

令和 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

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）

研究協力者 中里 道子（国際医療福祉大学 医学部精神医学）

研究協力者 横田 仁子（東京女子医科大学 保健管理センター）

研究要旨

【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、若年女性がこ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 6 年度に引き続き、18～29 歳の日本人女性 984 名を対象とした web 調査の結果解析を行った。調査内容は、身長と体重、自分にとって理想および健康的と考える体重、ボディイメージ、やせによるリスクについての知識とその知識を得た場所などであった。

【結果】① 18～29 歳の一般日本人女性 984 名を対象とした web 調査を行った。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 18.5kg/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。

②日本人若年女性を対象とした上記アンケート調査の二次解析である。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。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】若年女性において、やせによるリスクについての知識は、十分とはいえないことが判明した。しかし、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る。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と思われる。

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⁾。

令和5年度に行った本研究では、高等学校学習指導要領では、生活習慣病などの予防と回復のために、運動、食事、休養および睡眠の調和の取れた生活が必要と記されていること、さらに令和3年度からは、精神疾患のひとつとして、摂食障害についても触れることが定められていた。しかし、実際にやせによるリスクについての知識は調べられていなかった。そこで、本研究①として、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した。

一方、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、すべてが摂食障害というわけではない。食行動異常がないがやせている状態を“体質性やせ (constitutional thinness)”と呼ぶが、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が、骨粗鬆症のリスクは存在する。以上から、研究②として、①で得られた結果をもとに、やせ女性を体質性やせ群と摂食障害傾向群に分け、比較検討した。

①若年女性におけるやせによるリスクについての知識の体型による差異の検討

B. 研究方法

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
 - ・摂食障害スクリーニング(SCOFF)
 - ・生活習慣（定期健康診断項目を使用した）
 - ・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
- 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。

（倫理面への配慮）

本研究の倫理的配慮については、福島県立医科大学倫理審査委員会において、審議不要の判断であった(REC2024-094)。

C. 研究結果

全体の31.5%が「やせ」($BMI 18.5 kg/m^2$ 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($BMI 18.5 kg/m^2$)」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。

D. 考察

本研究の結果から、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。

リスクに関する情報源としては、無月経や不妊については主に中学校までの学校教育で得られていた一方で、適正体重の計算方法はインターネットや SNS、摂食障害についてはテレビや雑誌から得られる割合が高かった。

本研究は、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、やせのリスクについて知識を得る場所として学校が多く挙げられているため、実際の教育現場で使われている副読本や課外授業の内容等の実態調査に発展させたい。

E. 結論

日本の若い女性は、やせが引き起こす妊娠や出産に関連する深刻な悪影響について、十分な知識を持っていないことが確認された。しかし、やせ女性のやせによる健康リスクに関する知識は、普通体重女性と比べて低いわけではない。また、健康問題に関する知識があること自体が、若い女性がやせ状態を維持することを直接的に思いとどらせる要因にはなっていない。今後、若い女性のやせを防ぐための具体的な行動や、健康的な体重増加を促すための要因を特定するためには、さらなる研究が必要である。

【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 日本人若年やせ女性における“体質性やせ”と“摂食障害傾向”の比較

B. 研究方法

①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

やせ女性において、実際の BMI は摂食障害傾向群と体質性やせ群で同等であったが、摂食障害傾向群の方が「理想の BMI」および「健康的と考える BMI」が有意に低く、無月経や月経不順の割合も高かった。

摂食障害傾向群は体質性やせ群よりも痩せた体型を理想とし、自身の体型への不満度も高かったが、実際に全体の中で最も体

型不満度が高かったのは標準体重の対照群であった。

健康診断問診票を用いた生活習慣の比較において、摂食障害傾向群は「貧血と診断された既往」(39.8%)、毎日の身体活動、就寝前の食事、間食の割合が有意に高かった。摂食障害傾向のあるやせ女性であることの有意な予測因子として、貧血の既往 (OR4.27)、1 日 1 時間以上の毎日の身体活動 (OR3.46)、就寝前の食事 (OR2.44) が特定された。

また、理想の体型に影響する要因として、摂食障害傾向群は有名人、SNS、友人と答えた割合が体質性やせ群よりも高かった。

D. 考察

摂食障害傾向にあるやせ型女性は、体質的にやせている女性と比較して自己の体型への認識が歪んでおり、メディアや他者からの見られ方に強く影響されていることが示された。一方、標準体重の女性が最も強い体型不満を抱いていた結果は、日本の若い女性が、メディア等で流布されている極めて低い目標体重 (いわゆるシンデレラ体重など) などに代表される、痩せへの過度な社会的圧力を受けている現状を反映している。本研究で得られた新規知見は、運動や就寝前の食事という行動習慣に加え、「貧血の既往」が摂食障害傾向と体質性やせを区別する予測要因として特定されたことである。神経性やせ症患者において貧血は高頻度で見られるため、食事習慣とともに貧血の既往歴を問診することが両者の鑑別に有用であることが示唆された。

こちらの研究も、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、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】

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. 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. 2025 年 10 月
2. 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. 2025 年 7 月

3. 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(1): 135-139. 2026 年 1 月
4. 摂食障害. 小川真里子. *日本産科婦人科学会雑誌* 77(11) 1641-1647. 2025 年 11 月

2. 学会発表

・ Body image and health knowledge associated with being underweight in Japanese adolescents and women in their late 20s, a cross-sectional study. Mariko Ogawa. World Congress Pediatric Adolescent Gynecology (WCPAG), San Francisco, USA, 2026/4/23-25

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

・ 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

・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

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