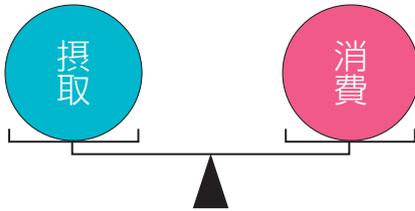


# 06

## 体重コントロール

エネルギーの摂取と消費のバランスによって健康な体ができあがる



体重の変化

飲食により摂取するエネルギーと身体活動等により消費するエネルギーの量が同じ場合、体重の変化はなく、健康的な体が保たれる



体をつくったり体を維持し活動させたりするのに必要な栄養素とエネルギーをしっかりと、よく体を動かすことが大切！

### 普通体重とは？ ～高校生の体重の状況～

「肥満」や「低体重（やせ）」の目安としてBMI (Body Mass Index) がよく使われます。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なり、WHO (世界保健機構) の基準では30以上を「Obese (肥満)」としています。日本肥満学会の定めた基準では、18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」としています。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

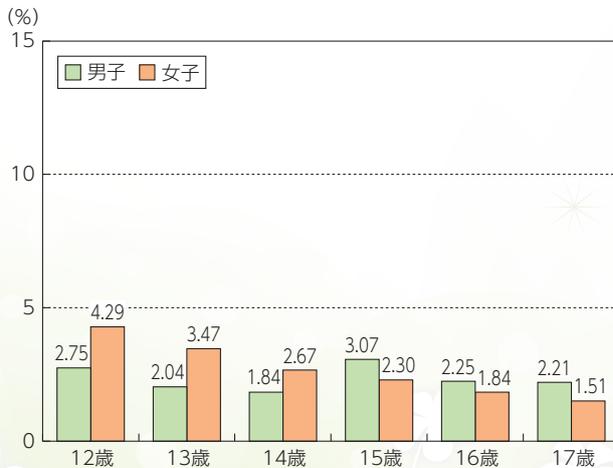
しかし、発達段階の途中にある10代では、筋肉や骨の割合の違いから人によってBMIの数値が、必ずしも「肥満」や「低体重（やせ）」の適正な目安にならないこともあります。

「肥満」や「低体重（やせ）」の目安として肥満度を算出することもあります。

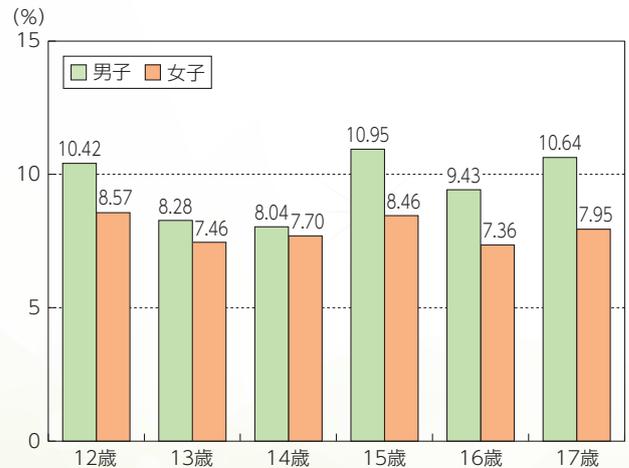
$$\text{肥満度} = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100(\%)$$

下図に示す学校保健統計では、肥満度が-20%以下を痩身傾向児、肥満度が20%以上を肥満傾向児としています。

痩身傾向児の出現率



肥満傾向児の出現率



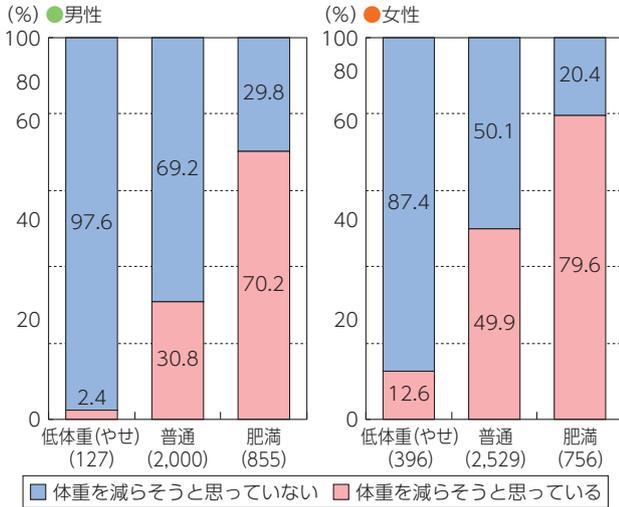
文部科学省「学校保健統計調査」(平成28年度)

## 無理なダイエットをしていませんか？

2005年11月に、無理なダイエットを続けた結果、「拒食症」によってファッションモデルが死亡したことを受けて、無理にやせようとする傾向にあるファッションモデルに対して、「やせすぎのモデルはファッションショーへの出演を禁止する」という動きが全世界で広がってきています。

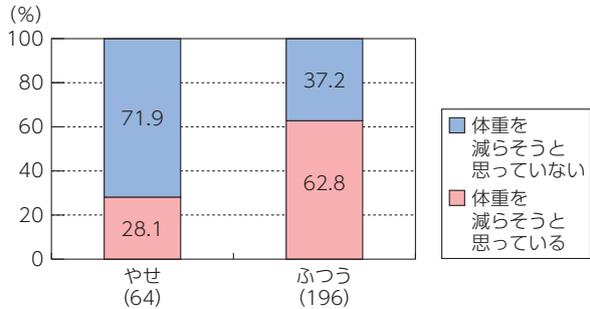
自分の体型が「普通」なのに、「太っている」と思って無理なダイエットをしていませんか？

体型別 体重を減らそうとする者の割合（20歳以上）



厚生労働省「平成20年国民健康・栄養調査結果の概要」

体重を減らそうとする者の割合（20歳代女性）



体格がやせの女性では12.6%、ふつうの女性では約50%がやせたいと思っていました。また、20歳代の女性では、体格がやせの女性の約30%、ふつうの体格の女性の約60%が体重を減らそうと思っていました。

やせすぎると、女性では月経の乱れが認められることがあります。また男女とも標準体重の60%以下にやせが進むと、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈、結核などの感染症など、重い合併症を起こしやすくなります。ほうっておくと死に至ることもあり、治療や栄養指導などが必要となります。

## 肥満に注意！

太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。また女性では月経の乱れが認められることがあります。

太りすぎの改善のためには、食事や運動に気をつけることが重要です。右の表には、健康保持のために必要なエネルギー量の基準を参考として示しています。運動では、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動がメタボリックシンドロームの予防や改善に有効です。

	身体活動レベル	推定エネルギー必要量(kcal/日)
男性 (15~17歳)	低い	2,500
	ふつう	2,850
	高い	3,150
女性 (15~17歳)	低い	2,050
	ふつう	2,300
	高い	2,550

日本人の食事摂取基準（2015年版）

やせすぎや太りすぎの中には、様々なストレスが原因となっていたり、体の病気が隠れている場合もあります。もし気になることがあれば、身近な誰かに相談したり、専門機関に相談したりしましょう。

摂食障害 厚生労働省

[http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail\\_eat.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_eat.html)

検索

肥満と健康 厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>

検索

## 人生80年、「健康」と「生きがい」

女性の平均寿命は87.14年、男性の平均寿命は80.98年となっています（平成28年、厚生労働省）。このような長寿社会の中で、「生きがい」をもって生きることと、「健康」で生きることが大切であるとの認識が大勢を占めています。

## 生活習慣は、健康と密接な関係があります

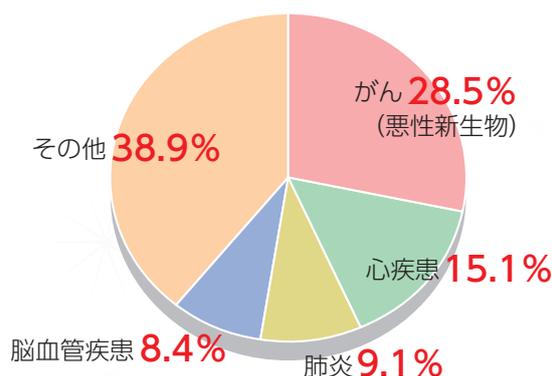
我が国における死亡原因は、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患で50%近くを占めています。これらの病気は、いずれも食事、運動、休養（睡眠を含む）、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため、生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病は、死亡原因にもなりますが、生活の質（QOL）を低下させ生き生きと活動的な生活を送ることの妨げにもなります。

生活習慣	関連疾患等
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	肝障害など

注) 生活習慣にかかわらず体中のインスリンの量が絶対的に足りなくなると起こる1型糖尿病という病気があります。

死亡原因の割合（平成28年）



（厚生労働省）

## 増えている2型糖尿病

過食や運動不足、肥満などは、2型糖尿病発病の要因になります。

日本の糖尿病有病者数は、平成28年国民健康・栄養調査によれば、「糖尿病が強く疑われる人」は約1,000万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が約1,000万人、両者を合わせて約2,000万人です。

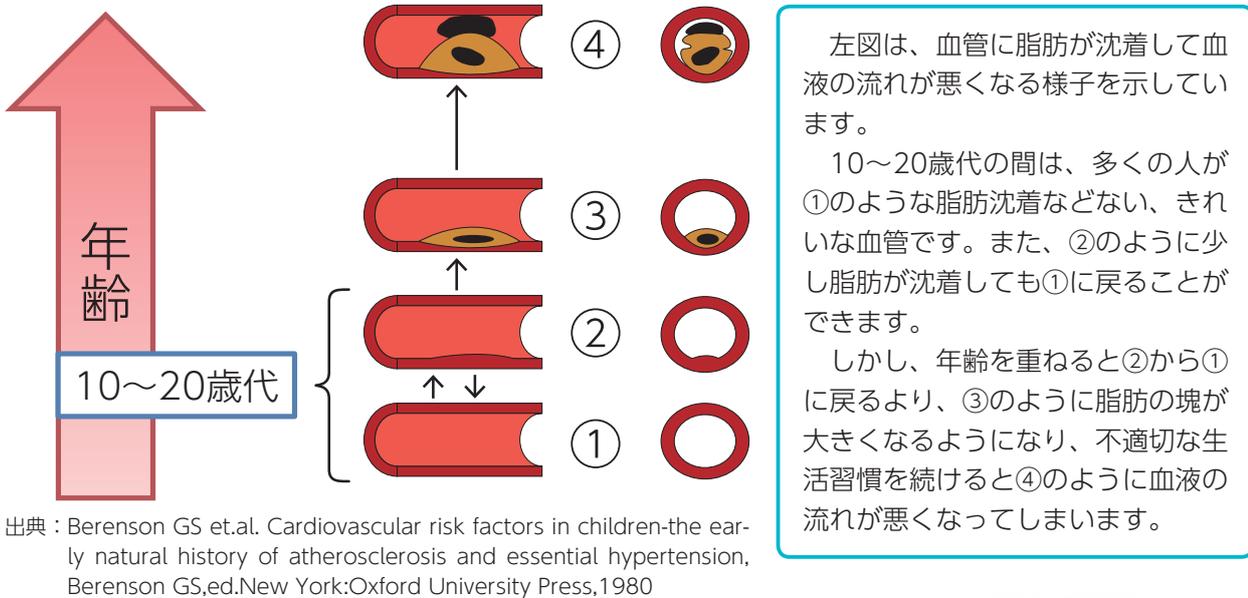
糖尿病は、悪化すると腎臓障害、神経障害や失明に至るなど、生活の質に多大な影響を及ぼします。さらに、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2～3倍増加させるといわれています。

## 今から生活習慣について考えることが大切な理由

生活習慣病で病院を受診する人は、年齢が高くなるにしたがって、多くなります。したがって、10代の皆さんは、生活習慣病を身近に考えにくいかもしれませんが。

適切な生活習慣を続けていても生活習慣病になることはありますが、若いうちから気を付けていることで予防に役立ちます。

健康によくない食行動や運動不足などの不適切な生活習慣は、思春期の頃から始まり、年月を経るとともに、改善が難しくなり、より強い習慣となってしまいます。



## 今からできること、生涯を通して続けること、しないこと

肥満症、高血圧、また2型糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きくかかわっています。生活習慣について、30年以上前に米国のブレスロー教授が行った研究結果から、「ブレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。



### 「ブレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

#### メリット1 45歳の人々の平均余命の差

6~7つを実施した場合  
と  
実施が3つ以下の場合

男性で11年、女性で7年の差があります。

#### メリット2 生活習慣病による死亡率の差

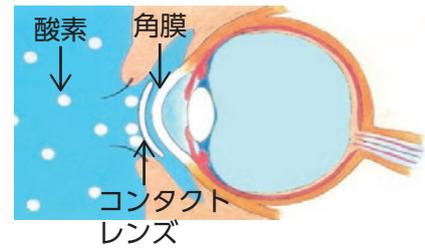
がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が少ないことも立証されています。なかでも、喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するといわれています。



## あなたの目は、大丈夫ですか？

目の角膜は涙液を介して空気中の酸素を取り入れることにより呼吸しています。コンタクトレンズにより角膜の表面が覆われると、涙液の角膜への供給が不足し、角膜は酸素不足に陥ります。酸素不足に陥った角膜は傷つきやすく、感染症を起こしやすくなります。

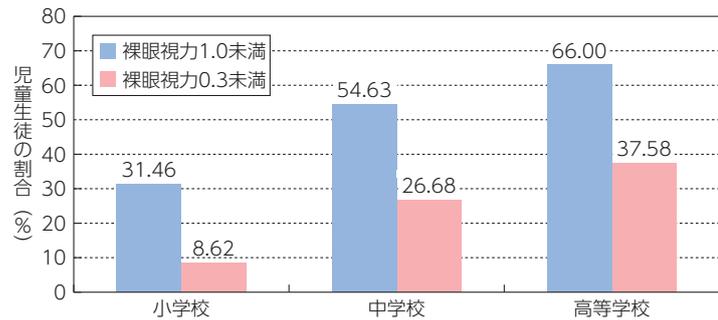
10代に起こる角膜での感染症の原因は、コンタクトレンズが96.3%を占めています（出典：日本眼感染症学会／感染症角膜炎全国サーベイランススタディグループ）。角膜での感染症は、最悪の場合は失明につながります。



## コンタクトレンズの正しい使い方

高校生では、およそ3人に1人が裸眼視力0.3未満です。

眼鏡やコンタクトレンズで視力を矯正している人もいます。高校生になるとコンタクトレンズを使用している人数も増えますが、眼の安全を守るためにいくつか気を付けて欲しいことがあります。



文部科学省「学校保健統計調査」(平成28年度)

### 角膜での感染症にならないために

- ・コンタクトレンズを買う際も買った後も定期的に眼科医の検査を受ける
- ・目にとっては異物であるコンタクトレンズの正しい使い方や使用期限を守る
- ・「洗浄などのケア」を十分に行う



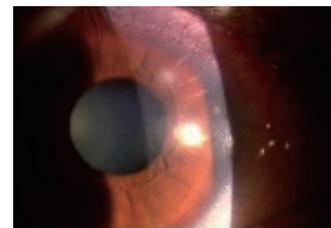
ソフトコンタクトレンズの誤った装着による角膜潰瘍



### ひとくちメモ

#### カラーコンタクトレンズによる眼障害

カラーソフトコンタクトレンズには酸素を十分に透過しにくい材質、サイズやカーブ、厚みなどの問題から、角膜に酸素不足を生じやすいものや、色素落ちなどによって角膜や結膜の障害を生じることがあるので注意が必要です。



#### 二重まぶたにする化粧品による眼障害

二重まぶたにする接着剤が目に入り、まぶたの内側の上下にある涙点という涙の排出口が接着剤でふさがれて、流涙症という涙があふれてしまう場合やアレルギー性の眼瞼炎や結膜炎を生じる場合があるので注意が必要です。



おしゃれ用カラーコンタクトレンズの主な使用者は若い年齢層であることから、購入にあたっての注意事項やケア方法などがわかりやすく動画で配信されています。



eye care カラーコン pmda

検索

おしゃれ用カラーコンタクトレンズについて | 独立行政法人医薬品医療機器総合機構  
<http://www.pmda.go.jp/eyecare/index.html>