

【研究報告】

大学生の主観的ボディイメージと客観的な体型評価指標のズレ

志渡 晃一¹⁾, 米田 龍大²⁾, 澤岡 茉莉乃³⁾, 米田 政葉²⁾

- 1) 北海道医療大学大学院 看護福祉学研究科
- 2) 北海道医療大学大学院 看護福祉学研究科 博士後期課程
- 3) 北海道医療大学 看護福祉学部 学士課程

要旨

保健指導に活用するための基礎資料を得ることを目的として、主観的なボディイメージと客観的な体型評価指標のズレに関する男女別の検討を試みた。2019年7月に調査し、有効回答数は347名(86.5%, 男性102名, 女性245名)であった。体格指数(BMI)の平均値±SDは男性(23.1±4.0)と比較し女性(20.7±2.2)で低い値を示した。主観的なボディイメージをみると女性は男性と比較し、「少し太っている」と評価している者の該当率が高く、「普通」、「少しやせている」、「やせている」の該当率は低かった。客観的な体型評価指標である肥満分類と主観的ボディイメージとの関連を性別にみると、女性で低体重(BMI<18.5)該当者40名12名(30.0%)が自分の体型を「少し太っている」と認識していた。さらに標準体重(BMI18.5~25.0<)の者(194名)のうち約8割が太っている、「少し太っている」と評価していた。男性の低体重該当者に「少し太っている」「太っている」と認識している者は見られなかった。

キーワード

大学生, ボディイメージ, 身体像, 体格指数(BMI), 横断研究

I. 緒言

過度な低体重や太りすぎは健康障害のリスク因子である。Cui・Iso・Toyoshima・Date・Yamamoto・Kikuchi・Kondo・Watanabe・Koizumi・Wada・Inaba・Tamakoshi(2005)によると死亡率が最も低いのはBody Mass Index(以下BMI) 23.0から25.0未満の者であり、BMI27.0以上の群では虚血性心疾患、BMI18.5未満の群では脳内出血による死亡が多いことを報告している。また肥満は糖尿病や高脂血症、痛風など、過度な低体重は骨粗鬆症や不妊、メンタルヘル스에悪影響を及ぼすことが広く知られている。

青年期に注目すると、特に女性の「瘦身願望」に基づく過度なダイエットや偏食が問題となっている。青年期は摂食障害の好発期でもあり、摂食障害にまで進行した場合には無月経、低栄養による腎不全や低血糖などをはじめとした身体症状に加え、抑うつや自殺企図などの精神症状を呈する場合もある(中井・久保木・野添・藤田・久保・吉政・稲葉・中尾, 2002; American Psychiatric Association, 2013)。原・岡田(2002)は思春期女子の瘦身願望による過度なダイエットや運動が月経異常やそれに伴う若年性骨粗鬆症のリスクにな

ると述べている。さらに近年では、若年男性でもやせを賞賛する文化が浸透してきている可能性が報告されており(浦上・小島・沢宮・坂野, 2009; 清原・檜山・本田・西村, 2012)、過度な瘦身願望に基づくダイエットなどは男女ともに健康を脅かす重要な課題といえる。

過度なやせや太りすぎは、様々な健康障害や社会生活を送る上でのリスク因子であることが示唆されており、健康で有意義な学生生活を送るうえで、自分の身体状況を適切に認識し調整できるようになる必要がある。しかし、普段の学生達の会話の中で「50キロの大台を超えてしまったからダイエットしなきゃ」といった身長を考慮していない言葉や、あるいは客観的な指標を用いても「BMIが19ということはやはり少し太り過ぎよね」といった意見が漏れ聞こえてくることがある。これは、主観的なボディイメージと客観的指標との間に相当のズレが危惧される状況であり、健康管理上看過できない問題である。そこで本研究では、学生への保健指導に活用するための基礎資料を得ることを目的として、大学生の主観的ボディイメージと客観的な体型評価指標との関連について検討する。

<連絡先>

志渡 晃一

北海道医療大学大学院 看護福祉学研究科

E-mail: kochan@hoku-iryu-u.ac.jp

II. 方法

1. 期間・対象・実査方法

調査期間は2019年7月とした。北海道内複数の高等教育機関に所属する学生417名を対象として、無記名

自記式質問紙票を用いた集合調査を行った。実査の際には講義時間等を使用し調査票を一斉に配布した。10分程度の回答時間を設けた後、調査者が調査票の回収を行った。

2. 調査項目

1) 基本属性(性, 年齢, 身長, 体重) 4項目, 2) 主観的ボディイメージ1項目とした。

3. 集計・分類・解析方法

質問紙票の回収数は401名(回収率96.2%)であり, そのうち回答に不備があった者を除いた347名(保健医療福祉系324名・文系総合23名, 有効回答率86.5%)を分析対象とした。

客観的な体型評価指標として, 身長と体重から体格指数(BMI)を算出した。なおBMIの算出方法は体重[kg]÷身長[m]²である。肥満度分類は世界保健機構(World Health Organization; 以下WHO)の基準に則り, 18.5未満を「低体重」, 18.5~25.0未満を「普通体重」, 25.0~30.0未満を「肥満1度」, 30.0~35.0未満を「肥満2度」, 35.0~40.0未満を「肥満3度」とした。「主観的ボディイメージ」は「やせている」「少しやせている」「ちょうどいい」「少し太っている」「太っている」の5件法1項目で質問した。BMIの平均値はt検定を用いて検討した。

4. 倫理的配慮

調査対象となる学生には1) 結果の公表にあたり, 統計的に処理し, 個人を特定されることはないこと, 2) 調査によって得られたデータは研究以外の目的で使用しないこと, 3) 調査に参加しないことで不利益を被ることはないことを紙面および口頭で説明し, 質問紙票の回収をもって同意とみなした。なお, 本研究は北海道医療大学看護福祉学部・看護福祉学研究科倫理委員会の承認を得て行った(承認番号:19N013012)。

III. 結果

1. 基本属性

表1に基本属性の分布を男女別に示した。平均年齢±標準偏差(以下SD)は男性20.0±1.5歳, 女性19.1±1.2歳であった。BMIについて男性の平均値±SDは23.1±4.0, 女性の平均値±SDは20.7±2.2であり, 男性に比べ女性で有意に低かった。図1に男性のBMI・肥満度分類の分布を示した。男性の肥満度分類してみると低体重該当者8名(7.8%), 普通体重該当者69名(67.6%), 肥満1度該当者14名(13.7%), 肥満2度該当者10名(9.8%), 肥満3度1名(1.0%)であった。図2に女性のBMI・肥満度分類の分布を示した。女性の肥満度分類をみると, 低体重該当者40名(16.3%), 普通体重該当者194名(79.2%), 肥満1度該当者11名(4.5%), 肥満2度該当者および肥満3度該当者に該当する女性はいなかった。

表1. 基本属性

	n(%)		p
	男性	女性	
年齢±SD	20.0±1.5	19.1±1.2	
BMI			
平均値±SD	23.1±4.0	20.7±2.2	<0.01
中央値	22.1	20.5	
最小値	16.6	16.2	
最大値	36.4	27.3	
肥満度分類			
低体重 (BMI:<18.5)	8(7.8)	40(16.3)	
普通体重 (BMI:18.5≤-<25.0)	69(67.6)	194(79.2)	
肥満1度 (BMI:25.0≤-<30.0)	14(13.7)	11(4.5)	
肥満2度 (BMI:30.0≤-<35.0)	10(9.8)	0(0.0)	
肥満3度 (BMI:35.0≤-<40.0)	1(1.0)	0(0.0)	

p: t検定

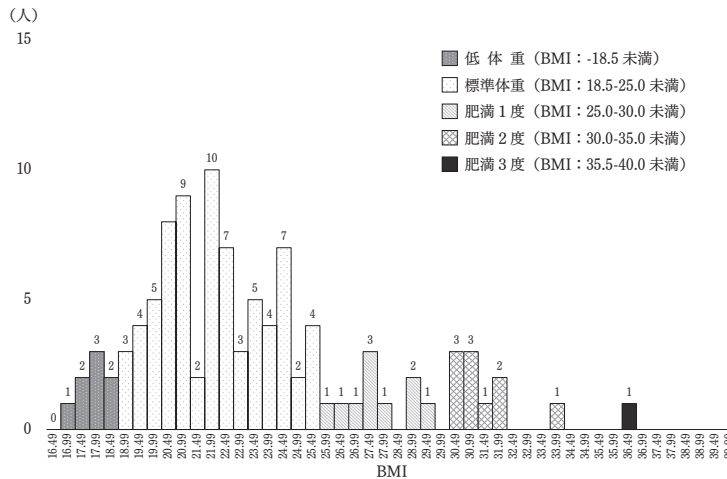


図1 男子学生のBMI・肥満度分類の分布

n=102

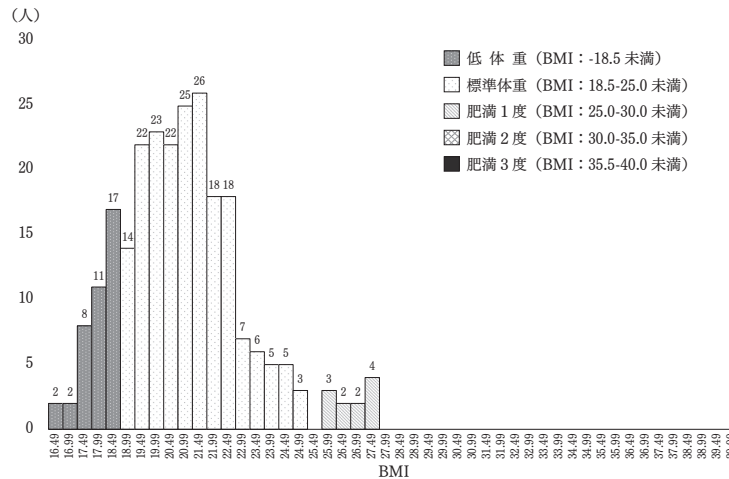


図2 女子学生のBMI・肥満度分類の分布

n=245

2. 主観的ボディイメージの性別分布

表2に主観的ボディイメージの性別分布に示した。主観的ボディイメージの分布について男女で有意な差が認められた。多重比較の結果、男性と比較して女性では、「少し太っている」と評価している者の該当率が高く、「普通」, 「少しやせている」, 「やせている」の該当率は低かった。

表2. 主観的ボディイメージの性別分布 n (%)

	男性	女性	p
	102(100.0)	245(100.0)	
太っている	25(24.5)	61(24.9)	n.s.
少し太っている	23(22.5)	120(49.0)	男<女
普通	31(30.4)	49(20.0)	男>女
少しやせてる	14(13.7)	11(4.5)	男>女
やせている	9(8.8)	4(1.6)	男>女

p < 0.05, χ^2 検定 (Bonferononiの調整にて p 値を調整)

3. 女性の肥満度分類と主観的ボディイメージとの関連

表3-1に女性の肥満度分類と主観的ボディイメージとの関連を示した。低体重に該当する者のうち、主観的に「少しやせている(8名, 20.0%)」, 「やせている(4名, 10.0%)」と答えた者は3割であった。「少し太っている」と答えた者は12名(30.0%)、「普通」と回答した者は16名(40.0%)であった。普通体重についてみると、「普通」と回答した者は33名(17.0%)であった。約8割の者が「太っている(52名, 26.8%)」, 「少し太っている(106名, 54.6%)」に該当していた。「少しやせている」の該当者は3名(1.5%)であった。

4. 男性の肥満度分類と主観的ボディイメージとの関連

表3-2に男性の肥満度分類と主観的ボディイメージとの関連を示した。低体重該当者は、「少しやせている」と回答した者が2名(25.0%)、「やせている」と回答した者は6名(75.0%)であった。普通体重に

表3-1. 肥満度分類と主観的ボディイメージの関連 (女性) n (%)

	低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度
	40(100.0)	194(100.0)	11(100.0)	0 -	0 -
太っている	0(0.0)	52(26.8)	9(81.8)	0 -	0 -
少し太っている	12(30.0)	106(54.6)	2(18.2)	0 -	0 -
普通	16(40.0)	33(17.0)	0(0.0)	0 -	0 -
少しやせている	8(20.0)	3(1.5)	0(0.0)	0 -	0 -
やせている	4(10.0)	0(0.0)	0(0.0)	0 -	0 -

表3-2. 肥満度分類と主観的ボディイメージの関連 (男性) n (%)

	低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度
	8(100.0)	69(100.0)	14(100.0)	10(100.0)	1(100.0)
太っている	0(0.0)	7(10.1)	7(50.0)	10(100.0)	1(100.0)
少し太っている	0(0.0)	19(27.5)	4(28.6)	0(0.0)	0(0.0)
普通	0(0.0)	28(40.6)	3(21.4)	0(0.0)	0(0.0)
少しやせている	2(25.0)	12(17.4)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
やせている	6(75.0)	3(4.3)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)

該当する者のうち、「普通」と回答した者は28名(40.6%)であった。「太っている」の該当者は7名(10.1%),「少し太っている」の該当者は19名(27.5%)であった。「少しやせている」の該当者は12名(17.4%),「やせている」の該当者は3名(4.3%)であった。肥満1度該当者についてみると、「太っている」と答えた者は7名(50%),「少し太っている」が4名(28.6%),「普通」が3名(21.4%)であった。肥満2度該当者10名および肥満3度該当者1名は全員が「太っている」と回答していた。

IV. 考察

本研究は保健指導に活用するための基礎資料を得ることを目的として、男女別に主観的なボディイメージと客観的な体型評価指標のズレについて検討を試みた。

BMIは男性と比較し女性で低い値を示した。主観的なボディイメージをみると女性は男性と比較し、「少し太っている」と評価している者の該当率が高く、「普通」、「少しやせている」、「やせている」の該当率は低かった。鈴木・遠藤・小山・佐藤・森岡・渡辺・竹内(2016)は若年女性が若年男性と比較し不必要なやせ願望を有することを指摘しており、これを追認する結果であった。

客観的な体型評価指標である肥満分類と主観的ボディイメージとの関連を性別にみると、女性で低体重に該当しているにも関わらず3割の者が自分の体型を少し太っていると認識していた。さらに標準体重の者の約8割が太っている、少し太っていると評価していた。男性で低体重に該当する者の内「少し太っている」「太っている」と評価している者はいなかった。本研究の対象者は多くが保健医療福祉系の高等教育機関に所属する学生であり、知識として過度なダイエットや偏食行動が健康を脅かすリスク因子であることは理解していると思われる。しかし特に女子学生において、自分自身のこととして捉えた時に、たとえ適正体重範囲内であっても自分を太っていると評価している者が多く、さらに低体重であるにもかかわらず、それを適切に認識できていないことは由々しき事態である。

青年期は家族、友人などからの評価に多感な時期であり、森・山本・倉賀野(2012)が指摘するようにテレビや雑誌などでみるモデルを参考にしたオシャレを優先したいと思う時期でもある。保健指導を行う際にはこれらの背景を踏まえつつも、心身の健康を考える上で重要な客観的指標に基づく適切なボディイメージを獲得できるように保健指導していくことが今後必要だと思われる。さらに健康を犠牲にしてまで痩せることを礼賛する社会の在り方についても問う必要がある。日本摂食障害学会(2019)は2019年に「痩せすぎモデル規制に向けた学会声明」を出している。健康を保つ

土壌づくりにはこの様な社会側への働きかけを視野に入れた活動を行うことも重要である。

本研究の有効性として身長・体重などの個人情報や質問紙中に含んでいるにも関わらず、回収率・有効回答率が高いという点がある。限界としては横断研究であるため因果関係の推定が困難であることが挙げられる。また、女性と比較し男性は例数が少なく十分な検討を行っていない可能性があり、今後例数を増してさらに検討を深める必要がある。

引用文献

- American Psychiatric Association (2013)/高橋三郎, 大野裕監訳(2014). DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引(1版). 323-347, 医学書院, 東京.
- Cui,R., Iso,H., Toyoshima,H., Date,C., Yamamoto,A., Kikuchi,S., Kondo,T., Watanabe,Y., Koizumi,A., Wada,Y., Inaba,Y., Tamakoshi,A. (2005). Body mass index and mortality from cardiovascular disease among Japanese men and women: the JACC study. *Stroke*, 36 (7), 1377-1382.
- 原 光彦, 岡田知雄(2002). 小児の肥満とやせ. *産科と婦人科*, 69 (2), 168-179.
- 清原直彦, 檜山美希, 本田未菜美, 西村太志(2015). 男女大学生における瘦身願望に影響を与える心理的諸要因の検討. *広島国際大学心理臨床センター紀要*, (11), 11-20.
- 森 由紀, 山本 存, 倉賀野妙子(2012). 女子大生のおしゃれ意識がもたらす瘦身願望と健康状況-食行動・運動習慣との関連において-. *日本家政学会誌*, 63 (6), 309-318.
- 中井義勝, 久保木富房, 野添新一, 藤田利治, 久保千春, 吉政康直, 稲葉 裕, 中尾一和(2002). 摂食障害の臨床像についての全国調査. *心身医学*, 42 (11), 729-737.
- 日本摂食障害学会(2020/1/18). 痩せすぎモデル規制学会声明.
<http://www.jsed.org/wp-content/uploads/2019/06/regulation.pdf>.
- 鈴木里沙子, 遠藤沙紀, 小山千賀穂, 佐藤榛花, 森岡奏子, 渡辺麻美, 竹内誠貴(2016). 男女における実体重と今後の体型願望の偏倚-女性のやせ願望の増加傾向-. *理学療法科学*, 31 (3), 23.
- 浦上涼子, 小島弥生, 沢宮容子, 坂野雄二(2009). 男子青年における瘦身願望についての研究. *教育心理学研究*, 57, 263-273.

受付: 2019年11月30日

受理: 2020年2月7日