

令和5年度～7年度厚生労働科学研究費補助金 女性の健康の包括的支援政策研究事業 分担研究報告書

女性におけるやせのリスクに対する教育の実態に関する研究

研究分担者 小川真里子（福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター）

研究分担者 中里 道子（国際医療福祉大学 医学部精神医学）

【目的】やせは様々な健康障害のリスク因子であることが知られているが、若年女性がそれらのリスクを認識していない可能性がある。若年女性がやせのリスクに関する知識を有しているか、それがやせを回避する行動につながるかを知るための実態調査を行った。一方、やせている女性がすべて摂食障害というわけではなく、生来の体質による“体質性やせ”の可能性もある。日本における“体質性やせ”の実態はほとんどわかっていない。そこで、“体質性やせ”と“摂食障害傾向によるやせ”の比較も行った。

【方法】令和5年度は日本国内で使用されている中学校および高等学校の保健体育の教科書を調査し、やせと健康リスクに関する記載を確認した。また、やせに関する教育について、国内外の文献レビューを行い、国内での試みや、国外での教育の状況について調査した。

令和6年度は18～29歳の日本人女性984名を対象とし、ウェブを介した記述的横断的研究を行った。前年度のやせに関する学校教育の調査結果をふまえ、質問項目を作成した。また、BMIに基づき、やせ群、標準体重群、肥満群で比較検討した。さらにやせ群について、摂食障害傾向の有無で比較した。

令和7年度は令和6年度アンケート調査結果を踏まえ、BMIと摂食障害質問票の結果から、やせ女性を抽出し、摂食障害傾向の有無で摂食障害傾向やせ群と体質性やせ群の2群に分け、さらに摂食障害傾向のない正常体重女性（コントロール群）と比較した。

【結果】（令和5年）保健体育教科書における記載については、適正体重についての記載はすべての教科書でなされていたが、“女性のやせ”とそのリスクに関する内容にはばらつきがみられた。また、やせ、教育、リスクをキーワードとして文献検索を行った結果37件を検討対象とした。

（令和6～7年）全体の31.5%がBMI<18.5 kg/m²のやせであった。やせ女性の多くは理想とする体重も健康と考える体重もBMI 18.5 kg/m²未満であった。また他の体型グループと比較し、自分の体型に満足していた。全体として、やせによる不妊症、摂食障害、骨粗鬆症のリスクについての認識は約半数にとどまったが、知識レベルにおいてやせ群と正常体重群で差はみられなかった。一方、摂食障害傾向のある女性は、やせによる骨粗鬆症や摂食障害のリスクについての知識を持つものが多かった。摂食障害傾向のあるやせ女性は、体質性やせ群より自己の体型に不満を感じており、体重を減らすための行動をしていた。やせ女性において、摂食障害傾向やせを予測する因子は貧血の既往歴、日常的な身体活動、就寝前の食事であった。

【結論】保健体育教科書の記載内容にはばらつきがあり、学校教育における“やせとそのリスク”についての教育の状況には、教育機関による差異が大きい可能性が示唆された。若年女性において、やせによるリスクについての知識は充分でなく、特に妊娠合併症に関して不足していた。しかし、知識の普及がやせ女性の減少につながるかは不明である。また、摂食障害傾向のあるやせ女性のスクリーニングには、貧血の既往が有用である可能性がある。

A. 研究目的

女性における若年期のやせは、将来的な骨粗鬆症および骨折リスクに加え、神経性やせ症を含む摂食障害、糖尿病、貧血、月経異常、不妊症、さらには次世代の生活習慣病リスクといった、様々なリスクをもたらす¹⁾。一方、これらのリスクについて、当事者である若年女性が知識を有しているのか、知る機会が十分に提供されているか、さらにやせのリスクについてどのような教育が行動変容につながるかについては検討がなされていない。まず、学校教育の状況を、用いられている教科書ややせのリスクと教育に関する文献のレビューを行うこととした（研究①）。また、若年女性のやせのリスクについての知識と、それを得た場所を調査し、体型による違いを比較することとした（研究②）。やせている女性が摂食障害を併発していることは多いが、体質性やせの女性は月経不順などのホルモン異常は合併しない反面、骨粗鬆症のリスクは存在するため、やせ女性をさらに体質性やせ群と摂食障害傾向群に分け、比較検討することとした（研究③）。

B. 研究方法

（研究①）やせと健康リスクに関する学校教育の実態調査は、東京都江東区の教科書図書館に貯蔵されている、現行の中学・高等学校向けの保健体育教科書（中学校4編、高等学校5編）を調査した。また、「やせ、教育、リスク」および「体型不満、教育」をキーワードとして文献検索を行った。

（研究②）18～29歳のインターネット調査会社に登録している日本人女性1000名に対しアンケート調査を行った。体重に関する回答が不適切であった16名を除外した984名の回答を解析対象とした。調査項目の概要は以下の通りであった。

- ・背景因子
- ・身長、実際の体重、理想体重、健康と考える体重、ボディイメージ、ダイエット行動
- ・SCOFF（摂食障害スクリーニング）
- ・生活習慣（定期健康診断項目）
- ・やせのリスクに関する知識の有無、それぞれの知識を得た場所
- ・自分の体型に影響を及ぼすと考えるものの

身長と実際の体重からBMIを算出し、 $BMI(kg/m^2) < 18.5$ をやせ群、 $18.5 \leq BMI(kg/m^2) < 25$ を標準体重群、 $25 \leq BMI(kg/m^2)$ を肥満群とした。

（研究③）研究②で得られた調査結果から、参加者をBMIおよび摂食障害のスクリーニングツールであるSCOFF質問票の結果から、下記の3群に該当するものを抽出し、分類した(n=747)。

- a. 摂食障害傾向群（BMI18.5未満かつSCOFF陽性、93名）
- b. 体質性やせ群（BMI18.5未満かつSCOFF陰性、219名）
- c. 対照群（BMI18.5～25.0の標準体重かつSCOFF陰性、435名）

月経状態、体型への不満度、生活習慣（一般的な健康診断項目から抽出）などを比較

し、やせ型女性における摂食障害傾向の予測因子をロジスティック回帰分析で検討した。

C. 研究結果

(研究①) 中学校向け教科書では、体型に関しては、食事と健康、適正体重について示されており、やせのリスクとしては、摂食障害に言及しているものが1冊、骨粗鬆症に言及しているものが1冊であった。高等学校向け教科書においては、令和4年に発行された教科書には、過度のダイエットにまつわる危険が記載され、摂食障害についても精神疾患のひとつとして言及されていたが、その取扱いが教科書により違いがみられた。さらに、なぜ過度なダイエットが問題なのかについての記載はまちまちであった。以上から、適正体重についての記載はすべての教科書でなされていたが、“女性のやせ”のリスクについての内容にはばらつきがみられた。また、令和4年以降に発刊された保健体育教科書での摂食障害の文献検索では、MEDLINEから75件、医学中央雑誌から57件が得られた。1次スクリーニングを行い、37件をレビュー対象とした。多くは、やせに関する教育プログラムを作成し、これについての比較的短期的な効果を検討しているものであった。

(研究②) 全体の31.5%が「やせ」(BMI 18.5 kg/m²未満)に該当した。

① 理想体重と健康と考える体重

やせ女性の87.4%が自分自身の理想体重

を「やせ(BMI 18.5 kg/m²未満)」の範囲にあるとし、さらに自身が健康と考える体重も、66.1%はやせの範囲内であった。

一方、自分の体型に対する不満度はやせ女性で23.2%であり、正常体重群(35.4%)や肥満群(65.5%)の女性よりも有意に低く、やせ女性は自身の体型への満足度が高いことが判明した。痩せに伴う健康リスクの知識については、全体の73.2%が無月経をリスクとして認知していた。

② やせのリスクに関する知識

やせに関連するリスクとして不妊症や骨粗鬆症、摂食障害を知っていると答えたのは全体の約半数にとどまり、早産や低出生体重児など周産期に関連するリスクについての認知度はさらに低かった。一方、これらのリスクに関する知識レベルは、やせ女性と正常体重女性の間で有意な差は見られなかった。また、摂食障害の傾向がある女性は、そうでない女性と比較して、摂食障害(66.8%対55.2%)や骨粗鬆症(58.6%対49.0%)のリスクについてより深く認識していた。

③ やせのリスクについて知識を得た場所

無月経、不妊症、妊娠合併症のリスクを学んだ場所として、最も多く報告された場所は学校であり、主に中学校までに学んだと回答されていた。一方、適切な体重の計算方法はインターネットやSNSで知ったとの回答が多く、摂食障害のリスクについてはテレビや雑誌で知識を得たとの回答が多かった。

(研究③) 摂食障害傾向群は、体質性やせ

群よりも無月経や月経不順の割合が高く、月経前の食欲増進を感じている割合も高かった。摂食障害傾向群と体質性やせ群で実際の BMI に差はみられなかった。一方、理想 BMI と自分が健康と考える BMI は摂食障害傾向群で低かった。また、摂食障害傾向群は、体質性やせ群と比較し自分を肥満と考える傾向が強く、体型に不満をかかえている割合が高かった。

生活習慣への回答を説明因子として二項ロジスティック回帰分析を行ったところ、摂食障害傾向群の予測因子は、最近の体重の変化、日常の身体活動、貧血の既往歴、就寝前の食事摂取であった。

自分の理想体型に影響を与えるものとして、摂食障害傾向群では著名人の体型、SNS の情報をあげたものが多かったが、体質性やせ群では「特になし」の回答が多かった。

D. 考察

(研究①) 学校現場における“女性のやせとそのリスク”に関する教育には、ばらつきが大きい可能性が高いと考えられた。

やせと教育に関しこれまで行われた研究は、特殊なプログラムを構築したうえで、摂食障害の予防効果を検証する検討が殆どであり、授業時間の限られた日本の学校教育に落とし込むことは困難である可能性が高いと考えられる。

本研究は教科書だけを調査したものであったが、今後、実際の学校現場で使われている副読本や課外授業の内容等の調査

も行い、現場での教育内容のさらなる実態調査に発展させたい。

(研究②) やせ女性は「やせた理想体重」を健康的であると捉え、現在の体型に満足している割合が高いことが明らかとなった。これは、彼女たちが理想とする体型や健康の維持のために、体重を増やす必要性を全く感じていないことを示唆している。また、やせに伴う健康リスクについての知識レベルがやせと正常体重の女性で同等であったという事実は、リスクに関する知識を持っているだけでは、やせようとする行動を是正し、実際の体型を変化させることにはつながらない可能性を示している。

摂食障害の傾向がある女性において特定のリスク認知度が高い理由として、周囲の人間から自身の体調不良や骨粗鬆症等のリスクについて警告される機会が多いためであると推測される。しかし、知識はあっても、それを自分自身の切実な問題としては捉えていない可能性がある。

(研究③) やせ女性において、摂食障害の傾向があることをスクリーニングするうえで、一般健康診断で貧血の既往歴や就寝前の食事摂取があるかどうかを確認することが有用である可能性が示唆された。

なお、研究②③の両研究は、オンライン調査会社の登録者を対象としており、選択バイアスのある可能性があり、一般化に際しては注意が必要である。また、身長・体重、生活習慣などが自己申告で測定誤差を含み、SCOFF のみでは摂食障害を確定でき

ない。さらに横断研究のため因果関係も判断できない。今後は代表性の高い対象を募集し、実測値、妥当性が確認された尺度、医師による診断面接を用いた縦断研究を行いたい。

E. 結論

日本の若いやせ型女性において、やせによるリスクについての知識は充分とはいえないことが判明した。特に妊娠合併症に関する知識は乏しかった。現在健やかな妊娠出産を迎えるために、プレコンセプションケアの導入が盛んになっている。プレコンセプションケアの講義を中学・高校生などの早期から行い、やせと妊娠出産リスクについても啓発を行う必要がある。一方で、知識の普及が女性のやせ行動の変容につながるかは不明であると思われた。貧血の既往や乱れた健康習慣は、摂食障害傾向を予測する重要な因子であることが確認された。プライマリケアの現場において貧血の既往歴を評価することは、単なる体質性やせの女性と、臨床的介入を必要とする摂食障害傾向の女性とを見分け、適切なスクリーニングを行うための潜在的な指標として機能する可能性がある。

【参考文献】

1. Kodama H Problems of underweight in young females and pregnant women in Japan. Japan Med Assoc J. 2010 53:285–289
2. Bailly M, Germain N, Galusca B,

Courteix D, Thivel D, Verney J. Definition and diagnosis of constitutional thinness: a systematic review. Br J Nutr. 2020 Sep 28;124(6):531-547.

F. 研究発表

1. 論文発表

1. The current clinical approach to feeding and eating disorders aimed to increase personalization of management. Ulrike H Schmidt, Angelica Claudino, Fernando Fernández-Aranda, Katrin E Giel, Jess Griffiths, Phillipa J Hay, Youl-Ri Kim, Jane Marshall, Nadia Micali, Alessio Maria Monteleone, Michiko Nakazato, Joanna Steinglass, Tracey D Wade, Stephen Wonderlich, Stephan Zipfel, Karina L Allen, Helen Sharpe. World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) 24(1) 4-31 . 2025 年 2 月
2. Knowledge of the risks associated with being underweight and body shape differences among young Japanese women: a cross-sectional study. Ogawa M, Nakazato M, Yokota J, Koga K. Biopsychosoc Med. 2025 Oct 2;19(1):17. (研究②成果物)
3. Comparison of young Japanese underweight women with eating

- disorder tendencies and constitutional thinness: A cross-sectional study. Ogawa M, Nakazato M, Yokota J, Koga K. Prev Med Rep. 2025 Jul 22;57:103186. (研究③成果物)
4. Impact of fear of coronavirus disease 2019 on attention-deficit/hyperactivity disorder traits associated with depressive symptoms, functional impairment, and low self-esteem in university students: a cross-sectional study with mediation analysis. Tomoko Suzuki, Toshiyuki Ohtani, Michiko Nakazato, Ariuntuul Garidkhuu, Basilua Andre Muzembo, Shunya Ikeda. Environmental Health and Preventive Medicine. 2025 年
5. 医学部留学生の食行動. 鈴木 知子, 中里 道子, 池田 俊也. 国際医療福祉大学学会誌 29(抄録号) 149-149. 2024 年 9 月
6. Evaluating psychological distress associated with life events under the traumatic experience threshold in patients with major depressive and bipolar disorder. Hiroki Ishii, Tasuku Hashimoto, Aiko Sato, Mami Tanaka, Ryota Seki, Michi Ogawa, Atsushi Kimura, Michiko Nakazato, Masaomi Iyo. Scientific Reports 14(1). 2024 年 7 月 15 日
7. Group cognitive remediation therapy for adolescents with anorexia nervosa: Outcomes before, after, and during follow-up in a real-world setting in Japan. Rie Kuge, Ayano Hasegawa, Yuriko Morino, Michiko Nakazato. Clinical child psychology and psychiatry 13591045241259255-13591045241259255. 2024 年 6 月 7 日
8. 【児童期・青年期のメンタルヘルスと心理社会的治療・支援】摂食症 神経性過食症・過食性障害の診断と治療課題. 大迫 鑑顕, 中里 道子. 精神療法 (増刊 11) 231-240. 2024 年 6 月
9. Attitude and experience of obstetricians and gynecologists toward eating disorders assessment and management in Japan: A nationwide survey. Ogawa M, Komura H, Ono Y, et al. J Obstet Gynaecol Res. 50(9):1470-1478. 2024 年
10. AYA 世代のトピック 摂食障害. 小川真里子. 臨床婦人科産科 80 巻 1 号, 135-139, 2026 年
11. 性差と摂食障害. 小川真里子. 最新精神医学 Vol.29 No. 2 113-119, 2024 年
12. 摂食障害 診療科別対応 4. 婦人科精神科 Resident. 小川真里子, 高松 潔. Vol.4 No.3 206-208, 2023 年
- 2. 学会発表**
- ・日本人やせ女性における体質性やせと摂食障害傾向を伴うやせの比較. 小川真里子, 中里道子, 横田仁子, 村松七生, 山

口明子、甲賀かをり. 第 40 回日本女性医学学会学術集会. 2025 年 11 月 2 日

・ Body image and health knowledge associated with being underweight in Japanese adolescents and women in their late 20s, a cross-sectional study. Mariko Ogawa, Michiko Nakazato, Jinko Yokota, Kaori Koga. World Congress Pediatric Adolescent Gynecology (WCPAG). San Francisco, USA. April 23-25, 2026.

・ 日本人若年女性におけるやせによるリスクに関する知識と実際の体型による違いの検討. 小川真里子、横田仁子、甲賀かをり. 第 53 回日本女性心身医学会/第 40 回日本女性心身医学会研修会. 2025 年 7 月 12 日.

・ 日本人若年女性はやせによる健康問題を認識しているのか？—知識についてのインターネット調査—. 小川真里子、中里道子、横田仁子、甲賀かをり. 第 28 回日本摂食障害学会学術集会. 2025 年 10 月 19 日

・ 産婦人科外来を対象とした体重減少性無月経説明資料の作成. 小川真里子、甲村弘子、粒来 拓. 第 44 回日本思春期学会総会・学術集会. 2025 年 8 月 30 日

・ 21th Congress of the International Society of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology, oral presentation 3, Knowledge of the risks associated with being thin among young women in Japan. Seoul, Korea, 2025/4/5

・ 留学生のメンタルヘルス—精神科支援について. 中里道子. 第 31 回多文化間精神医学会学術集会. 2024 年 11 月 23 日

・ 摂食障害診療に多く携わっている産婦人科医師の特徴に関する検討. 小川真里子、甲村弘子、小野陽子、能瀬さやか、河合啓介. 第 39 回日本女性医学学会学術集会. 2024 年 11 月 10 日

・ Maudsley model of Anorexia treatment for Japanese Outpatient randomised controlled trial (MAJOR study) interim findings, feedback questionnaires. Michiko Nakazato, Noriko Numata, Yusuke Sudo, Kiyokazu Takebayashi, Helen Startup, Ulrike Schmidt. Eating Disorders Research Society. 2024 年 9 月 28 日

・ MANTRA を用いた心理療法—回復に向けての支援. 中里道子. 第 27 回日本摂食障害学会学術集会. 2024 年 9 月 8 日

・ モーブレイ神経性やせ症治療 (MANTRA) 研修会. 中里道子、友竹正人、水原祐起、沼田法子. 第 27 回日本摂食障害学会学術集会. 2024 年 9 月 7 日

・ モーブレイ神経性やせ症治療 (MANTRA) を用いた支援. 中里道子. 第 52 回日本女性心身医学会学術集会. 2024 年 8 月 31 日 招待有り

・ 産婦人科医が摂食障害患者を専門家に紹介する際の障壁についての検討. 小川真里子、甲村弘子、小野陽子、能瀬さやか、河合啓介. 第 65 回日本心身医学会総会ならびに学術講演会. 2024 年 6 月 30 日

・神経性やせ症のスタンダードな心理療法

の 実装化に向けて 委員会シンポジウム
(摂食障害治療に関する特別委員会) 神経性やせ症:発症早期から慢性期までの包括的な精神科治療. 中里道子. 第 120 回日本精神神経学会学術総会. 2024 年 6 月 20 日

・摂食障害患者の妊娠・出産. 小川真里子. 第 26 回日本摂食障害学会. 2023 年 10 月 21 日

・産婦人科における摂食障害患者への対応に関する実態調査. 小川真里子, 甲村弘子, 小野陽子, 能瀬さやか, 河合啓介. 第 64 回日本心身医学会ならびに学術講演会. 2023 年 7 月 1 日

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

1. 特許取得 なし

2. 実用新案登録 なし

3. その他 なし