

# 若い女性のダイエットは朝食とワンセットで

## 将来の健康を守るために

京都ノートルダム女子大学  
現代人間学部生活環境学科教授 藤原智子



### ポスト思春期に 月経周期が安定

女性は、思春期、成熟期、更年期、老年期と女性ホルモン（以下、ホルモン）の変動に大きな影響を受けながら生きています。



ホルモンは8〜9歳ぐらいから分泌が始まり、12歳頃までに初経がみられます。しかし月経周期はまだ不安定で、次の月経が2〜3カ月先、あるいは半年後ということも珍しくありません。一般的に月経周期が安定するのは、思春期後の生殖機能が成熟して完成しつつある18〜20歳頃です。私たちの研究グループはこの時期を「ポスト思春期」と位置付け、ポスト思春期の女性たちを対象に、約20年間ホルモンと食生活に焦点を当ててさまざまなアンケート調査を行ってきました。そこで得られた知見を紹介しましょう。

### 過去のダイエット経験者が、 月経痛が一番強い!?

月経に伴うトラブルの一つが月経痛です。初経から数年間はホルモン分泌が一定でないため、強い月経痛に悩まされることはよくあります。しかし、ホルモン分泌が安定してくるポスト思春期には通常、月経痛は徐々に治まってきます。

ポスト思春期に美容目的の不適切なダイエット（食事制限）を行うと、月経不順や無月経などの月経周期異常が発症しやすくなることは以前からよく知られています。では月経痛はどうでしょうか。調べてみました。

実は調査前、月経周期異常があれば生殖機能に一時的に問題が生じ、過度な子宮収縮が起こり、ダイエット経験者には強い月経痛が起こるだろうと私たちは予測していました。ところが、意外な結果が出ました。ダイエットの非経験群と現在ダイエット中の群には月経痛の強さに差がなかったのです。それ以上に驚いたのが、過去3年間にダイエットをしたことがあるが

### ダイエット経験の有無が 月経痛に及ぼす影響



月経痛スコア

- スコア①：薬がなくても月経痛のコントロールが可能
- スコア②：服薬によって月経痛のコントロールが可能
- スコア③：服薬によっても月経痛のコントロールが不能

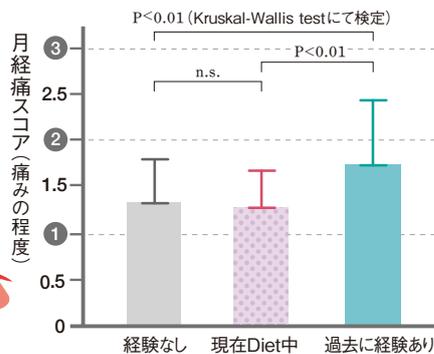


図1

Fujiwara T. Int J Food Sci Nutr, 2007

今は大丈夫でも、  
近い将来に疾患が発症する  
危険性が高い



\*[器質的婦人科疾患] 子宮や卵巣などに異常があり、月経痛などさまざまな症状を起こす婦人科の病気。

現在はしていない群が他の2つの群よりも月経痛の痛みの程度(月経痛スコア)がかなり強いことでした(図1)。

ポスト思春期に認められる月経痛は器質的婦人科疾患の兆候であり、中でも子宮内膜症は将来の不妊症などの原因となります。この視点から先の結果をみると、ダイエットの影響は終了した後にも及び、将来、器質的婦人科疾患が発症する危険性が高いと推測されます。

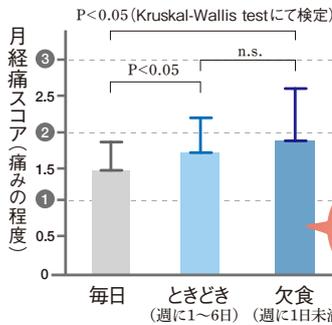
最近、興味深い研究結果が報告されました。妊娠中に起こる最も重篤な病気に妊娠高血圧症候群があります。妊娠高血圧症候群の発症は、20歳前後に月経痛が強かった群のほうが妊娠直前に月経痛が強かった群より有意に多く、20歳前後の月経痛がリスク因子となる可能性が示されました。この研究では月経痛の原因までは明らかになつていませんが、いずれにせよポスト思春期の月経痛は将来に影響する可能性が高いといえるでしょう。



## 朝食の欠食が月経痛に及ぼす影響

### 月経痛スコア

- スコア①:薬がなくても月経痛のコントロールが可能
- スコア②:服薬によって月経痛のコントロールが可能
- スコア③:服薬によっても月経痛のコントロールが不能



欠食が多いと月経痛は高スコア

図2 Fujiwara T.Int J Food Sci Nutr,2003

## 朝食欠食と月経痛は強く関係している



食生活でもう一つ注目したのが朝食欠食です。私たちの体内には24時間より少し長い周期でリズムを刻む体内時計があります。一方、地球は1日24時間で自転しているため、毎周期のズレを調整する必要があります。

体内時計には主時計と末梢時計があります。主時計は脳の視交叉上核にあつて、朝の光を浴びることで24時間周期にリセットされます。末梢時計は胃や腸、腎臓、肝臓、子宮など各臓器に存在していて、朝食を食べることでリセットされ、主時計と同調するようになります。

朝食を欠食すると、末梢時計がリセットできず体内時計はズレてしまい、肥満や糖尿病などさまざまな疾患のリスクが高まること報告されています。末梢時計が子宮にもあることから、その影響は生殖機能にも及ぶと考えられます。実際、子宮の時計遺伝子 *Bmal1* (ビーマルワン) を欠損させたマウスは不育症を発症することが確かめられています。

私たちの調査でも朝食欠食と月経痛スコアには明らかな関係が認められました(図2)。

この研究結果をアメリカの学術雑誌「Appetite」に発表したところ、インドや中国、パレスチナなどでも調査が行われ、同様の結果が出ました。これにより朝食欠食は食文化や民族に関係なく月経痛に影響することが示唆されました。

## ポスト思春期の生殖機能ダメージは将来現れる

こうしたエビデンスから、不必要なダイエットや朝食欠食は若い女性にとって現在のみならず将来の生殖機能も障害する可能性が高いと推測されます。それを踏まえて私たちは「ADHOGD」= 思春期食習慣誘導産婦人科疾患」という概念を打ち出しました(図3)。

胎児期や新生児期に低栄養などにさらされると、その後の栄養摂取が十分に育つたとしても、成人期に生活習慣病を発症しやすくなるというDOHaD説があります。この説の胎児期や新生児期を思春期およびポスト思春期に置き換えて、この時期に朝食欠食やダイエットなどで食生活が乱れて生殖機能がダメージを受けると、その後に食生活を改善して生殖機能が正常化されたように見えても、将来的に産婦人科疾患を招く危険があるというのがADHOGDの考え方です。

思春期やポスト思春期の女性の痩せ願望は強いものがあります。

## ADHOGD: 思春期食習慣誘導産婦人科疾患

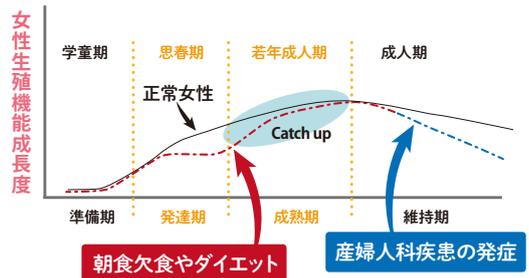


図3 Fujiwara T et al. Nutrients,2020

※[ADHOGD] Adolescent dietary habit-induced obstetric and gynecologic diseaseの略

また、一人暮らしを始めたたり、保護者と同居していても保護者の管理下から外れたりして食生活が乱れやすい時期でもあります。こうした状況を前提として私はいつも学生たちに、「ダイエットをするなら、朝食は必ず食べなさい」とアドバイスしています。また、月経痛がひどくて日常生活に支障をきたすようなときは医療機関への速やかな受診を促しています。

今、日本も含め国際的に「プレコンセプションケア」への取り組みが進められています。これは、若い男女が将来のライフプランを考慮して、日々の生活や健康と向き合うことをいいます。

妊娠・出産を望むか否かを問わず、若い女性が妊娠できる体であることは健康である証拠です。そこでの指標となるのが月経です。これを機に自身の月経に問題はないか食生活を含めて見直してはいかでしょうか。



breakfast