

女子短大生の減量意識

牛越 静子

1. はじめに

減量を目的とした広告や記事を新聞・雑誌・週刊誌などのマスコミでよく見かける。「やせたい」という願望は商品として簡単に手には入りそうな現今である。

過体重は健康上憂慮され、減量が望まれる¹⁾。筆者らが前回行った調査では、女子短大生の約80%が正常体重であった²⁾。また減量希望者が約90%あった。調査年度は異なるが、減量目的を「プロポーションのため」と答えた者が約70%あった³⁾。

神経性食欲不振症(以下ANと略す)および過食症を主な病態とする摂食障害(Eating Disorders)は増加傾向にあるとされ⁴⁾、安易に減量を望む人達への警告となっている。

摂食障害者の配後には多数の予備軍が存在することが予測される。今回は対象者を同一条件にある群ごとに分けその群の意識を調べた。摂食障害予備軍を探す一助としたい。

2. 調査方法

本学学生422名(回収率98.4%)を対象とし、昭和63年6—7月にアンケート方式により行った²⁾。

3. 結果と考察

1) BMI別にみる減量意識

BMI別にアンケート項目を集計したものが表

1である。

「自分の体型をどう思うか」の質問には過体重群以外の群は太めにとらえていた。「現在の体重を減しやせることを希望するか」の質問にはBMI 21・22の者は99.1%、BMI23・24以上の者では100%希望していた。

低体重群(BMI18以下)の中で「やや太っている」と回答した者が2名あった。この者は自分の体型を正しく認識していないと言える。

その内1名は現在ダイエット実行中で、食欲指数⁵⁾100、スコアトータル⁶⁾62であった。他の1名は回答項目が少なかった。また、低体重群で更にやせることを希望する者は29名(46.0%)であった。その内3名は現在の自分の体型を「やややせている」と回答しながらも、更にやせることを希望していた。低体重群でありながら更にやせることを希望する29名の希望する体重によるBMIは次のとおりである。BMI 15—1名、17—23名、18—2名。BMI15.62を希望した者は希望する体重によるものとはいえ、大変低値である。この者はダイエット経験・多食・むちゃ食い・ぬすみ食い経験を持っていた。

正常体重群(BMI19—24)の中では低い値であるBMI 19・20の者の中で「太っている」と回答した者は9名(4.8%)あった。その内6名はダイエット経験を持つか、または現在実行中で、更に多食経験を持っていた。BMI 19・20の者で希

表1 BMI別にみる減量意識

体 重 群 BMI($\frac{\text{体重}}{\text{身長}^2}$)	低体重群 18 以下	正 常 体 重 群				過体重群 25~29	BMI 不明群	合 計 (全対象者)
		19・20	21・22	23・24	計(19~24)			
人 数 (%)	63(100.0)	187(100.0)	111(100.0)	34(100.0)	332(100.0)	14(100.0)	13(100.0)	422(100.0)
1. 自分の体型をどう思うか								
① やせている	4(6.3)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(7.7)	5(1.2)
② やややせている	13(20.6)	9(4.8)	0(0)	0(0)	9(2.7)	0(0)	0(0)	22(5.2)
③ 普通	41(65.0)	89(47.6)	7(6.3)	1(2.9)	97(29.2)	0(0)	1(7.7)	139(32.9)
④ やや太っている	2(3.2)	77(41.2)	67(60.4)	9(26.5)	153(46.1)	1(7.1)	7(53.8)	163(38.6)
⑤ 太っている	0(0)	9(4.8)	35(31.5)	23(67.6)	67(20.2)	12(85.7)	4(30.8)	83(19.7)
⑥ 無記入	3(4.8)	3(1.6)	2(1.8)	1(2.9)	6(1.8)	1(7.1)	0(0)	10(2.4)
2. 現在の体重を減しやせることを希望するか								
① 希望する	29(46.0)	166(88.8)	110(99.1)	34(100.0)	310(93.4)	14(100.0)	12(92.3)	365(86.5)
② 希望しない	34(54.0)	21(11.2)	1(0.9)	0(0)	22(6.6)	0(0)	1(7.6)	57(13.5)
3. 今までにダイエット(食事制限)したことがあるか								
① ある	11(17.5)	71(38.0)	45(40.5)	18(52.9)	134(40.4)	7(50.0)	5(38.5)	157(37.2)
② ない	48(76.2)	104(55.6)	54(48.6)	9(26.5)	167(50.3)	3(21.4)	6(46.2)	224(53.1)
③ 現在実行中	3(4.6)	12(6.4)	10(9.0)	6(17.6)	28(8.4)	2(14.3)	2(15.4)	35(8.3)
④ 無記入	1(1.6)	0(0)	2(1.8)	1(2.9)	3(0.9)	2(14.3)	0(0)	6(1.4)
4. ANおよびANと類様の状態を経験したことがある								
	12(18.5)	30(16.0)	15(13.5)	4(11.8)	49(14.8)	2(14.3)	2(15.4)	65(15.4)
5. 多食して困ってしまった経験がある								
	13(20.6)	64(34.2)	39(35.1)	16(47.1)	119(35.8)	8(57.1)	9(69.2)	149(35.3)
6. 2時間くらいで多量の食物を急速にとってしまうむちゃ食いの繰り返し経験がある								
	8(12.7)	52(27.8)	28(25.2)	14(41.2)	94(28.3)	6(42.9)	7(53.8)	115(27.3)
7. むちゃ食いの時盗み食いした								
	3(4.8)	19(10.2)	9(8.1)	7(20.6)	35(10.5)	1(7.1)	1(7.7)	40(9.5)
8. 自分から誘発して嘔吐の繰り返しによる体重減量を試みた事がある								
	0(0)	2(1.1)	3(2.7)	1(2.9)	6(1.8)	0(0)	0(0)	6(1.5)
9. 下剤または利尿剤の使用による体重減量を試みた事がある								
	0(0)	7(3.7)	5(4.5)	1(2.9)	13(3.9)	0(0)	0(0)	13(3.1)
10. むちゃ食いと摂食の交代によって4~5kg以上の体重変動が時々ある								
	1(1.6)	7(3.7)	4(3.6)	4(11.8)	15(4.5)	0(0)	0(0)	16(3.8)

望する体重によるBMIは15.53が一番低値であった。この者は自分の体型を「やや太っている」と答え、ダイエット経験はないが、多食・むちゃ食い・ぬすみ食い経験があり、食欲指数130、スコ

アトータル55であった。全体に体型を太めにとらえているなかで「やややせている」と回答した者が9名あった。その内4名は更にやせることを希望していた。

女子短大生の減量意識

表2 各分類群別意識

分類群名	ANおよびANと類様の状態を経験した群	食欲指数	スコアトータル	食生活態度スコア	嗜好スコア
		0~120の群	55以上の群	22以上の群	22以上の群
人数(%)	65(100.0)	65(100.0)	69(100.0)	37(100.0)	13(100.0)
1. 現在の健康状態					
① 大変良い	4(6.2)	2(3.1)	3(4.3)	4(10.8)	1(7.7)
② まあまあ良い	23(35.4)	24(36.9)	23(33.3)	8(21.6)	5(38.5)
③ 良い	19(29.2)	19(29.2)	17(24.6)	14(37.8)	2(15.4)
④ やや悪い	19(29.2)	20(30.8)	26(37.7)	11(29.7)	5(38.5)
⑤ 大変悪い	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
⑥ 無記入	4(6.2)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
2. ANおよびANと類様の状態を経験したことがある					
	65(100.0)	16(24.6)	17(24.6)	7(18.9)	5(38.5)
3. 多食して困ってしまった経験がある					
	24(36.9)	26(40.0)	33(47.8)	20(54.1)	5(38.5)
4. 2時間くらいで多量の食物を急速にとってしまうむちゃ食いの繰り返し経験がある					
	20(30.8)	17(26.2)	23(33.3)	15(40.5)	4(30.8)
5. むちゃ食いの時盗み食いをした					
	8(12.3)	4(6.2)	12(17.4)	8(21.6)	1(7.7)
6. 自分から誘発して嘔吐の繰り返しによる体重減量を試みたことがある					
	0(0)	1(1.5)	2(2.9)	1(2.7)	0(0)
7. 下剤, または利尿剤の使用による体重減量を試みたことがある					
	3(4.6)	3(4.6)	3(4.3)	3(8.1)	0(0)
8. むちゃ食いと摂食の交代によって4~5kg以上の体重変動が時々ある					
	4(6.2)	2(3.1)	3(4.3)	3(8.1)	0(0)

BMI不明群の体型に対する意識はBMI 21・22の者と類似していた。

「ダイエット(食事制限)したことがあるか」の質問には、現在実行中とする者は、BMI 23・24、BMI不明群、過体重群の順に高値であった。ダイエットしたことがある者と現在実行中の者を合わせるとBMI 23・24-70.5%, 過体重群64.3%, BMI不明群53.9%であった。BMI不明群は比較的高値であった。低体重群では現在実行中であると回答した者が3名あった。3名ともBMI 17を希望していた。

現在の健康状態については、BMI不明群でや

や悪い・大変悪いとする者が30.8%で全対象による平均(以下全平均)18.4%より高値であった。次でBMI 21・22の21.6%であった。

ANとAN類様の状態を経験した者は、低体重群、次でBMI 19・20の順に高値であった。

多食して困った経験のある者は、BMI不明群に多く、次で過体重群であった。

2時間くらいで多量の食物を急速にとってしまうむちゃ食いの繰り返し経験を持つ者は再びBMI不明群に多かった。次いで過体重群であった。

むちゃ食いの時ぬすみ食い経験をした者は正常群であるBMI 23・24が高値であった。

摂食障害の主なタイプであるANの主症状は、標準体重の-20%以上のやせと3ヶ月以上の持続、無月経、体重に対する誤った認識、やせ願望、食行動の異常(多食・ぬすみ食い)があげられる⁵⁾。また、過食症の主な症状は繰り返される過食のエピソードがあげられる⁶⁾。はじめに対象者をBMI別に分けた。低体重群でありながら更に減量を希望し、希望するだけでなくダイエット実行中の場合は、注意が必要であると考え。ANは低体重を主症状とするが、摂食障害予備軍の場合、多食しながら、時には下剤を用い、嘔吐をしながら、正常体重群に属する者がある⁷⁾と考える。希望体重が低く、多食、嘔吐、下剤使用の経験者は注意が必要と考える。BMI 25-29の過体重群については減量への努力が望まれる。

BMI不明群は、アンケート記入時無記名であること、是非記入してほしいことを依頼したにもかかわらず記入してもらえなかった。今回の集計結果より考察すると、BMI不明群は体重及び摂食に関して感性の高い群である⁸⁾と考える。少数であるが筆者にとって気になる群であった。

2) AN及びAN類様状態を経験した者

全対象者の中から、AN及びAN類様状態を経験したと自己診断した者を抜き出して、その群の意識を調べた。

「自分の体型をどう思うか」については全平均と同様の傾向を示した。「やせることを希望するか」では、全平均より希望者は少なかった。ダイエット経験及び現在実行中の者は全平均より多いが、BMI 23・24及び過体重群より低値であった。現在の健康状態は全平均より やや悪い・悪いとする者が多かった。

3) 食欲指数0~120群

食欲指数は北川らの方法⁹⁾により求めた。指数0~120までが不良とされAN患者はこの範囲の者が正常者より多いとされる¹⁰⁾。自分の体型については全平均と比較し、太っている、やや太っていると回答する者が多く、BMI分布は全平均と

変わらない分布であった。現在の健康状態は、やや悪いとする者が多かった。AN及びAN類様経験者は全平均より多かった。

4) 食欲・嗜好・食生活態度のスコア合計55点以上の群

スコアは3)と同じように北川らと同じ方法⁹⁾により求めた。北川らによると、AN患者の60.9%が55以上で正常群は14%であったと報告されている。「自分の体型をどう思うか」では、太っている」と回答する者が全平均より多かった。現在の健康状態は、やや悪いとする者が多く見られた。AN及びAN類様状態経験者は全平均より多かった。スコアトータル55点以上の群は、食欲指数0~120群と同様の傾向であった。

5) 食生活態度、嗜好 各々のスコア22点以上の群

全平均と異なる点は現在の健康状態がやや悪い者が多かった。食生活態度では多食・むちゃ食いの経験者が多かった。

4. 要約

1) 低体重群の46.0%は更にやせることを希望していた。

2) BMI不明群は現在の健康状態がやや悪い、大変悪いと答える者が30.8%あった。また多食、むちゃ食いの経験を持つ者が全平均より多かった。

3) ANおよびAN類様状態の経験群は、全平均と比較すると、食欲指数0~120群、スコア合計55点以上の群に約10パーセント多く存在した。

4) ANおよびAN類様状態の経験群、食欲指数0~120群、スコア合計55点以上、嗜好22以上の群とも、現在の健康状態は、やや悪い大変悪いとする者が全平均より多かった。

終りに、コンピュータの便宜をはかって下さった本学情報科学研究室ならびに扶桑電子株式会社様にお礼申し上げます。

女子短大生の減量意識

文 献

- 1) 東貴代・増井秀子・菊地真理・中村恵美子・正見秀子・鬼原彰・山田洋子：糖質および脂質代謝異常からみたBMIにおける“過体重者”の問題，栄養学雑誌，47：157—16(1989)
- 2) 牛越静子・鈴木道子：短大生の摂食障害体験と減量意識について，長野県短期大学紀要，43：71—76(1988)
- 3) 牛越静子：短大生のダイエット志向について，長野県短期大学紀要，42：57—60(1987)
- 4) 吉植庄平：日本における最近の食行動異常とその対策，日本家政学会誌，37：301—305(1986)
- 5) 吉植庄平：食行動異常，とくにその対策，食行動異常研究会誌，1—1：1—9(1989)
- 6) 久保木富房：神経性食欲不振症の診断基準の変化，食行動異常研究会誌，2—2：9—13(1988)
- 7) 大関武彦：小児における摂食異常，臨床栄養，74—3：285—291(1989)
- 8) 高橋重磨・北川淑子・関千代子・加藤達雄・吉植庄平：神経性食欲不振症者の食欲，嗜好，食生活態度，日本栄養・食糧学会誌，35：15—25(1982)