

## 日本の一般女性のやせやダイエットに伴う健康障害の認識度の検討

昨年度に引き続き、㈱ミュゼプラチナムとの共同調査を実施した。

### 背景と目的

厚生労働省が行った平成 29 年度国民健康・栄養調査によると、日本女性のやせ（Body Mass Index < 18.5kg/m<sup>2</sup>）の割合は 10.3%であり、特に 20 歳代では 21.7%であることが明らかになった。この背景には、健康志向や、やせ礼賛によるダイエットの普及があると考えられる。しかし、やせやダイエットによる健康障害について、どのくらい知られているのかは、これまで調査されてきていない。そこで、一般女性におけるやせやダイエットによる健康障害の認識度を明らかにすることを目的に、㈱ミュゼプラチナムとの共同調査を実施した。

### パイロット調査

「やせやダイエットによる健康障害の認識度」を明らかにするための尺度は未だないため、今回作成した。日本摂食障害協会に所属する医師を対象にアンケート調査を実施し、項目案を 40 個抽出した後、回答の多くが一方の得点に偏っている項目、不適切な項目、似たような項目を除外し、適切な項目のみを残すためにパイロット調査を行った。

対象者は 10～50 代の女性 988 名（平均年齢 28.11±6.09 歳）で、調査方法は匿名 Web アンケートを用いた。統計処理の結果 18 項目が除外され、「やせやダイエットによる健康障害の認識度尺度」は計 21 項目（うち逆転項目が 3 項目）で構成された。

注：逆転項目とは質問内容が誤っているもの。

### 本調査

パイロット調査で作成した「やせやダイエットによる健康障害の認識度尺度」を用い、匿名 Web アンケートを実施した。対象者は 10～50 代の女性 4,137 名（29.34±8.72 歳）であった。

ダイエット経験について尋ねたところ、対象者の 73%にダイエット経験があることが明らかになった。用いたダイエットの種類は、「カロリーや食事制限」と「運動」が過半数を超えていた（図 1）。

「やせやダイエットによる健康障害の認識度」の各項目への回答は 5 件法（「とてもそう思う」、「そう思う」、「どちらともいえない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」）で行い、「とてもそう思う」「そう思う」を正答、「そう思わない」「全くそう思わない」を誤答とみなした（逆転項目（\*）の場合は、逆に定義）。表 1 に各項目の正答率を示した。正答率が 70%を超えている項目が 14 個あり、やせやダイエットに関する知識はある程度普及していると考えられる。一方で、正答率が 50%未満の項目も見受けられたり、正答率 70%未満の項目の中には身長や歯のこと等、後遺症となり得る項目も含まれていたりするため、今後も啓発活動を続けていくことの必要性が示唆された。今後は、ダイエットが身体に大きな影響を及ぼす思春期を対象とした調査や啓発活動が今後の課題であると考えられる。

図1 ダイエット経験と用いたダイエット方法

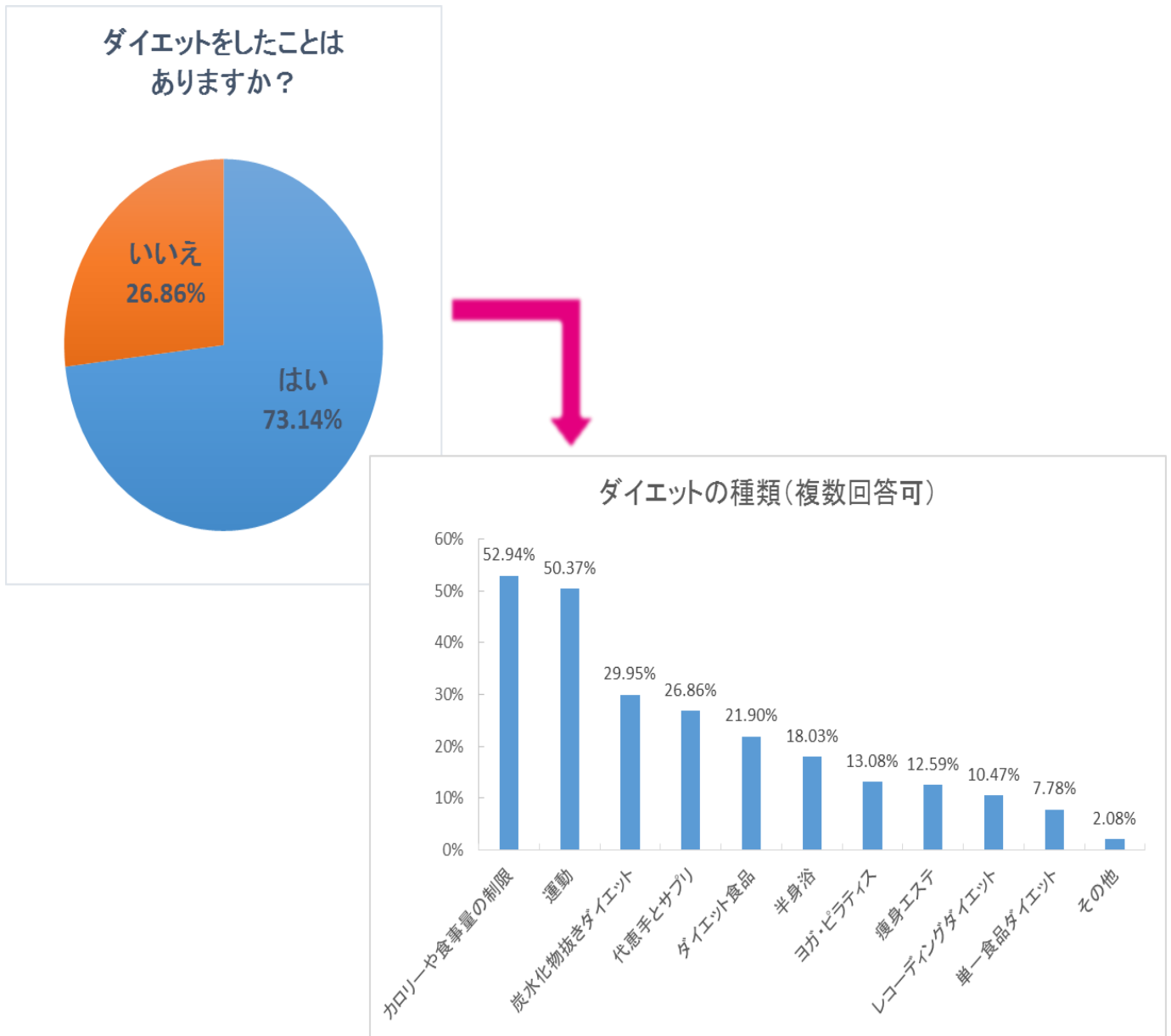


表1 やせやダイエットによる健康障害の認識度

設問(正答率順)	正答率(%)
栄養失調が慢性化すると、胃腸の動きが悪くなる。	91.01
ストレスがあるときや、挫折感を抱えているときの過激なダイエットは、摂食障害(拒食症や過食症)のきっかけになる。	90.21
ダイエットによる思春期の骨密度(骨のカルシウム量)の低下は、将来骨粗しょう症(骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気)につながる。	88.83
栄養を補給しなくても、運動をすれば筋肉はつく。(*)	87.72
著しい栄養失調では、ものごとのとらえ方がゆがむことがある。	87.58
やせすぎや栄養失調の場合、脈が遅くなり生命に危険が及ぶことがある。	86.37
栄養失調は、心臓にも悪影響を及ぼすことがある。	86.34
標準体重と比べると、やせすぎも太りすぎも死亡のリスクが高くなる。	85.16
やせすぎると、体脂肪が低下して無月経になりやすい。	83.03
やせすぎの妊婦は、低体重児を出産しやすい。	78.37
やせすぎにより腎臓の機能が低下する場合がある。	77.54
やせすぎで無月経になったとしても、体重さえ回復させれば月経もすぐに再開する。(*)	75.44
思春期でのやせすぎによる無月経は、骨密度(骨のカルシウム量)を低くする。	74.76
標準体重の50%以下では、低血糖症状(血糖値が正常範囲以下にまで下がった状態)が悪化し、昏睡に陥る危険性がある。	73.48
栄養失調が慢性化しても、脳が萎縮することはない。(*)	67.20
子どもではやせすぎの場合、身長が伸びないことがある。	66.42
思春期からやせすぎが続くと、初潮がずっとこないままになることがある。	65.65
栄養失調では、肝機能障害(肝臓の働きに異常がある状態)や脂肪肝(肝臓の細胞の内部に中性脂肪が沈着した状態)になることがある。	60.79
意図的な嘔吐を繰り返すと歯が溶ける。	58.62
骨密度(骨のカルシウム量)が低い人は、通常の歯科用インプラント(歯が抜けたところに、歯の根っこにあたる部分を埋め込み、その上に人工の歯を被せる治療法)が施術できなくなることもある。	56.71
やせすぎの人では、筋肉量が減り代謝が低下するので、かえって太りやすい体質になりやすい。	43.80

(\*)は逆転項目