若い女性のやせ願望と生活の夜型化

古 川 利 温 吉 澤 貴 子 福 田 晴 美 川 本 由 美

若い女性のやせ願望と生活の夜型化

古川 利温 吉澤 貴子* 福田 晴美* 川本 由美*

1. はじめに

現代人の生活は、電気機器、交通機関、ITの発達によって著しく便利になり、情報が得やすく、24時間いつでも欲しいものや情報が得られるようになってきている。このような条件の変化は、夜でも昼と同じような生活環境にあるという意味で生活の24時間型化とも表現される。働き、余暇を楽しむために、夜遅くまで起きており、睡眠時間を短縮する、生活の「夜型」化は若い女性にもみられる。

現代の若い女性にみられる強いやせ願望は、テレビの映像などのマスコミ情報に大きい影響を受けていると考えられる。このような傾向が健康にどのように影響するかは、学生の健康管理にたずさわる立場の者の関心事である。そこで定期健康診断時に生活アンケート調査を行い、これらの点について検討した。

2. 調査対象と方法

平成14年4月に行われた東京家政学院中学生, 高校生,短期大学学生,大学生の定期健康診断時 に生活アンケート調査を行い,生徒,学生の健康 との関連を検討した。

調査対象は、定期健康診断時に受診した生徒、 学生で次のとおりであった。

-		
1	中学生	351名
2	高校生	613名
3	短大生および大学1・2年生	1376名
4	大学3・4年生	1108名
	合計	3448 名

年齢の推移による変化を見るため、上記の4 群に分けて検討した。

家政学部家政学科

調査は質問紙法によった。短大,大学生は健康 診断受診時に,中学,高校生は4月のホーム・ルー ムで質問紙(表1)を配布し,記入してもらった。 質問紙の回収数は3403枚,回収率は98.7%で あった。

身長、体重測定値は、定期健康診断時のものに よった。体型の判定基準は、BMI値により下記 のとおりとした。

体型	BMI 値
やせ	15.9 以下
低体重	16 ~ 17.9
普通	$18 \sim 23.9$
過体重	$24 \sim 25.9$
肥満	26 以上

3. 調査結果

(1) 身長, 体重, BMI 值

各年齢層の身体測定値,BMI 値は表2のとおりであった。いずれも平成12年度厚生労働省国民栄養調査結果¹⁾とほぼ同様の値を示した。

(2) 体型の自己評価

自分の体型をどう評価しているか、体型の自己 イメージ(自己像)を客観的体型別に見ると、や せの体型の者の半数近くが自分は普通の体型であ ると感じており、低体重の者の70%以上は普通 と感じていた。普通体型の者の約60%がやや肥満、 あるいは肥満と感じていた。この傾向は各年齢層 に共通してみられた。最も多い年齢層である短大 /大学1・2年生の結果を図1に示す。

以下の項目でも、各年齢層で同様の結果が得られた場合はこの短大/大学1・2年生についての結果を示すことにする。

^{*} 保健管理センター

表1 健康と生活についての調査

大名		(学	籍番号 下2	<i>ተ</i> \$)	
				++ +- +\ 1- O	のもっけて下	·+1)
質問1. あなたの						- C V .
Α			С			
非常に健康	まあまあ健	康あ	まり健康でなり	N		
Dの場合、病名が	はっきりしてい	れば記入して	下さい。()
Cの場合、どんな	症状があります	か。あてはる	まる症状に〇印	をつい病気が		
Α	В	С	D	E		F
倦怠感(だるい)	食欲がない	頭痛	腹痛 めま	い(フラフラ	する) イ	
その他の症状があっ	れば、具体的に	記して下さい	. ()
質問2. 一日三食	の食事の摂取状	· 記について、	あてはまる欄口	こ〇をつけて	下さい。	
Ame. Her	0 K + 0 K + 0					
	朝食	昼食	夕食 おやっ	2		
必ず食べる						
食べることが多い						
食べないことが多い 食べない 質問3. あなたは	自分の体重につ		ち、どこに入る	こと思います	か。 A ~E	o .
食べないことが多い 食べない 質問3. あなたは いずれか!	・ 自分の体重につ こ〇印をつけて	下さい。				o .
食べないことが多い 食べない 質問3. あなたは いずれか!	自分の体重につ こ〇印をつけて B	下さい。 C	D	E		o .
食べないことが多い 食べない 質問3. あなたは いずれか!	・ 自分の体重につ こ〇印をつけて	下さい。 C	D	E		o .
食べないことが多い 食べない 質問3 . あなたは いずれか! A やせ 質問4 . あなたは	自分の体重につこのである。 B やとやせ †	下さい。 <u>C</u> 普通の範囲 iを滅らしたい	D やや肥満 いと思いますか	E 肥満 、あるいはも		
食べないことが多い 食べない 質問3. あなたは いずれか! A やせ 質問4. あなたは たいと思	自分の体重につ こ〇印をつけて B や〉やせ 1	下さい。 <u>C</u> 普通の範囲 iを減らしたい ~Cのいずれ	D やや肥満 いと思いますか. かに○印をつけ	E 肥満 、あるいは [‡] て下さい。	うう少し増や	
食べないことが多い 食べない 質問3. あなたは いずれか! A やせ 質問4. あなたは たいと思	自分の体重につこのである。 B やとやせ †	下さい。 <u>C</u> 普通の範囲 iを減らしたい ~Cのいずれ	D やや肥満 いと思いますか. かに○印をつけ	E 肥満 、あるいは [‡] て下さい。	うう少し増や	
食べないことが多い 食べない 質問3 . あなたは いずれか! A やせ 質問4 . あなたは たいと思	自分の体重につこの印をつけて B やとやせ : いもう少し体量 いますか。A 少し減らしたい	下さい。 C 普通の範囲 i を減らしたい ~ C のいずれ 今のま	D やや肥満 いと思いますか. かに○印をつけ までよい も	E 肥満 、あるいはも て下さい。 C う少し増や	うう少し増や したい	·L
食べないことが多い 食べない 質問3 . あなたはいずれかに A やせ 質問4 . あなたは思 もう 質問5 . 食事や通	自分の体重につこの印をつけて B や と やせ はいますか。 A A A 女し 滅らしたい	下さい。 C 普通の範囲 iを減らしたい ~Cのいずれ 今のま 引常実行してい	D やや肥満 いと思いますか. かに〇印をつけ までよい も いることの有無	E 肥満 、あるいは* て下さい。 こう少し増や を次のA~E	。う少し増や したい このいずれか	·L
食べないことが多い 食べない 質問3 . あなたは いずれか! A やせ 質問4 . あなたは たいと思 もう 質問5 . 食事や通	自分の体重につこのは B やとやせ は いまう少し体動 ハますか。 A A タンし減らしたい	下さい。 C 普通の範囲 itを減らしたい **C のいずれ 今のま **常実行してい **S い。 C	D やや肥満 いと思いますか. かに○印をつけ までよい も いることの有無	E 肥満 、あるいはも て T C う少し増や を次のA ~ E	らう少し増や したい Eのいずれか E	·L
食べないことが多い 食べない 質問3 . あなたはいずれかに A やせ 質問4 . あなたは思 もう 質問5 . 食事や運	自分の体重につこのは B やとやせ は いまう少し体動 ハますか。 A A タンし減らしたい	下さい。 C 普通の範囲 きを減らしたい マ つ うのま ま はい。 こ 食事と運動	D やや肥満 いと思いますか、 かに〇印をつけ までよい も いることの有無	E 肥満 、あるいは* て下さい。 こう少し増や を次のA~E	。う少し増や したい E のいずれか E	·L
食べないことが多い 食べない 質問3 . あなたは いずれか! A やせ 質問4 . あなたは たいと思 もう 質問5 . 食事や通	自分の体重につこのは B やとやせ は いまう少し体動 ハますか。 A A タンし減らしたい	下さい。 C 普通の範囲 きを減らしたい マ つ うのま ま はい。 こ 食事と運動	D やや肥満 いと思いますか. かに○印をつけ までよい も いることの有無	E 肥満 、あるいは* て下さい。 こう少し増や を次のA~E	。う少し増や したい E のいずれか E	·L
食べないことが多い 食べない 質問3 . あなたはいずれかに A やせ 質問4 . あなたは思 もう 質問5 . 食事や運	自分の体重につ B やとやせ ii いまう少し体量 少しない。 A c 少し w c c c c c c c c c c c c c c c c c c	下さい。 C 普通の範囲 を減らしたい つのすれ 今のま ま常実行してい と 食事力を実行	D やや肥満 いと思いますか、 かに〇印をつけ までよい も いることの有無・ ことの有無・ ことのも	E 肥満 、あるいはま て下C う少し増や を次のA~E	5う少し増や したい E のいずれか E に何もして い	·L
食べないことが多い 食べない 質問3 あなたはいずれかに A やせ 質問4 あないともう 質問5 食事や通う 食事に注意 (ダイエット)	自分の体重につこの B やbやせ i い、もうかから L いまA 少しないで からしたい かけてB 動についるでする。(動にですか。(には、 ですか。(下さい。 C 普通の範囲 ie c の に に の の に に の の に に の の に に の の に に の の に に の の の に に の の の で と 運動 の 両 を 記入し	D やや肥満 いと思いますか、かに〇印をつけまでよい もいることの有無・	E 肥満 、あるいはま で下C う少し増や を次のA~E	5う少し増や したい E のいずれか E に何もして い 	NC *

	人数	身 長 cm		体 重 kg E		ВМІ	ВМІ		(1996)*
			標準偏差		標準偏差		標準偏差		標準偏差
中学生	351	154.9	5.54	48.1	9.08	20.0	3.15	19.9	2.58
高校生	613	158.1	5.17	52.1	8.24	20.8	3.02	20.8	2.48
短大、大学1·2年生	1376	158.3	5.12	53.0	8.58	21.1	3.14	20.7	2.21
大学3·4年生	1108	158.6	5.40	52.8	8.67	21.0	3.10	20.4	2.45

表 2 身長・体重・BMI

* 東京家政学院

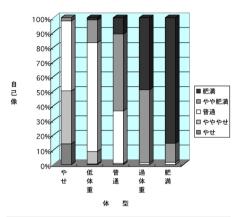


図1 体型別自己像

(3) 体型志向

現在の体型別に自己の体重をどう変えたいか、についての希望をみると、肥満、過体重は当然ほとんどの者が減量を希望しているが、普通体重の者の90%以上、低体重の者の約70%がやせたいと思っており、やせの者の20%以上も、さらにやせたいと思っていた。このようなやせ願望の一般化はどの年齢層にも共通していた。図2は短大/大学1・2年生の体型志向を現在の体型別に示したものである。

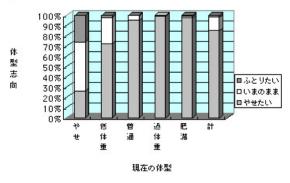


図2 体型別体型志向

(4) 就寝時刻, 睡眠時間

各年齢層の就寝時刻,睡眠時間は表3のとおりであった。就寝時刻は,年齢が進むとともに遅くなり,高校生以上では平均は24時以降であった。図3は短大/大学1・2年の就寝時刻の分布を見たものであるが,23時までに就寝する者は稀であることが分かる。

睡眠時間は高校生では6時間を切っており、 他の年齢層でも6時間台の値を示した。

表 3 就寝時刻·睡眠時間

	人数	就寝時刻(時)		睡眠時間	(時間)
			標準偏差		標準偏差
中学生	350	23.7	1.02	6.68	1.03
高校生	613	24.4	1.02	5.90	1.10
短大/大学1·2年生	1336	24.6	1.08	6.31	1.18
大学3·4年生	1104	24.8	1.68	6.58	1.26

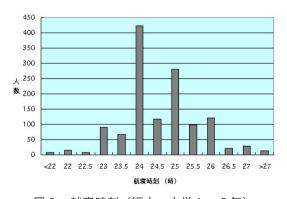


図3 就寝時刻(短大・大学1・2年)

(5) 就寝時刻, 睡眠時間と健康感

就寝時刻,睡眠時間と健康感の関係を短大/大学1・2年生でみると,まず,就寝時刻が遅くなると健康感が低下する傾向がみられた(表4,図4)。同様に,睡眠時間が短くなると健康感が低下する傾向がみられた(図5)。

			健 康 感								
		健康	まあ健康	健康でない	病気	計 (人)					
	<23	7	23	1	1	32					
	23	24	60	3	3	90					
	23.5	19	43	5	1	68					
就	24	93	287	38	6	424					
寝	24.5	23	89	7		119					
時	25	58	196	26	2	282					
刻	25.5	22	70	5	1	98					
	26	34	76	9	4	123					
	>26.5	11	38	11	4	64					
	計	291	882	105	22	1300					

表4 就寝時刻と健康感(短大、大学1・2年)

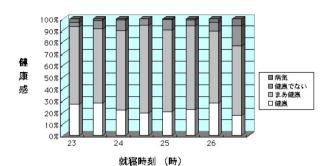


図4 就寝時刻と健康感(短大、大学1・2年)

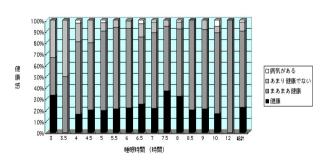


図5 睡眠時間と健康感

(6) 就寝時刻, 睡眠時間と朝食摂取

短大/大学1・2年生でみると,就寝時刻が遅くなると,朝食摂取率が低下することが示された(図6)。睡眠時間短くなると朝食摂取率が低下する傾向がみられた(表5,図7)。但し,睡眠時間が10時間以上では朝食摂取率は低値であった。

(7) 朝食摂取と健康感

短大/大学1・2年生でみると、朝食摂取しな

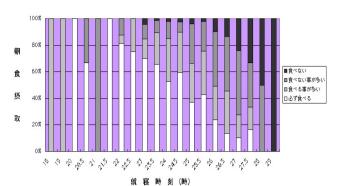


図6 就寝時刻と朝食摂取

表5 睡眠時間と朝食摂取(短大、大学1・2年)

			朝食						
		必ず食べる	食べること が多い	食べない ことが多い	食べない	計			
	<4	0	1	3	2	6			
	4	11	8	11	5	35			
	4.5	4	3	2	1	10			
睡	5	91	61	53	15	220			
眠	5.5	22	18	6	2	48			
時	6	206	136	87	14	443			
間	6.5	41	11	12	4	68			
時	7	152	78	43	9	282			
間	7.5	9	2	8	1	20			
Ü	8	57	34	22	0	113			
	8.5	3	2	0	0	5			
	9	7	8	7	1	23			
	≧10	3	2	12	5	22			
	計	606	364	266	59	1295			

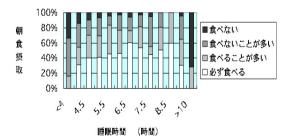


図7 睡眠時間と朝食摂取(短大、大学1・2年)

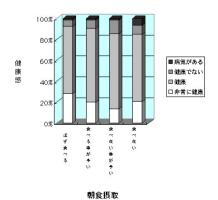


図8 朝食摂取と健康感(短大、大学1・2年)

い者の健康感は低い傾向がみられた(図8)。

(8) 体型別睡眠時間, 朝食摂取率

短大/大学1・2年生の睡眠時間を体型別に比較すると、肥満者の睡眠時間が短いことがみられた(図9,表6)。この傾向は他の年齢層でもみられた。また、肥満者では朝食摂取率が低い傾向もみられた(図10,表7)。

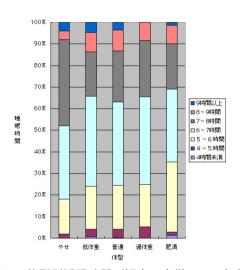


図9 体型別睡眠時間(短大、大学1・2年)

4. 考察

(1) 身体計測値

身長,体重,BMI値は,全国の平均値¹⁾ や本学 1996年の定期健康診断時の平均値²⁾ と同様であった。但し,1996年に比し標準偏差値の軽度 増加がみられた。

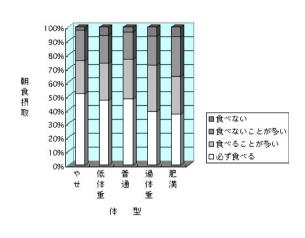


図 10 体型別朝食摂取状況

				睡	眠 時 「	間 (時間)		
	体型	<4	4	5	6	7	8	≧9	計
	やせ	0	1	8	17	20	2	2	50
BMI	低体重	3	15	86	180	89	39	20	432
DIVII	普通	2	25	133	252	154	63	23	652
	過体重	0	5	19	39	25	8	0	96
	肥満	1	1	23	24	15	6	1	71
	計	6	47	269	512	303	118	46	1301

表6 体型別睡眠時間(短大、大学1・2年)

表7 体型別朝食摂取状況(短大、大学1·2年)

			朝食摂取							
		必ず食べる	食べることが多い	食べないことが多い	食べない	計				
	やせ	26	12	11	1	50				
	低体重	204	116	87	25	432				
体	普通	313	185	129	22	649				
型	過体重	37	32	20	6	95				
	肥満	26	19	20	5	70				
	計	606	364	267	59	1296				

(2) 体型の自己評価・体型志向

自己の体型をどう評価するかを調査集計すると, 現在の体型を過体重の方向へ過大評価しているこ とが各年齢層を通じてみられた。

この傾向は、低体重者にも多く、さらに、やせ の者にすらみられるやせ願望とともにスリムな体 型を美しいと感じる現代の若い女性の意識に基い ていると考えられる。

このような美意識は、アメリカでは 1960 年代 に広まったとされているが、欧米の流行に影響され易いわが国でも急速に普及したと考えられる³¹。

やせ願望は、高校生⁴)、女子大生^{5,6,7)} についていくつかの研究があり、いずれも本研究と同様の実態が報告されている。多くの場合、このやせ願望は健康障害をもたらす程の強いものではないが、程度が強くなると健康に影響することがある。

柘植ら⁸⁾は,BMI 18 未満,および23以上で月経が不規則になる率が増える傾向があることを報告している。

やせ願望が高度になると、摂食障害をもたらすことがあり、大学保健管理の一つの課題となっている。平成11年の全国大学アンケート調査⁹⁾では、女子大生の0.14%に見られている。やせの体型のものが、さらにやせたいと思っている場合は、指導を考慮する必要がある。

馬場ら³⁾ は、若い女性にみられるやせ願望の心理を分析し、体型についてのメリット感、デメリット感がやせ願望につながるパスを示唆している。田中ら¹⁰⁾ は、やせ願望の強い者では、アイデンティティ(自我同一性)確立が十分でないことを指摘している。したがって、やせ願望の強い学生に対しては、栄養学的指導の他に精神的なアプローチも必要であると考えられる。

(3) 就寝時刻·睡眠時間

就寝時刻は24時前後,睡眠時間は約6時間という結果が得られたが,このような生活の夜型化は1970年から10歳以上の年齢層で

進行していることが NHK 国民生活時間調査で示されている $^{11-13)}$ 。 この夜型化は乳幼児にも及んでおり 14 ,中学生 15 ,大学生 16 についての研

究もみられる。

(4) 就寝時刻・睡眠時間と健康感

就寝時刻が遅くなること,睡眠時間が短くなることは,極端な場合は健康感を損なうことが示されたが,荒川ら 15) は,中学生について同様の結果を報告している。

太田ら¹⁶⁾ は、大学生の午前中の体温と就寝時刻の関係をみると、24時前に就寝するものは体温が高く、健康状態が良いことが、男子について証明されているが、女子については、月経周期による体温変動のためかこの関係は明らかに出来なかったと報告している。

生活の夜型化は体の概日リズムからのずれをもたらし、疲労症状、立ちくらみ、肩凝り、四肢痛、いらいらする、暴れたいなどの精神症状を伴うことがある。 $^{14)}$

また、睡眠不足が体の生理学的機能に与える影響については多くの研究があり、その程度についてもあまり問題でないとするものもみられるが、Spiegelら¹⁷⁾は、耐糖機能の低下、甲状腺ホルモンの上昇、夕方の副腎皮質ホルモンの上昇、交感神経系の亢進など多岐にわたる変化が睡眠不足によってもたらされることを証明している。

これらの変化は、通常は老化によってもたらされるものであり、睡眠不足は老化を促進する可能性があることを指摘している。

(5) 就寝時刻・睡眠時間と朝食摂取

生活の夜型化が進むと朝の食欲不振,登校まで の時間不足から朝食摂取しない率が上昇する。

本研究で就寝時刻が25時より遅い者,睡眠時間が5時間以下のもので,朝食摂取率が低いことが認められた。荒川ら¹⁵⁾の中学生についての調査でも就寝時刻の遅い群で朝食摂取率が低いことが報告されている。

睡眠時間が9時間を超えると朝食摂取率が低 下傾向を示すのは、登校前の時間不足が関係して いる可能性も考えられる。

(6) 朝食摂取と健康感

朝食摂取と健康感の間には関連がみられるが, これは朝食摂取によって, 栄養素供給, 概日リズ

ムの調整などによる健康感の上昇が得られるため と考えられるが、一方、健康感の高い者は朝の食 欲も旺盛であるという関係もあると考えられる。

(7) 体型別睡眠時間, 朝食摂取率

現代人の夜型生活のなかでも、肥満者で睡眠時間が短い傾向がみられたが、これは幼児でもみられる傾向で、昼間の運動量の不足や睡眠中に分泌される成長ホルモンとの関連が考えられる。

体型別朝食摂取状況では、肥満者に摂取率が低い傾向がみられたが、これは前述の睡眠時間の短さが朝食摂取率を下げている可能性が考えられる。また、朝食欠食者が昼食、夕食で過食するための肥満も除外できない。

5. おわりに

現代の若い女性にみられる強いやせ願望と生活 の夜型化を東京家政学院の中学, 高校, 短大, 大 学の生徒, 学生に対するアンケート調査によって 検討した。

やせ願望は広く行き渡っており、一般には健康 障害をもたらすほどではないが、強度のやせ願望 者では心身の健康指導が必要の場合もあり得ると 考えられた。

就寝時刻が遅く、睡眠時間が短い「夜型」化が みられるが、極端な場合を除いては健康感の低下 などは伴っていなかった。夜型生活の長期的な影 響については、今後検討する必要がある。

(本研究調査にご協力いただいた生徒,学生の皆様に感謝致します。また,アンケート集計に協力していただいた本学家政学部家政学科学生 気田あゆみさんに謝意を表します。)

文 献

- 1)健康・栄養情報研究会編:国民栄養の現状 平成12 年厚生労働省国民栄養調査結果 第一出版
- 2) 吉岡 毅・他: 若い女性のボディーイメージと食行動について. 東京家政学院大学紀要, 37号 251-270, 1997
- 3) 馬場安希・他: 女子青年における痩身願望について の研究. 教育心理学研究, 48(3):267-274, 2000

- 4) 江田節子・他:高校生のやせ願望に関する研究. 栄養学雑誌,53(2):111-118,1995
- 5) 宮城重二:女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康 状態及び体型意識との関係. 栄養学雑誌, 56(1):33-45, 1998
- 6) 亀崎幸子・他:女子短大生の体重調節志向と減量実施及び自覚症状との関連について. 栄養学雑誌, 56(6),347-358,1998
- 7)塩入輝恵・他:女子大生のやせ願望意識と行動.東京家政大学研究紀要,39(2):39-46,1999
- 8) 柘植光代・他: 若年女性におけるやせ志向と月経発現について、保健の科学,44(7):527-533,2002
- 9) 武井 明・他:大学保健管理施設における摂食障害 の実態 一全国調査の結果から一. CAMPUS HEALTH, 36(1):398 - 402, 2000
- 10) 田中 正・他:青年期女子のやせ願望と精神的不健康 アイデンティティの確立を通して一.保健の科学,41(6):473-476,1999
- 11) NHK 世論調査部編:図説日本人の生活時間 1985 日本放送出版協会
- 12) NHK 世論調査部編:図説日本人の生活時間 1990. 日本放送出版会
- 13) NHK 放送文化研究所編:データブック国民生活時間 調査 1995. 日本放送出版会
- 14) 大川匡子: 生活リズムの調節. 鳥居鎮夫編: 睡眠環境学. 朝倉書店 1999, p56 67
- 15) 荒川雅志・他:中学生の睡眠・生活習慣と夜型化の 影響 ~沖縄県の中学生3,754名における実態調査 結果~ 学校保健研究,43:388-398,2001
- 16) 太田賀月恵・他:大学生の「夜型」生活における体温と健康との関係 -サーカディアンリズムと健康- 保健の科学,41(9):703-709,1999
- 17) Spiegel, K. et al.:Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. Lancet, 354: 1435 – 1439, 1999