

今回のおはなし



「若い女性の痩せ注意」

「12の飲酒ルール」



若い女性の「痩せ」注意 筋肉低下で糖尿病リスクも

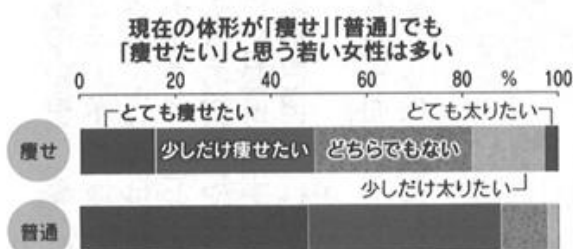
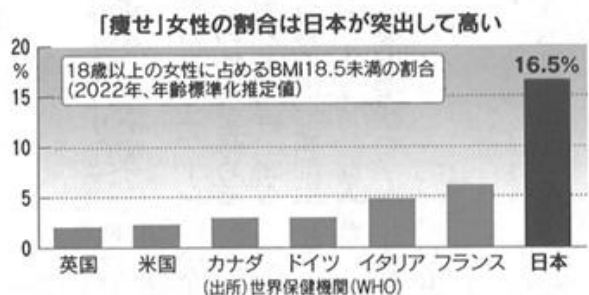
若い女性にとって、痩せ状態は、体の不調につながる恐れがあります。肥満ほど警鐘を鳴らされてこなかったものの、痩せは筋肉量低下や月経異常、糖尿病など、さまざまなリスクをはらんでいます。若者の間では、「細い」と「健康」というイメージがあるようです。食生活の改善のほか、親世代を含めて、痩せ状態を過度に評価する価値観を見直し、痩せすぎを防ぐ必要があります。あまり食べずに、運動もしない痩せた女性は、筋肉の量と質が低下し、糖尿病になりやすいとも言われています。

BMI という指標をご存知でしょうか。BMI とは、身長からみた体重の程度を示す体格指数で、「Body Mass Index」の略です。計算方法は以下の通りです。

$$BMI (kg/m^2) = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例：身長 160cm 体重 60kg の場合、 $60 (kg) \div 1.6 (m) \div 1.6 (m) = 23.4$

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」となります。当然のことながら、BMI が低い人ほど体重を落とすことは困難となり、一方で 25 以上の肥満の人ほど余分な脂肪が多く体重が落ちやすくなります。



(注) マイエルボディ協議会が16~23歳の女性1000人を対象に「現在の体形に対する気持ち」を調査

世界保健機構 (WHO) によると、日本は痩せの女性が 16.5% で、先進国の中で、突出して高いです。痩せていると、体の不調を招きやすいです。食量や栄養素の不足に運動不足が重なると、体脂肪率が上昇して筋肉量が減ります。その結果、インスリンの分泌量が減るなどして糖尿病のリスクを高めまます。骨粗しょう症手前の骨減少症も引き起こします。年齢を重ねると、サルコペニア (筋肉量の減少と筋力の低下) や、さらに進んで、全身の身体機能が衰えるフレイル (虚弱) に陥り、要介護状態になりやすくなります。国民健康・栄養調査によると、20代女性の約3割が健康食品を摂取し、うち約7割がサプリメント類を飲んでいいます。

ビタミンが足りないと思うなら、野菜や果物などを1皿増やすことも考えてみてはどうでしょうか。

12の飲酒ルール

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度の飲酒ということになります。また女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下 節度ある適度な飲酒を守りましょう。
2. 女性・高齢者は少なめに 中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。例えば1日350ミリリットルの缶ビール一本以下を目安としてみましょ。
3. 赤型体質も少なめに 飲酒後にフラッシング反応（少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応）を起こす人をここでは赤型体質とも呼びます。この体質はアルコールの分解が遅く、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすいといわれています。
4. たまに飲んでも大酒しない たとえ飲む回数が少なくとも一度に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。
5. 食事と一緒にゆっくりと 空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。またあなたの身体を守るためにも濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。
6. 寝酒は極力控えよう 寝酒（眠りを助けるための飲酒）は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。
7. 週に2日は休肝日 週に2日は肝臓をアルコールから開放してやりましょう。そうすることで依存も予防できます。
8. 薬の治療中はノーアルコール アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存をはやめることが知られています。
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール 飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール 妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。
11. 依存症者は生涯断酒 依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。
12. 定期的に健診を 定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。また赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>