

健康づくりを

応援
したい!

第 16 回

女性の健康に注目!



浅田 ひなの
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

★「やせ」と体調

「やせ」の状態から体重が少し増えた女性と、保健相談の機会がありました。時間に余裕ができたことから食事をしたかり摂れるようになったそうで、「体重が増えてから体調がよく、疲れにくくなった」と生き生きと話される姿がとても印象的でした。

★国も女性の健康を重要視

令和6年度よりスタートしている「健康日本21（第三次）」では、基本的な4つの方向の一つ「ライフコースア

表 女性の健康について紹介するサイト

SMART LIFE PROJECT	https://kenet.mhlw.go.jp/slp/
働く女性の心とからだの応援サイト	https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/
健康日本21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～	https://kenet.mhlw.go.jp/home

プローチを踏まえた健康づくり」の中に、「女性の健康」が新規に項目立てられました。具体的な目標としては、①若年女性のやせの減少②骨粗鬆症検査受診率の向上③生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少④妊娠中の喫煙をなくす――の4点です。今回は女性のやせや喫煙、飲酒の問題に着目してみたいと思います。

★やせ・喫煙・飲酒のリスク

「やせている方がいい」という価値観の普及による過剰なダイエット、残業による不規則な食事など、さまざまな原因があると考えられるやせは、BMI 18・5未満の状態を指し、2017（平成29）年に行われた調査によると、20代女性では21・7%が該当しています。やせは栄養不足の結果であり、筋肉量の低下などとともに、卵巣・月経機能の低下、貧血、骨粗鬆症、冷え、低出生体重児の出産といったリスクとなります。

続いて喫煙です。喫煙は子宮頸がんの発症リスクとなることが科学的に明らかになっています。また妊娠期の喫煙には、ハイリスク妊娠や低出生体重・胎児発育遅延など、妊婦・胎児への影響が報告されています。

最後に飲酒です。前回の「健康日本21（第二次）」では、「生活習慣病のリ

スクを高める量を飲酒している者の減少」を目標としていましたが、男性では変化なし、女性では悪化傾向の結果となり、働く女性の増加が背景にあることが考えられます。女性の飲酒には、男性よりも血中アルコール濃度が高くなりやすいこと、乳がんのリスクを増大させること、男性と比べて早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいことなど、特有のリスクがあることが報告されています。

また、喫煙同様、妊娠中の飲酒には、低出生体重児、胎児性アルコール症候群など、さまざまな悪影響が出てくる可能性もあります。妊娠中に飲酒はせず、普段のお酒も、生活習慣病のリスクが高まる飲酒量（純アルコール量20g/日以下・5%ビール500mlに相当）より少ない量で楽しみたいですね。

★ずっと元気であるために

やせ・喫煙・飲酒すべてに関連していた低出生体重児は、成人後に生活習慣病（2型糖尿病や冠動脈疾患等）を発症しやすく、生涯にわたる悪影響をもたらす可能性があることが指摘されています。「今は大丈夫」でも、それは将来の自分や子どもの健康と引き換えになっていることも。表に記載したサイトではより詳しく女性の健康について紹介されています。ぜひご覧ください。