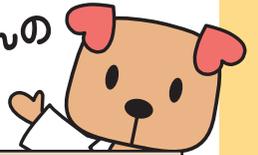


痩せたい! と思う人に 伝えたいこと

監修 千葉県医師会編集広報副委員長 岩崎 秀昭 医師



マナちゃんの
体験談



あなたは「痩せたい」と思ったことがありますか?
芸能人やモデルなどを身近な人として感じる今、女の子のあこがれは、「スリムな体型の女性」なのではないでしょうか? そのあこがれの体型に少しでも近づけたくて「ダイエット」をしたいと考えるのだと思います。
しかしそれには、体調を崩してしまいかねないリスクがあることも事実です。
今号では、気軽に始めてしまうダイエットについて、アドバイスをしたいと思います。

3 まずは、とにかくカロリーを摂らなければ痩せられるのよね!!

とりあえず高カロリーなものは食べないことに決めた!!

なにに? お米もパンも糖質... わー脂質もね〜フムフム...

カロリー NO!! 糖質 脂質 カット オフ

2 でも、細い脚じゃないと似合わないよね...

どんな洋服も着こなせる、スリムな体型をつくらなくっ!

そうだ! 私もダイエットしよう!!

1 マナちゃんは、このところファッションに興味が出てきました。

ちば☆ガールズコレクション

かわいい〜憧れちゃうな♪ あんな服着てみたいいな♪

なんか、貧血気味... フラフラするし... 朝の部活できそうもないな。どうしたんだろう。

そういえば、2か月生理も来ていない... どうしたんだろう...

授業中も頭痛がひどいし...

5 痩せたからレギンスも着られるよ〜

ワ〜イ!

マナ、かわいいじゃん。ショートパンツかわいい!

似合う〜♪いいな〜うらやまし〜い

そんなダイエットを続けるマナちゃん。ところがある日...

4 マナちゃん、バランス良く食べないと身体悪くするわよ

朝も食べないし、夕飯それだけじゃ...

大丈夫! なんか体重減ってきたし... いい感じ♪ 身体も軽い!

マナちゃん: 中学2年生
身長158cm 体重53kg
↓
ダイエット後の体重...44kg



気をつけてほしい!



成長期であるみんなの年頃に ダイエットをすると、 大変深刻なことになってしまう 場合もあります。



単純体重減少性無月経

無月経：生理が3か月以上来ない状態

単に、「もっとスリムになりたい、もっと美しくになりたい」という動機から食事の量や回数を減らしたりしはじめることで体重が減り(標準体重の15%くらい減少)、その結果無月経になる場合があります。みなさんの年齢期で無月経になると、下記のようなリスクが高くなってしまいます。



不妊

自分が将来「赤ちゃんがほしい」と思った際に、妊娠しにくくなってしまいます。

無月経の症状があった場合は、産婦人科を受診してください。



また、今は想像しにくいかもしれませんが、更年期以降(40代後半～)の『骨粗鬆症』や『うつ』などにも繋がってしまうという報告もあります。



将来の自分が困らないように、今自分ができることを考えて、行動してください。

*「骨粗鬆症」につきましては、ミレニアム45.46号をご覧ください。

海外で発表された研究結果では、「太りすぎ」や「やせすぎ」は、男性の精子数にも影響があることがわかりました。男の子も女の子も同様気をつけましょう。



同じ無月経の症状で、別の病気もあります。



神経性食欲不振症

この病気は、心身症の代表的なもののひとつで、受験や人間関係などの大きなストレスが加わることが原因で発症します。

本人の内面に起きている複雑な心理状態の中、体重が減っていくということは「達成感からくる自信が手早く得られること」や、やせていることが“キレイ”とされる社会において「周囲から“すごいね。”“キレイね。”」などの注目が得られるので、食べることの行為に異常がおきてしまうものです。これは、「自分が病気である」という感覚がないことが多く、加えて死に至ることもあります。

もっと痩せたい

太るからいらない

食べたくない...



(ご家族の方へ:標準体重の20%以上減少のやせや、食行動異常(不食・多食・隠れ食い)がある、体型や体重への歪んだ認識を有する、などが病気のサインです。お子さまにこのような変化があるときは、内科・心療内科・精神科を受診してください)

★☆☆ 自分のベスト体重を知ろう！



男の子も
気をつけるピ

ひょう じゆん

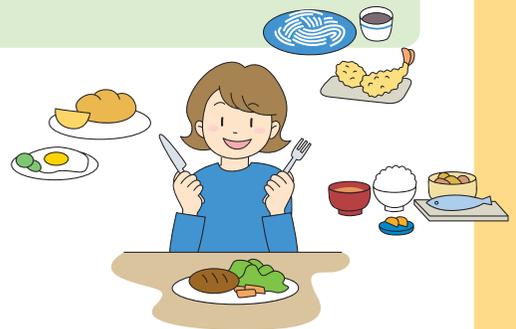
標準体重の計算方法



- 身長160cm以上
(身長 (cm) - 100) × 0.9kg
- 身長160~150cm
(身長 (cm) - 150) × 0.4 + 50kg
- 身長150cm以下
(身長 (cm) - 100) kg

※標準体重計算の1例です

成長期は、大人の身体に変わっていく大切な時期です。規則正しい食生活が基本ですから、朝・昼・夕食の3食をしっかり摂り、「スリムな体型が美しい」という視点を「健康こそが美しい」という感覚にチェンジさせてください。



栄養バランスの
よい食事と
適度な運動を
維持して
くださいね。



きっと素敵な
大人に
なれるピッ。

おうちの方へ



家族そろって食卓を囲むことで、楽しい会話は食事をおいしくし、消化吸収を促します。とても大切なことですので、ぜひ続けていただきたいと思います。また、毎日の献立を考え料理を作っているご家族の方、心から感謝いたします。子ども達が健康に育ってくれるよう、がんばりましょう。

たよ ぼ しゆう お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

