

# 小児科だより vol.12

## 「やせ」について

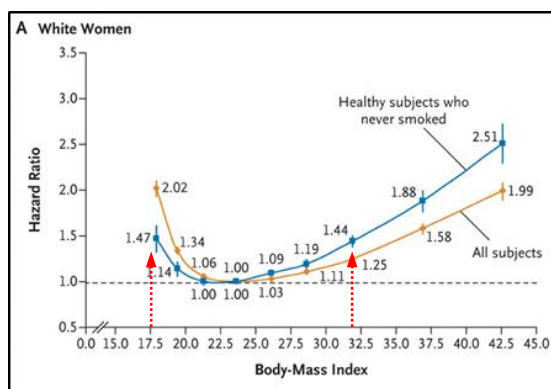
2017.8.1 発行

こんにちは。蒸し暑い日が続きます。海や花火など、出かける機会も多くなる夏休みですが、こまめに水分（特に糖分や塩分を含んだ）を摂り、クーラーなども有効に活用し、体調を整えて楽しい思い出を作りましょう。小児科外来では、手足口病、ヘルパンギーナなどの患者さんが増えています。のどの奥が痛く、お子さんが水分を摂るのを嫌がる場合は、プリンやゼリーなどの口当たりの良いものを与えるようにしましょう。今回の小児科だよりは、「やせ」についてです。



厚労省の国民栄養調査では、日本人の20~30歳台女性は肥満の割合よりもやせの割合が高く、ふつうの体型なのにダイエットする人が半数、痩せていても1/8の人がダイエットをすることがわかっています。しかし、2010年に外国の著名な雑誌に載った論文(\*)の報告では、BMI 17.5の人とBMI 32の人が同等の死亡率であり、やせは危険な状態であるとも言えます。第2次世界大戦中にアメリカで行われた「ミネソタの飢餓実験」(詳細はここでは触れませんが、興味のある方はご自身でお調べください)では、心身ともに健康な人でも栄養状態が悪くなると、心が病んでしまい、異常な食行動だけでなく、反社会的な行動をとるようになることが証明されました。

摂食障害の有病率は、小学校5・6年生で1000人に1人弱、中学生・高校生で200-600人に1人程度であり、そのほとんどは発症5年以内に寛解する一方で、粗死亡率は10年間でおよそ5%と精神疾患の中で最も高くなっています。本人や親御さんも病気に気づいていないことがあるため、学校の身体計測などで病院の受診を勧められた場合などは特に注意が必要です。



※ Body-Mass Index and Mortality among 1.46 Million White Adults  
Gonzalez et al, N Engk J Med, 2010  
縦軸が倍率 (BMI 22 程度の人が 1.0)  
横軸が BMI (Body-Mass Index)  
青が非喫煙者 赤が喫煙者  
BMI 17.5 と BMI 32 程度の人が同等で、普通体格の人の 1.5 倍程度死亡率が高いことがわかります。