

小児医学財団

石塚 一枝

日本の若年女性の間でやせの傾向が増加しているが、やせは、思春期早期から始まることも少なくない。思春期のやせは「不健康なダイエット」が主な原因となっている。日本の文化では欧米と同様、やせていることが理想の姿とされる。

思春期やせは、心理的、身体的、次世代への影響など中長期にわたり様々な影響を及ぼす。心理的な影響としては、理想の体型になれないことへの苦悩があり、抑うつ状態になることもしばしばある。また、家族との食事では、食事の量を意図的に制限することにより、家族がとまどい、親子関係が悪化することもある。一方、身体的な影響としては、栄養不足、低血圧、免疫力の低下などが挙げられる。思春期は骨量のピーク期であり、この時期のやせは将来の骨折リスクや骨粗鬆症の原因となる可能性がある。さらに、妊娠期のやせは出生時の体重低下やその後の生活習慣病リスクを増加させる。

思春期やせの特徴として、成長期にあるにも関わらず体重増加を避ける傾向や、食事や体重に過度に気を使う様子がみられる。思春期やせになるきっかけとして、テレビや雑誌などのメディアの影響が挙げられる。「やせていることがよい」というメッセージをメディアから受け取り、不適切に体重を減らす行為へと発展しうる。とくに、最近ではインターネットや SNS が思春期やせを増加させていることが懸念されている。特に極端なやせの写真などの情報に触れることで、やせなければいけないと感じる影響が懸念されている。

10代早期から、多くの子どもが学校以外でも、インターネットを使っている。さらに、小学生から SNS を使う子どもも増えている。そのため、インターネット情報の正確な理解や批判的思考能力の育成が重要となっている。子どもたちには情報の信頼性を判断する方法や事実と意見の違いを理解すること、情報の出どころを確認する能力などを育てることが求められる。