福井大学リポジトリ
UNIVERSITY OF FUKUI REPOSITORY

子どもの食の健康科学講座(21)
-無理なダイエットの実態とその悪影響-

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2009-11-27
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 戎, 利光
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/10098/2237

子どもの食の健康科学講座(21)

福井大学　教育地域科学部
生涯学習講座　人間健康科学系
教授　戎　利光
（教育学博士・医学博士）

無理なダイエットの実態とその悪影響

女子の平均体重が減少…

五、六年前までは、日本の子ども達の体格は毎年向上していました。ところが、平成九年度文部省学校保健統計調査結果により、女子の平均体重が、幼稚園から高校三年生までの全学年で前年度を下回った（〇・一kg～〇・三kg減少）ことがわかりました（但し、中学一年生はほぼ横ばい）。特に女子高校生は全学年で前年度を〇・三kgも下回り、このような

◆戎　利光（えびす　としみつ）先生プロフィール

昭和25年生まれ。昭和50年、東京学芸大学大学院修了の後、アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学大学院を経て、昭和54年、同じくアメリカ合衆国ブリガムヤング大学大学院博士課程を修了と同時に、血液脂質・身体組成・呼吸循環機能の運動生理学的研究により、教育学博士号を取得。その後、血液脂質・動脈硬化指数・体力等に関する公衆衛生学的研究で、愛知医科大学より医学博士号を取得。

現在　福井大学　教育地域科学部　教授
（教育地域科学部　生涯学習講座　人間健康科学系　教授）

「健康生理学」「公衆衛生学」「人間健康科学研究」「生涯学習文献演習」「ライフスタイルと健康」「学校保健学」「健康科学特論」などの講義を担当。

専攻分野　健康科学・健康生理学・公衆衛生学

学術論文や専門誌の依頼原稿など約二〇〇編を出版し、新聞や各種印刷物への依頼原稿を含めると三〇〇編ほどになる。その他、数多くの著書、翻訳などがあり、国際教育医学会議を始め、日本教育医学会第28回大会など、国際会議や学会の通訳なども務める。

減少幅は過去最大であり、文部科学省が調査を始めた昭和四八年度以降、体格の数値が前年度を下回ったのは初めてだったということです。

この現象は、やはり何らかのダイエットの結果によるものでしょう。そしてダイエットに励んでいる子ども（特に女子高校生）が多いことは、よく指摘されています。そこで今月号と来月号で「無理なダイエット」について取り上げ、今月号では無理なダイエットの実態とその悪影響について解説します。

1. 無理なダイエットの実態

一般的に男性より女性の方が、体重に対する関心が強いようで、無理なダイエットも女性に多くみられます。痩せ願望が強く思春期に発症する神経性食欲不振症も、九〇％以上が女性であるといわれ、痩せ願望は男女でかなり異なります。

公立高校五五校の中で、七〇・九％（三九校）に摂食障害があり、その摂食障害は、女子二六、七八四人の中で〇・二八％（七六例）に認められた（男子の摂食障害は二例）という報告（北村，一九九九）があります。この報告では、七六例の摂食障害のうち、神経性無食欲症が七七・六％（五九例）で、神経性大食症が一七・一％（一三例）であったということです。

焦ってあまり厳しい食事制限をすると、神経性食欲不振症（無食欲症や拒食症・思春期痩せ症などともいい、食欲がなくなったり、食欲はあるが食べなくなったりする）や神経性過食症（驚くほど大量に食べた後、喉に指を入れて吐いたり、下剤を飲んでくだしたりする）などを誘発してしまいます。肥満気味の子どもがダイエットをするのは、健康上大きな意味がありますが、太ってもいないのに（痩せているのに）、ダイエットをすれば、さらに、そのダイエットが過激なものであれば、健康上大きな悪影響をもたらしてしまいます。

2. 無理なダイエットの悪影響

思春期に痩せることばかりを異常に意識していると、時として強度の食欲不振になることがあります。思春期には精神的に不安定になりやすいことから、脳下垂体（視床下部［大脳と連絡をとり自律神経系などをコントロールし、睡眠・消化・体温などを調節する］の下にあり、視床下部の命令を受けて、いろいろなホルモンを血液中に分泌し、各組織に必要な信号を送る）の機能が低下し、ホルモンが正常に分泌しない為に、強度の食欲不振になることがあるといわれています。このような状態になると、ほとんど食べ物を受けつけなくなるので、どんどん痩せていきますが、青白い顔になり、目は窪んでしまい、最悪の場合は死に至ることもあります。

また、肥満への極端な恐怖感や嫌悪感から、ほとんど食べなくなったり、或いは食べては吐き、吐いては食べるという

行為を繰り返す食行動の異常者もいます。さらには食べ過ぎたと思うと、下剤を飲んで、食べた物を体外へ排出しようとすることもあります。決して正常な行動ではありません。神経性食欲不振症では、食事をしない生活を送った結果痩せてしまったかと思うと、ある時から急に食べ過ぎて太りだし、結果的に肥満になることもあります。痩せたいという願望などが強すぎる摂食障害ですが、無理にダイエットをすると、自分の食欲さえコントロールできなくなり、このような拒食症や過食症になる危険性があります。

また痩せ過ぎてしまうと、体脂肪が少なくなり、寒さへの抵抗力が弱くなったり、風邪を引きやすいなどといったように、外気温の影響を強く受けます。女性ではあまり体脂肪量が低下すると、ホルモン分泌に異常が起こって無月経になることも知られています。

女性にとって体脂肪は大きな意味があります。体脂肪が女性の生殖機能を調節しているという指摘まであります。つまり、初潮（月経初来）は年齢よりも体脂肪と関連がありますので、体脂肪がかなり減少すると無月経になり、体脂肪が増えて一定の割合にまで回復すると生殖能力も回復するということです。ただ、無月経は摂食障害者の約半数で体重減少に先立ってみられ、単に体重減少の結果として無月経が生じるだけではなく、視床下部（自律神経系などをコントロールし、睡眠・消化・体温などを調節するが、摂食中枢や満腹中枢があり、食欲・性欲の調節も行う）の摂食中枢と性中枢が同時に障害される為と考えられる（津久井ら，一九九七）ということです。つまり、体脂肪の極端な減少と無月経には大きな関連はありますが、体脂肪の減少だけが無月経を引き起こしているわけではないようです。

また、神経性食欲不振症などの摂食異常症患者は、食事の内容や味・香りを覚えていないことが多いうえ、摂食異常症患者の認知異常は食事場面に限らず、時間や色彩にも認知異常がみられるという指摘（土居ら，一九九七）まであります。つまり摂食異常は、時間的な感覚や色彩感覚にまで障害をもたらしてしまいます。さらに神経性食欲不振症患者には、著しい痩せ以外に、低体温や徐脈（脈拍数が少なく、安静時で四〇拍／分以下になる）を伴う低血圧などを示すという指摘（津久井ら，一九九七）さえあります。

無理なダイエットの悪影響について解説が続きましたが、無理なダイエットは勿論栄養面でも悪影響があります。特定の物だけを食べ続けるような不健康なダイエットは、身体の機能を損ねてしまいます。無理なダイエットをして蛋白質の摂取量が不十分になると、成長期の子どもにはその成長自体に悪影響を及ぼす危険性があります。

栄養面での悪影響については、偏食と大きな関連がありますので、本誌二〇〇三年七月号（子どもの食の健康科学講座[23] 偏食の実態とその悪影響）で詳しく解説します。