

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 総括研究報告書

女性の健康課題、特にやせ、飲酒等の課題の解決に向けた方策及び、 新たな女性の健康課題の指標・目標の策定を推進するための研究

研究代表者 甲賀 かをり（国立大学法人千葉大学大学院医学研究院産婦人科学）

研究要旨

令和6年開始予定の次期国民健康づくり運動プラン（以下「次期プラン」）では、女性特有の問題として「やせ」、「飲酒」について、項目立てがなされた。また月経困難症や、その原因となりさらに将来の生活習慣病とも関連する子宮内膜症・子宮筋腫等の女性特有の疾患については、疫学的エビデンスがなく、他の生活習慣病に関して行われているような指標・目標の策定・立案が行えず、「次期プラン」にも項目立てがない。

そこで、本研究では、女性のやせおよび飲酒についてそれぞれエビデンスを構築すること、さらに月経関連疾患の基礎資料を作成し、本疾患関連のあらたな健康課題の指標・目標策定の根拠となるようなエビデンスを創出することを目的としている。

研究3年目の令和7年度は、女性の「やせ」については、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、“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。

さらに、日本人女性における「やせ」と「飲酒」が周産期転帰や無月経へ及ぼす影響とリスクについても解析を継続した。またこれらの調査のために収集されたデータ分析より、10代の若者のソーシャルメディア利用と「痩身理想」の内面化との関連、この関連に対して、男女別にソーシャルメディア・リテラシーの調整効果の把握を試みた。

また、月経困難症については、医療機関への受診の現状と関連する因子、受診への負担意欲と関連する因子について、既の実施したオンラインアンケート調査を多変量解析で再解析を行った。

A.研究目的

「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。

さらに、日本人女性における「やせ」と「飲酒」の要因を明らかにすることで、「やせ」と「飲酒」がもたらす健康課題、および減らすべき根拠と指標を示す。これらの調査のため収集されたデータの分析により、10代の若者のソーシャルメディア利用と「瘦身理想」の内面化との関連、およびこの関連に対して、男女別にソーシャルメディア・リテラシーの調整効果の把握を試みる。

また、月経困難症に対する医療機関への受診の現状と関連する因子、受診への負担意欲と関連する因子を、既に実施したオンラインアンケート調査を再解析し、本疾患関連のあらたな健康課題の指標・目標の策定の根拠となるようなエビデンスを構築する。

B. 研究方法

①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（分担：小川真里子、中里道子）

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。

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、3 群に分類。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。

②女性のやせが及ぼす健康課題に関する疫学研究 日本人女性における妊娠前体重・BMI が周産期の転帰に及ぼす影響に関するシステマティックレビュー&メタ解析（分担：小林しのぶ、森崎菜穂）

対象を日本人の単胎妊娠の女性、曝露を妊娠前 BMI がやせ (BMI <18.5)、メインアウトカムを低出生体重児、SGA (small for gestational age)、早産児と設定し、妊娠前の体重が周産期の転帰に及ぼす影響について、システマティックレビュー・メタ解析の手法を用いて検討した。令和 6 年度に実施したスクリーニングおよびデータ抽出作業に続き、主要アウトカムおよび複数の副次アウトカムを設定しメタ解析を行った。

③日本人女性における、BMI が無月経リスクに与える影響、および、女性の飲酒に係る要因についての疫学研究（分担：森崎菜穂、瀧本秀美、池原賢代、中里道子）

月経管理アプリ「ルナルナ」ユーザー約 2 万名のデータを用いた二次分析により、BMI 分布および無月経リスクとの関連を検討した。

JASTIS 調査（男女 29,268 名）およびルナルナ縦断調査（女性 24,562 名）を用いて、飲酒量・頻度と月経周期・妊娠率・育児希

望・ハイリスク飲酒者特性・精神的ストレスとの関連を多変量解析により検討した。

④ソーシャルメディア・リテラシーと外見理想の内在化：全国縦断的青少年調査（分担：石塚一枝、森崎菜穂）

令和7年11-12月に、日本の全国縦断コホート研究に参加している12-20歳の若者がいる2,509世帯および同自治体に住む10-17歳の若者がいる6,000世帯に摂食障害傾向に関する質問票調査を実施した。また、令和5年に実施した調査情報を用いて、ソーシャルメディアへの接触と外見の理想像の内面化との関連性を評価するために多重線形回帰分析を用い、友人や商業的なソーシャルメディア・リテラシーのレベルごとに層別化し、潜在的な交絡因子を調整した。

⑤日本人女性の月経困難症・月経前症候群の罹患率と受診率と情報源に関するアンケート調査（分担：甲賀かをり、大須賀穰、平池修、谷口文紀、石川博士、浦田陽子）

第1回目アンケート調査（対象：40,000人、18-40歳）を、医療機関への受診の現状と関連する因子を明らかにするために多変量解析で解析した。

第2回アンケート調査（対象：中等度以上の月経困難症、継続した医療機関受診がない3,708人、18-49歳）を、受診への負担意欲と関連する因子を明らかにするために多変量解析した。

解析方法：ロジスティック回帰分析、標準化回帰係数

C. 研究結果

①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（分担：小川真里子、中

里道子）

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。

②女性のやせが及ぼす健康課題に関する疫学研究 日本人女性における妊娠前体重・BMIが周産期の転帰に及ぼす影響に関するシステマティックレビュー&メタ解析（分担：小林しのぶ、森崎菜穂）

文献検索の結果、5,003件を抽出した。そのうち3,960件がスクリーニング対象となり、その後のスクリーニングを経て、最終的に34研究(35論文)が分析対象となった。分析対象論文のメタ解析を実施した結果、

妊娠前の母体低体重（BMI<18.5kg/m²）は低出生体重児（オッズ比 1.61）、早産（オッズ比 1.23）、SGA（オッズ比 1.59）のリスク増加と有意に関連していることが明らかとなった。また、低出生体重母親から生まれた児の平均出生体重は正常体重母親と比較して 115g 低かった。副次アウトカムでは、妊娠糖尿病については統計学的に有意ではなかった一方で、妊娠高血圧症は妊娠前低 BMI 女性で有意に低いオッズ比が認められた。

③日本人女性における、BMI が無月経リスクに与える影響、および、女性の飲酒に係る要因についての疫学研究（分担：森崎菜穂、瀧本秀美、池原賢代、中里道子）

①BMI<18.5 の「やせ」は 13.2%に見られ、やせと無月経リスクの関連が確認された。

②JASTIS 調査からは、女性ハイリスク飲酒者において精神的ジストレス（K6≥13）の割合が有意に高く、男性では対照的に有意に低いことが示された。女性においては、飲酒問題と精神保健支援の統合的対応の必要性が示唆された。ルナルナ縦断調査では、どの飲酒カテゴリーでも約 4 割の女性が挙児希望であることが示された。また飲酒量は月経周期との関連は見られなかったものの、過去一年の少量の飲酒（1～19g/日）でその後の半年間の妊娠率を有意に低下させる可能性が示された。

④ソーシャルメディア・リテラシーと外見理想の内在化：全国縦断的青少年調査（分担：石塚一枝、森崎菜穂）

女性においては、ソーシャルメディアへの接触は、ソーシャルメディア・リテラシーが低いグループにおいて、痩身理想の内面化と正の関連を示した。しかし、ソーシャルメ

ディア・リテラシーが高いグループでは関連は認められなかった。男性においては、ソーシャルメディアの利用と「痩身理想」の内面化との間に相関は認められなかった。

⑤日本人女性の月経困難症・月経前症候群の罹患率と受診率と情報源に関するアンケート調査（分担：甲賀かをり、大須賀穰、平池修、谷口文紀、石川博士、浦田陽子）

(1)受診の現状：非正規雇用・非労働者、高学歴、月経困難症が軽い、世帯年収 400 万円以下は受診率が下がった。(2)受診への負担意欲：若年、月経困難症強い、月経困難症の知識がある人は、経済的・時間的負担を許容した。子供がいると時間的負担を許容した。世帯年収と地域は、経済的負担の許容との関連があった。

D. 考察

①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（分担：小川真里子、中里道子）

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。

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。

②女性のやせが及ぼす健康課題に関する疫学研究 日本人女性における妊娠前体重・BMI が周産期の転帰に及ぼす影響に関するシステマティックレビュー&メタ解析（分担：小林しのぶ、森崎菜穂）

妊娠前の母体低体重は低出生体重児、早産、SGA のリスク増加と有意に関連していることが明らかとなった。母体の栄養状態が

胎児の発育に影響を及ぼすことを示し、妊娠前からの適切な栄養・体重管理の重要性を示すものである。これらのリスク上昇は、やせの有病率が高い集団においても減弱しないことが示され、特に若年層に集中している。この傾向と並行して SGA 出生数が増加しており、早い時期からの適切な健康教育の強化、適切な指導・意識付けを通じた適正体重の維持が求められる。

③日本人女性における、BMI が無月経リスクに与える影響、および、女性の飲酒に係る要因についての疫学研究（分担：森崎菜穂、瀧本秀美、池原賢代、中里道子）

①の分析からは、BMI < 18.5 の「やせ」は 13.8%に見られ、BMI と無月経が J 字型、BMI と 2 相性周期が逆 J 字型の関連を示すことが明らかとなった。やせ集団において無月経が多く、排卵周期の割合が低いことが示された。②の分析からは、少量の飲酒（1～19g/日）でも妊娠率を有意に低下させる可能性が示された。また女性ハイリスク飲酒者では精神的ジストレス（K6 スコア ≥ 13）の割合が有意に高く、飲酒対策において精神保健的支援との統合が重要であることが示唆された。

④ソーシャルメディア・リテラシーと外見理想の内在化：全国縦断的青少年調査（分担：石塚一枝、森崎菜穂）

ソーシャルメディアの閲覧が肥満に対する内在化と関連していた。また、友人・知人のソーシャルメディア・リテラシーは、閲覧行動と肥満に対する内在化との間に負の相関を示した。ソーシャルメディアの利用は青少年の健康に肯定的な影響を与えることを示す研究がある一方で、悪影響を及ぼす可能性もある。本研究では、閲覧行動が、女

性のやせのリスクの上流要因である「痩身理想の内在化」と正の関連があることを明らかにした。リテラシーの高い個人は、同世代の投稿の背後にある社会的承認欲求や印象管理といった動機をよりの確に理解し、投稿内容が必ずしも現実を反映しないことの認識を促し、有害な社会的比較を抑制できていると考える。その結果、外見に基づく上向き比較の頻度が低減し、より安定した自尊心の維持につながっている可能性がある。

⑤日本人女性の月経困難症・月経前症候群の罹患率と受診率と情報源に関するアンケート調査（分担：甲賀かをり、大須賀穰、平池修、谷口文紀、石川博士、浦田陽子）

月経困難症や月経前緊張症は多くの女性にみられる一方、症状があっても受診せず、市販薬で対処する例が多かった。受診には費用や所要時間、雇用形態、所得、疾患知識などが影響しており、特に低額な自己負担、医療機関の情報提供、休暇・有給制度の整備が重要と考えられる。オンライン診療にも一定の効果が期待されるが、支援にかかわらず受診しない層も存在するため、疾患啓発を含む多面的な支援が必要である。

E. 結論

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（分担：小川真里子、中里道子）

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た。

②女性のやせが及ぼす健康課題に関する疫学研究 日本人女性における妊娠前体重・BMI が周産期の転帰に及ぼす影響に関するシステマティックレビュー&メタ解析（分担：小林しのぶ、森崎菜穂）

妊娠前の母体低体重は低出生体重児、早産、SGA のリスク増加と有意に関連していることが明らかとなった。これらのリスク上昇は、やせの有病率が高い集団においても減弱しないことが示された。これらの知見から、妊娠前からの適切な栄養・体重管理、プレコンセプションケアの普及と意識啓発の重要性が示唆された。女性の健康増進を視野に入れた包括的な公衆衛生対策につながることを期待される。

③日本人女性における、BMI が無月経リスクに与える影響、および、女性の飲酒に関係する要因についての疫学研究（分担：森崎菜穂、瀧本秀美、池原賢代、中里道子）

やせと無月経リスクの関連、少量飲酒と妊娠率低下の関連、および女性ハイリスク飲酒者における精神的ストレスの高さが明らかとなった。

④ソーシャルメディア・リテラシーと外見理想の内在化：全国縦断的青少年調査（分担：石塚一枝、森崎菜穂）

特に女性では、ソーシャルメディアへの接触が「痩身理想」の内面化と関連していることが明らかになった一方で、高いソーシャルメディア・リテラシーが女性における「痩身理想」の内在化に対するその影響を緩和することがわかった。これらは、ソーシャルメディア・リテラシーが、10代の女性における「痩せ理想」の内在化に対するソーシャルメディアの影響に対して、保護的な

効果を持つことを示唆している。今後は、やせの心理社会的要因を引き続き分析し、対策案について検討する。

⑤日本人女性の月経困難症・月経前症候群の罹患率と受診率と情報源に関するアンケート調査（分担：甲賀かをり、大須賀穰、平池修、谷口文紀、石川博士、浦田陽子）

受診行動に必要とされる因子は背景によって異なることが明らかとなった。