

日本予防医学会 会員の皆様へ、

日本予防医学会・副理事長の、荻野景規です。

本年度より、予防医学会から、メールを配信させていただき、
予防医学の普及に努めたいと思います。

なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。

コラム——公衆衛生の学窓から——

どう読む？健康情報

産業医の検診から。

ひとめでBMI・30を超えていると、思われる20代の女性と、
ひとめでBMI・15以下と、思われる20代の女性が
来られました。

今の飽食社会の問題を体現されているお2人です。

①ストレス食いで肥満に。

=食べて、ストレスを発散しようとする代理摂食が
だれでも、いつでも、どこでも、簡単になりました。
本来の空腹感から食べているわけではないですから、
満腹感がなく、
→過食→我慢→反動食いとスパイラルは続きます。

②もう1つは前回述べました、

飛び交う健康情報にふりまわされて、
食品や食べ方に美容や健康を求め、
何をどう食べるかの判断があやしくなられた方です。

どちらも摂食障害の1種です。

それぞれのお話を聞くうちに、
自分の体なのに、自己管理できない
もどかしい気持ちを

ぽつりぽつり、吐露されます。

神経性無食欲症 anorexiaが、手ごわい心の病であることは、
どなたも御存じです。

肥満のほうも

「1度体重が増えると、体重を落として、
それを維持するのは、ほぼ不可能。
体重を落とすのに運動は、役に立たない。」
という結果が、2010.3月にでました。だめ押しです。

Physical Activity and Weight Gain Prevention

JAMA. 2010;303(12):1173-1179.

<http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/303/12/1173>

BMIの

軌道修正は難しい。

ですから、若いお2人が、そこに至るまでに、
なぜ、誰も気づかってあげられなかったのか？
なぜ、（今の時点で正しいとされる）健康情報が届かないのか？

一般人をまよわせ、立ちすくませる、
怒涛のごとき食の諸説の氾濫も原因です。

何を食べたらよいのか

どう食べたらよいのか

いったい、本当のところはどうなのだ？

整理された、わかりやすい、（今の時点での）正しい情報を
提供する側の責任は大きい。

たとえば、あるダイエット本を、開いて、
ちまたの食事指導の活動を
見てみましょう。

2008年2月28日に、初版第1刷が発行され、

2008年6月20日、第5刷目の本です。

すばらしい売れ行きです。

家人によれば、著者はカリスマ・ダイエット・アドバイザーということでした。

書店で確認しましたところ、
同じ著者による同内容の著書が、以降、続々と出版されています。

.....
—男のための食べやせ革命—

「3000人以上のダイエットを指導。そのなかで、明らかにカロリーの取りすぎで、太った人はわずか一握りでした。多くの方はむしろ栄養不足や加工食品などの過剰摂取による代謝の悪化、からだの冷えなどが原因で肥っていたのです。」自身も最終的に20kgのダイエットに成功。美しく健康的にやせる減量栄養指導を行ない、食べて痩せるダイエットとして、多くの女性に支持されヒット。「数々のダイエットの失敗から、栄養学を徹底的に勉強した。必要な栄養素をしっかりと摂り体を温めて、胃腸を活性化すれば、糖や脂肪をがんがんもやせる体になって代謝効率が上がってやせる理論に、たどりつく。」

「第1章 男の体に今、起きていること」から、目次を抜粋してみました。

- 男のパン・牛乳信仰は正しいか
- 悪い油のがもたらす恐ろしい弊害。
- 悪い油の摂りすぎでホルモンが乱れた男たち、若ハゲが続出。
- 現代の男は30代で「男性更年期」を迎える
- 若いのに前立腺肥大で尿漏れ、性欲減退・若はげ
- 加工食品の添加物で体に毒素がたまる
- 毒素の摂りすぎが「むくみ太り」の原因
- 小麦製品を摂りすぎるとウツになる
- 米不足で善玉菌が死ぬ
- 男の冷えを誘発するコーヒー飲料

.....
著者の肩書は 管理栄養士、

○○○ 医学会認定指導士、

△△△医学会会員

.....

目くじら立てて、糾弾するつもりは、毛頭ありません。

しかし、

栄養学にうとい私でさえ、疑問符のつく内容を含んでいる点と、

さあさあ、やせなさい的ダイエットあおり本が、

「栄養学を徹底的に勉強した」専門家により、

続々出版され、女性に支持され、

働き盛りの男性のメタボ対策本として、

もてはやされるというところに、問題ありきと、考えます。

(あなたが医療免許を合わせ持す予防医学指導士でしたら、

どう判断されますか。)

①まず、私は、

「美しく健康的にやせる減量栄養指導を行ない、
多くの女性に支持されヒット。」が気になります。

すでに、やせすぎ危険域であるにもかかわらず、
もっとやせたい願望の女性のなんと、多いことか。

平成20年国民健康・栄養調査より、現状を把握しましょう。

- 肥満者の男性では29.8%が体重を減らそうとしていない。
- 一方で、やせの女性では12.6%が体重を減らそうとしている。
- 男女とも、

20～29歳は、	やせが増加中。
女性	30～60歳は 肥満割合が20年・10年前と比べ減少。
女性	20～40歳は やせが増加傾向。

歳		男%			女%		
20~29	肥満	12.8	16.6	21.3	5.8	5.5	5.9
40~49	肥満	23.7	28.0	33.0	21.9	20.4	16.3
50~59	肥満	25.0	24.1	34.3	30.0	26.0	21.2

20~29	やせ	7.8	8.0	10.6	18.6	24.1	25.2
40~49	やせ	3.0	3.3	2.6	4.1	6.0	11.4
50~59	やせ	4.3	3.5	4.3	4.6	5.2	4.5
		昭和 62 年	平成 9 年	平成 19 年	昭和 62 年	平成 9 年	平成 19 年

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/12/dl/h1225-5i.pdf> より作成

- 日本のやせすぎ女性の比率は 12.24%
39 カ国中、多い順から 10 位。

堂々、飢餓国の仲間入りです。
南アフリカの約 2 倍以上。

		やせ過ぎ女性比率 (BMI<18.5) (%)	Per capita GDP (internationaldollars) 2004
1 位	パキスタン	31.63	2.151
8 位	ラオス	12.70	1.878
9 位	マダガスカル	12.50	965
10 位	日本	12.24	30.039
17 位	韓国	5.60	20.901
18 位	南アフリカ	5.60	8.506
26 位	スウェーデン	3.40	30.336
27 位	米国	3.26	39,901

(資料) WHO GLOBAL DATABASE ON BODY MASS INDEX (BMI) 2006-9-8

1 人当たり GDP は、WHO Core Health Indicators 2006-9-8

- 「やせた女性は美しい」の或る意味、女性蔑視的な価値観は、
やせビジネスを、太らせては、おりますが、
日本の将来は、やせ細りです。

- やせ妊婦数と、低出生体重児数の増加が止みません。

MSN 産経ニュース 2008 年 11 月 27 日より。

赤ちゃん 出生体重、戦前を下回る 母体の痩せすぎ、喫煙が影響

減り続ける赤ちゃんの出生体重が、戦前の水準さえ下回ったことが26日までに分かった。先進国で減っているのは日本だけ。要因は女性の痩（や）せ志向で、喫煙やストレスなども絡む。胎児期に発育が抑制されると、生活習慣病の危険が増すという。専門医は女性の健康確保や胎児からのメタボ対策など、個人に加え社会全体の取り組みを訴える。 以下略

注)低体重児の増加要因は、もちろん複合的です。

例「妊娠中の女性に対する産科指導も影響か。」など。

「低出生体重児出生率増加の背景要因に関する検討」より

http://www.aiiku.or.jp/aiiku/rpi/nakamura/works/lbw_met_tokyo.pdf

●やせ願望の低年齢化も、くい止めたい。

肥満度-10%未満のやせ気味児童の存在は、肥満児の2.5倍です。

肥満傾向の児童はここ数年来、減少の一方、

全校の61.7%が標準体重（年齢・性別・身長別に算出）よりも軽い。

●研究者の間では「やせると肥満より危険」は、もはや常識です。

肥満指数と死亡率との関係について-「多目的コホート研究（JPHC 研究）」からの成果
-http://epi.ncc.go.jp/jp/jphc/outcome_entry/himan/

深刻化するやせの現状を考えると、
太るは悪、痩せるは善イメージを、うえつける
専門家によるやせ信仰の、野放しの垂れ流しは、
早急にやめるべきと、考えます。

やせるダイエット情報を、発信するおりには、
但し書きを付して、
洗脳情報にならない配慮が肝要です。

②次に、著者が食事指導をし、

.....
「エネルギーを燃やす栄養を補給し、代謝をガンガンと上げる〇〇式ダイエットで、
実際にやせ」て、見事に目標達成した成功例をあげ、

ここから、「ダイエットのヒントを見つけていただけたら」と、
第1番目に掲載したその内容を、みてみましょう。

Case 1	174cm	80kg	「ちょいメタ」が3か月で10kgやせた。
--------	-------	------	----------------------

	身長	体重	体脂肪率	BMI
38歳・男	174cm	80kg	24%	26.4
サラリーマン	174cm	70kg	17.5%	23.1

.....

●気になる点は3か月で10kgの減量。
栄養プロの指導は、これでいいのですか？

●次に、BMIと死亡率の関係からみると、(男性)

		1とする	最も死亡率が低い	
相対危険度	1.18	1	0.7	1.45
BMI区分	~19.9	20.0~23.9	24.0~27.9	28.0~

相談者は、せっかく最も長生きBMI領域におられたのに、残念です。

●さらに、
21歳時から、高齢期にかけての体重変動と死亡率の関係から、みると、
(米・大規模調査・13,451人・平均年齢73歳)

最も長生きするのは、	21歳時に平均~太り気味で、高齢期までに、10kg余り太ったグループ
早死にしやすいのは、	21歳時にやせていて、高齢期までに、さらに5kgやせたグループ。

		1とする	
死亡比	1.87	1	0.90
21歳~高齢期の体重変動	5%以上の減少	5%未満=体重不動	15%以上の増加
21歳時のBMI	18.5未満	18.5~24.9	18.5~24.9

● BMI値と虚血性心疾患の発症リスク からみると、
(厚生省 大規模調査・約9万人・40~69歳)

20歳時にBMIが21.5以下だった人→ 40歳時に10kgふえると→心疾患の危険率 4倍
20歳時にBMIが21.5以上だった人→ 40歳時に15kgふえると→心疾患の危険率 問題なし

というのがあります。

以上のことから、わざわざ食事指導をして、

相談者を

リバウンドしやすい体質に、

さらには、

死亡リスクを、上げてさしあげたことになるのでしょうか！？

健康情報のものさしひとつで、

命のあたいは、動くのです。

予防医学指導は、日々の勉強・研鑽が

大切と、改めて感じ入ります。

ここまで、

読んでくださって、

心より感謝いたします。

日本予防医学会では

予防医学普及のための教育・人材育成をめざします。

予防医学指導士の特別研修会が、9月23日に開催されます。

ぜひ、一緒に勉強しましょう。

●配信済みのメールマガジンは、日本予防医学会のホームページで、

ご覧になることが出来ます。

●無料配信メールソフトで、書いております。

読みづらいところが、多々ありますことを

深くお詫び申し上げます。

●日本予防医学会のホームページ

<http://www.yobou-igaku.org/aim/index.html>

◎配信メール先を変更する場合、

配信解除は、以下からお願いします。

public02@md.okayama-u.ac.jp

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科

公衆衛生学分野

日本予防医学会 事務局 荻野景規

〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1

TEL : 086-235-7184 FAX:086-226-0715

e-mail : public02@md.okayama-u.ac.jp