

こくみん共済 coop 慶應義塾大学寄附講座

「公共私による新しい福祉価値の創造—新しい福祉価値をどのように生み出すか—」

第1回 2025年10月9日

「女性の社会進出による健康面への中・長期的な影響と対策」

一般社団法人 Luvteli (ラブテリ) 代表理事 予防医療コンサルタント 細川 モモ氏

■病気になる生き方への関心から、予防医療を学ぶ

私は、高校3年生の頃に両親が相次いで末期癌になるという経験から病気になる生き方に強い関心を持ち、予防医療を学ぶために渡米しました。そこで出会った「生涯の生活習慣病の発症リスクは、母親の胎内環境による影響を受ける」という学説に衝撃を受けました。

子どもの将来の生活習慣病罹患リスクが高まるのは、子どもが小さく生まれてきてしまう場合であり(2,500g未満)、その背景には、母親の栄養状態が悪く痩せ細っていることが挙げられました。

しかし、日本はOECD加盟国中トップクラスで女性が痩せている国であり、出生体重2,500gの子どもの出生率もトップクラスです。こうした状況を変えていくために、ラブテリは約30名の医療専門家とともに、これからお母さんになりたい女性、妊娠中の女性、産後の女性の健康と子育てを支援し、将来の日本を豊かにしていくための活動をしています。

■働く女性が抱える健康の問題

昨今、女性の就業率は右肩上がりです。日本の歴史上、女性の就業率が7割、8割を超えることはなかったため、女性が仕事をし続けることでどのような健康被害が生じるかは明らかになっていません。

私たちはそれを12年前から研究しています。大きな研究としては、三菱地所と働く女性を対象に実施したイベントを通して、749名にデータを取らせてもらって解析した調査があります。そこから見えてきたことは、女性は肥満1：標準6：痩せ4の割合で、痩せている人が非常に多いということです。なぜそうなるかという点、平均摂取エネルギーが1,500kcalを下回っているからです。

これは終戦直後以下、糖尿病の食事制限以下です。その背景には、一般的な日本人の倍の数値の朝食欠食率がありました。朝食欠食率は就業時間と密接な関係があり、就業時間が長いほど上がります。朝起きてヘアメイクに忙しい、残業で睡眠不足なので少しでも長く寝たいなどの理由で、朝食を抜くという状況です。さらに睡眠不足、運動不足の実態も明らかになりました。

就業との関係では、労働時間が長いほど栄養摂取状況が悪くなることがわかっています。他にも、貧血、低骨密度の実態、肩こりの悩みなどがわかりました。働く女性の生活からは、糖尿病の明確なリスクも浮かび上がっています。日本人は遺伝子的に糖尿病になりやすい民族です。順天堂大学の研究によれば、痩せている日本の女性は肥満のアメリカ人女性の倍以上、糖尿病になりやすいことがわかっています。肥満によるリスクは浸透してきていますが、痩せていることによってどのような健康被害が生じるか、まだ知れ渡っていないのが実情です。

■人生100年時代に健康でいるために「生涯、適正体格であれ」

妊娠に向かって必要なリテラシーを男女ともに高めていこうというのが「プレコンセプションケア」です。私たちが研究を始めた12年以上前、不妊症の方はカップル10組に1組だったのが、6

組に1組に。今は4.4組に一人、10年後に皆さんが結婚される頃には2.1組に一人になるかもしれません。不妊の背景にはさまざまなことがあります。日本の体外受精の成功率は世界で下から3位。3ヶ月生理がない無月経の経験も妊娠を難しくします。婦人科のかかりつけを持つ人は2割だけです。女性の運動不足、睡眠不足、栄養不足の問題もあります。小学生からダイエットをおこなうことで卵巣年齢が悪化することも懸念されます。

これらの結果として、産みたい時にはもう子どもが産めないということが起きています。子どもを産みたい、海外で働きたい、起業したいなど、皆さんは目標があると思いますが、それは健康であるからこそ実現できることです。それが今のリテラシーと、これから来る社会人生活の中で、忙しくしながら犠牲にしていく食生活や運動や睡眠で、実現し得るものでしょうか。

私たちが日経BPとおこなった調査では、健康状態は労働生産性や働き続けられる自信や離職率に明らかに影響します。しかし、健康は年とともに消耗していくわけで、ホルモンは減るし、骨密度も減るし、自律神経も悪くなりますから、健康はいわば消耗品なわけです。だからこそメンテナンスをして、人生100歳時代にできるだけ長く自分が健康でいられるための知恵、知識を持つことが重要になっているのです。では、女性はこういった目標を持てばいいのか。それは、簡潔に言って「生涯、適正体格であれ」ということです。

今の日本の女性、特に20代は危機的な状況にあります。成人女性の5人に一人がBMI18.5未満で、これはOECD加盟国で最低です。体型で多いのは、見た目はスリムでも体脂肪が30%を超えている隠れ肥満型ふくよかタイプです。体脂肪が30%を超えると排卵異常や月経異常が起こりやすくなり、生理や排卵が止まるリスクが高まりますが、無排卵は自覚しにくく、気付かないまま長年続くと、将来結婚して子どもを作ろうとしても妊娠しにくくなってしまう可能性があります。

体脂肪率が低い場合も問題です。エストロゲンという女性ホルモンは脂肪による影響を受けます。女性は、「体脂肪は17%を下回ってはいけない」と覚えておいてください。私たちの研究では、体型が月経症状に与える影響もわかってきていますので、生涯、適正な体型を維持することを心がけてください。

■子どもの未来を左右する「最初の1000日」には母親の健康が影響する

生活習慣病のかかりやすさは胎児期の影響を強く受けているという学説「DOHaD」は衝撃的です。日本では低出生体重児の割合が約9~10%と、OECD加盟国の中でも高い水準(ワースト上位)にあり、高止まりが続いています。その背景には、妊娠前からの低体重・低栄養(痩せ)と、妊娠中の体重増加がうまくいっていないことがあります。さらに、昨今、超低出生体重児(1,000g未満)の出生率が右肩上がりに増えています。もう一つ、人生における健康状態だけでなく、進学率、経済所得までが、妊娠中から出生後2歳までの「最初の1000日」の脳と身体の発達レベルで決まるという説もあります。そして、それには母親の栄養状態やストレスのレベルが関係します。

特に、妊娠前の母親の体重が赤ちゃんの出生体重に大きく影響します。子どもの脳の発達には鉄が重要ですが、乳幼児の貧血の状況はあまりわかりません。1歳時点の貧血検査と鉄欠乏症のリスクファクター評価が必要です。働く女性は、朝食欠食による栄養・健康状態の悪化も大きな問題になっています。朝食を摂ることは体内時計のリセットに関わりますし、栄養状態は生理痛やPMSへの影響も大きいことを研究で明らかにしてきました。

たんぱく質をしっかり摂って、食生活を改善してください。痩せ過ぎは解決すべき問題であり、日本の女性の健康こそが、豊かな未来への条件なのです。

<文責：こくみん共済 coop >