にみても突出しています。

2025 年 4 月に日本肥満学会は、閉経前女性の低体重や低栄養が招く健康障害を「FUS : Female Underweight/Undernutrition Syndrome(女性低体重/低栄養症候群)」と名付けて新たな疾患として位置付ける提言をしました¹⁾。今後、日本骨粗鬆症学会、日本産科婦人科学会、日本小児内分泌学会、日本女性医学学会、日本心理学会と連携して、低体重や低栄養に関連する健康障害を新たな症候群として診断基準を定め、治療や予防法の確立を目指すことも合わせて発表されました。

過度な低体重や低栄養は、月経異常や無月経などを生じさせることがあり、長期にわたると不妊や妊娠合併症に繋がることもあります。また、ビタミン D、カルシウムなどの栄養素の不足や骨量の保持する働きを持つ女性ホルモンの低下が骨密度の低下をもたらし、将来的に骨粗鬆症につながる可能性が高まります。さらに、筋量・筋力の低下を引き起こし、ロコモティブシンドロームやサルコペニアの潜在的なリスクも上昇させます。その他、倦怠感、睡眠障害、低血圧、頭痛、便秘、冷え性、肌・髪質の低下、不安、集中力低下などを引き起こす恐れを生じさせます。さらに、自分自身の健康だけではなく、将来生まれてくる子どもの健康にも大きな影響を及ぼす可能性があります。低体重・低栄養状態で妊娠した場合、低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた子どもは、将来、生活習慣病になるリスクが高くなることが分っています。

最近では、太っていることと同じように痩せていることが、糖尿病の発症リスクにつながるという研究結果が報告されています。図は、日本人の若い女性において標準体重と低体重者に対しての糖尿病の診断に使われる経口ブドウ糖負荷試験を実施し

た結果を示しています。食後高血糖となる耐糖能異常(糖尿病予備軍)の発生率は、低体重の女性(13.3%)が普通体重の女性(1.8%)の 7 倍以上の高い値を示していました。

さらに、低体重の女性の値は、米国の肥満者 (BMI30 以上) の耐糖能異常の割合 (10.6%) すらも上回っていたことも指摘しています。

血糖値は、インスリンというホルモンによりコントロールされます。耐糖能異常を有する低体重女性は、インスリンの分泌量の低下だけでなく、肥満者でみられるインスリン抵抗性（インスリンの効が悪くなった状態）も生じていることも分かりました。このように、太っている人になる病気だと思われていた糖尿病が、痩せた女性でも発症し易いことが分ってきました。

「やせていれば健康」と考えがちですが、痩せすぎは逆に様々な健康リスクを引き起こします。日本人女性は理想体重が過度に低く、“やせ願望” が強い傾向にあることが報告されています。やせ過ぎのリスクを理解して、行き過ぎた“痩せ願望” に注意しながら、適切な食事と適度な運動によって健康的な体重の維持を心がけましょう。

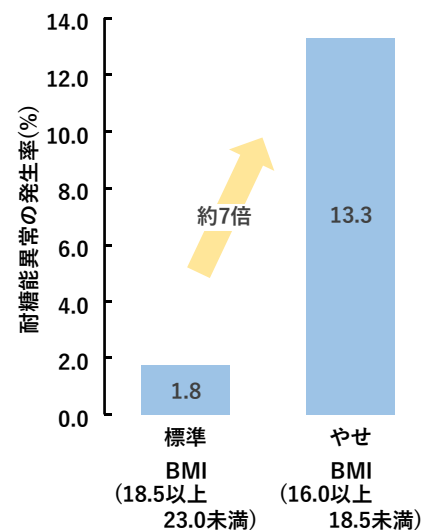


図 若年女性の耐糖能異常の発生率
参考文献 2) より作図

【参考文献】

- 1) 一般社団法人日本肥満学会，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 一新たな症候群の確立について—
https://www.jasso.or.jp/data/Introduction/pdf/academic-information_statement_20250416.pdf
- 2) Sato M, et al., Prevalence and features of impaired glucose tolerance in young underweight Japanese women, J Clin Endocrinol Metab., 106(5) : e2053-e2063, 2021