



## シンデレラ体重

日本の若い女性の間でのやせ願望は以前からありますが、最近はシンデレラ体重という言葉が1人歩きしているようです。シンデレラ体重とは一体なんでしょう。ネットで集めた情報を基に、やせ願望の現状とその危険性について少し解説してみようと思います。

Text by 欧州日本人医師会 加藤恵一 医師/産婦人科 (バイエルン ドイツ)

### + ボディマス指標 (BMI) について

すでにご存じかもしれませんが、まず、医療の現場で頻りに使用されているボディマス指標 (BMI) について説明します。これは肥満度を表す指標で、次の式で計算されます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例えば 170cm、65kg なら、 $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.4$  です。18.5 (あるいは 19) から 25 を正常として、25 以上なら肥満、18.5 以下ならやせと判断します。この指数についてはいろいろと批判もありますが、現在のところは、これが世界的に最も通用している方法です。いわゆる標準体重の BMI は 22 とされ、この前後の数値が一番病気になりにくいとされています。

### + シンデレラ体重とは

「シンデレラ体重」という言葉は、10 年ほど前にある美容クリニックが使いだしたという説が有力です。その概念は「外見が美しく見える女性の理想体重＝美容体重」で、健康とはなんの関係もありません。それでも当時は BMI が 20 というのが理想とされていましたが、昨年頃からネットを中心に、18 を超えていると「ぼっちゃり体型」だと言われだし、女優やモデルの体型がメディアに「神ボディ」ともてはやされるため、若い女性がそれを目指してダイエットに励むという事態が起きています。例えば身長が 165cm なら、標準体重は 59.8kg、美容体重は 54.4kg、シンデレラ体重は 49.0kg になります。一番健康的だとされている体重より約 11kg 少ないのが若い女性の理想なのです。しかも日本はただでさえ低体重が多く、BMI が 18.5 以下の女性は 10.4%、20 代に限ると 17.4% と、いずれも高い数字を示しています (平成 26 年国民健康栄養調査結果、厚生労働省)。



### + やせすぎに注意しましょう

若い芸能人 100 人の BMI を、ネットで公表されている体重・身長から計算してみると、驚くべきことに、その平均は 16.9、さらに 15.0 以下の方が 4 名 (例えば 164cm で 39kg など)、15.1 ~ 16.0 の方が 11 名いました。医学的には BMI が 17 を切るとさまざまな健康障害が出るとされており、16 以下では拒食症が疑われ、緊急な治療の対象になります。医者立場からは憂い余る状況と言わざるを得ません。

昔から女友達同士でダイエット競争をするという風潮はありましたが、最近では友達に限らず親戚の間でも、BMI が 22 あると太っていると笑われ、そうなるのが嫌だから体重を減らさなくてはならないと、真剣に考えている方もいるということでした。シンデレラ体重に関する問題については上述のようにメディアの責任が大きいため、単に女性のやせ願望が引き起こしたとは言えず、もっと根が深いようです。

### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意: 診察ではありません)

欧州 9 カ国、20 名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

#### ● 健康相談日時: 火・水・木曜日

(ヨーロッパ中央時間)	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
(イギリス/アイルランド)	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

#### ● 電話番号: +49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>