

# 「やせ」に気をつけよう

あなたのBMIはいくつでしょうか？

BMIが18.5未満の「やせ（低体重）」が20歳代女性では20.7%

20代女性の痩せは5人に1人です。

（2019年国民健康・栄養調査）より

## 「やせすぎ」にはこんなリスクが

### 骨粗しょう症

骨がスカスカになる  
虫歯にもなりやすく歯が  
もろくなる

### 血行不良・冷え性

鉄分が不足し、めまい、  
頭痛、息切れ、だるさな  
どの症状がでることも



### 月経不順・無月経

無月経を放っておくと、  
卵巣機能が低下し、  
不妊症に

### 免疫力の低下

風邪などの病気にかかり  
やすくなる

BMIが15未満になると極度のやせ状態と判断されます。極度のやせ状態では低血圧や心拍数低下、低体温などの症状が表れます。またやせが長く続くと脳の萎縮も見られることもあります。また精神面では、うつ気分や不安の症状がでることもあります。体力低下によって、学業や仕事の能率の低下がみられ、日常生活に大きな支障がでます。