

A 学園女子中学高校生の自己体型認識が及ぼす影響の検討

久松 美佐子, 前田 則子

要 約

本研究は、A 学園女子中学高校生の自己体型認識が及ぼす影響として、ダイエット・生活習慣・体調との関連を検討することを目的とした。

A 学園女子中学生 139 名、A 学園女子高校生 421 名を対象に自記式質問紙調査を実施した。調査内容は、身長、体重、BMI、自己体型認識、ダイエット経験、生活習慣（食事、睡眠、活動）であった。また、体調について 11 項目の質問項目を作成し、5 件法で尋ねた。分析方法は、それぞれの変数間の相関を検討した。次に不適切な睡眠を従属変数とし、独立変数には 2 変量解析において有意な関連がみられた変数を用い、ロジスティック回帰分析を行った。本調査は、著者の所属機関の倫理審査を受け承認を得て実施した。

中学生 26 名、高校生 64 名のアンケートを分析した結果、中学生の 62.5% にやせ願望があり、20.9% にダイエット経験があった。また 87.5% に不適切な睡眠の自覚があった。高校生では、79.7% にやせ願望があり、45.3% にダイエット経験があった。また、70.3% に不適切な睡眠の自覚があった。

今後の体型願望（太りたい願望）とダイエット経験なしとの間に正の相関、食事摂取量の制限の間に負の相関がみられた。また、ダイエット経験なしと自己体型認識（やせ認識）との間に正の相関、食事摂取量の制限との間に負の相関がみられた。ロジスティック回帰分析の結果では、不適切な睡眠に関連する要因として、ダイエット経験者では、理想体重と実体重の差、身体活動レベル、イライラするとの間に有意な関連が認められた。

女子中高生の 4 割～7 割が自分の体型を太っていると歪んで認識していた。その認識がダイエット行動を起こさせ、ダイエットをすることで、不適切な睡眠に陥りやすく、イライラ感、身体活動を増すことへの影響が考えられた。自己体型認識の誤った捉え方による不必要なダイエット、生活習慣の乱れや気分の変動など心身へ及ぼす影響を考慮した教育が必要であることが示唆された。

キーワード：女子中学高校生、自己体型認識、ダイエット、生活習慣、体調

I. 諸 言

平成 23 年度の学校保健調査によると、中高生の女子における痩身傾向児の出現率は、14 歳及び 16 歳を除く各年齢で増加しており、算出方法を変更した平成 18 年度以降は概ね増加傾向となっている¹⁾。現在の思春期の女子は、自分の体型を過大評価する傾向があり、やせ願望の女子中学高校生は 8 割に達し、中学・高校となるにつれダイエットの経験が増えている²⁾。このようなやせ願望をもつことや無理なダイエットに走る原因の背景には、誤った体型認識が過度のやせ願望を生むこと²⁾や健康教育の不足や不確かな情報の氾濫³⁾などがあげられる。また、思春期には、身体発育や身体機能の変化に適した栄養素の摂取が不可欠であるが、やせ願望がもたらすダイエットとして欠食の増加⁴⁾が明らかにされてお

り、食習慣や栄養摂取へ及ぼす影響も大きいと考える。さらに、思春期の女子における体型認識の歪みと食事、睡眠、運動習慣との関連⁵⁾も指摘されている。このような自分の体型認識による痩身願望が及ぼす生活習慣の変化は、心身ともに成長期にある思春期の健康に大きく影響を与える危険性を孕んでいると考える。

そこで本研究では、A 学園女子中学高校生の自己体型認識が及ぼす影響として、ダイエット・生活習慣・体調との関連を検討することを目的とする。

II. 方 法

1. 対 象

A 学園女子中学生 139 名、A 学園女子高校生 421 名

2. 調査方法

A 学園の教員を通じて対象者に自記式質問紙調査

を配布してもらい、保護者および本人の自由意思により協力に同意した者のみ、回答後学園内に設置した回収箱へ投函してもらった。

3. 調査期間

平成24年4月6日～7月6日

4. 調査内容

自己体型認識とダイエットでは、身長、体重、BMI、体型認識（標準体重からの差、自己体型認識、理想の体重、理想体重と実体重の差、今後の体型願望）ダイエット経験、ダイエットのきっかけと内容について記述式の調査を行った。

生活習慣については、食事（朝食時間、昼食時間、夕食時間、間食時間と回数、食事摂取量の制限）、運動（身体活動レベル）、睡眠（寝つきの程度、中途覚醒の有無、早朝覚醒の有無、起床時の困難感、熟眠感、日中の眠気、寝不足感、その他自由記述）について調査した。睡眠については、4項目以上当てはまるものを「不適切な睡眠」とした。

体調については、11の質問項目を作成し、疲労感、集中力の程度、イライラ感、気分の浮き沈み、めまい立ちくらみ、肩こり、頭痛、腹痛、生理痛、生理不順、食欲不振について5件法（当てはまる、やや当てはまる、どちらでもない、やや当てはまらない、当てはまらない）で尋ねた。

5. 分析方法

それぞれの変数間の相関をSpearmanの相関係数を用いて算出した。次に不適切な睡眠を従属変数とし、独立変数には2変量解析において有意な関連がみられた変数を用い、ロジスティック回帰分析を行った。

6. 倫理的配慮

研究対象者および保護者に、研究の主旨、本研究以外でデータを使用しないこと、無記名であること、自由意思による研究の協力であり参加しない場合であっても不利益がないこと、プライバシーの保護、研究成果の公表等について文書で説明を行った。そして、保護者の同意欄に○をつけてもらった後、回答してもらうこととし、アンケート回収箱への投函をもって同意を得たとした。

本調査は、著者の所属機関の倫理審査を受け承認を得て実施した。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の属性

中学生26名（回収率18.7%有効回答率18.7%）、

高校生64名を分析対象とした（回収率15.2%有効回答率15.2%）。

2. 自己体型認識とダイエットについて

中学生では、実体重が標準体重よりプラスの生徒はおらずマイナス5kg以上の割合が91.0%であった。自分の体型について少しやせている～やせていると認識している者は12.5%であり、37.5%の生徒が少し太っている～太っている認識していた。また、中学生の62.5%にやせ願望があり、20.9%にダイエット経験があった。

高校生では、実体重が標準体重よりプラスの生徒の割合は23.0%でマイナス5kg以上の割合が51.8%であった。自分の体型について少しやせている～やせていると認識している生徒は7.9%であり、71.9%の生徒が少し太っている～太っていると認識していた。また、79.7%の生徒にやせ願望があり、45.3%にダイエット経験があった。

3. 生活習慣について

中学生の睡眠状況では、夜中に目が覚めたり早朝覚醒したりする生徒の割合は低かったが、熟眠感がない（73.9%）、昼間眠い（56.5%）、朝起きづらい（47.8%）などの不適切な睡眠の自覚がある者が多く、全体の87.5%に不適切な睡眠があった。

高校生の睡眠状況では、中学生と同様に夜中に目が覚めたり早朝覚醒したりする生徒の割合は低かったが、熟眠感がない（81.4%）、朝起きづらい（54.2%）、昼間眠い（45.8%）などの不適切な睡眠の自覚がある者が多く、全体の70.3%に不適切な睡眠があった。

食事摂取量の制限では、中学生の13%と高校生の25.4%が食事の制限をしていた。

身体活動レベルでは、中学生の87.5%と高校生の82%がふつうから高い身体活動を行っていた（表1）。

4. 自己体型認識と生活習慣・体調との関連

今後の体型願望（太りたい願望）とダイエット経験なしとの間に正の相関、食事摂取量の制限の間に負の相関がみられた。また、ダイエット経験なしと自己体型認識（やせ認識）との間に正の相関、食事摂取量の制限との間に負の相関がみられた（表2）。

次に、ロジスティック回帰分析の結果、不適切な睡眠に関連する要因として、ダイエット経験者では、理想体重と実体重の差（OR=.491,95% CI:.288-.836）、身体活動レベル（OR=.269,95% CI:.082-.888）、イライラする（OR=2.155,95% CI:1.186-3.915）との間に有意な関連が認められた（表3）。

表1. 対象者の属性

			(%)	
			中学生 n=26	高校生 n=64
身長	cm (SD)		151.2 (7.51)	156.8 (4.98)
体重	kg (SD)		40.82 (7.06)	49.2 (6.36)
BMI	(SD)		17.7 (1.96)	20.0 (2.15)
標準体重と実体重の差	プラス 5 kg以上		0	7 (12.1)
	プラス 1~4 kg		0	7 (10.9)
	±0		0	1 (1.6)
	マイナス 1~4kg		2 (9.1)	13 (22.4)
	マイナス 5~9 kg		10 (45.5)	19 (32.8)
	-10kg 以上		10 (45.5)	11 (19.0)
	無回答		4	6
自己体型認識	太っている		1 (4.2)	17 (26.6)
	少し太っている		8 (33.3)	29 (45.3)
	ふつう		12 (50.0)	13 (20.3)
	少しやせている		2 (8.3)	4 (6.3)
	やせている		1 (4.2)	1 (1.6)
	無回答		2	0
理想の体重	平均 (SD)		40.15 (4.12)	45.1 (4.41)
理想体重と実体重の差	プラス 10kg 以上		1 (4.2)	1 (1.6)
	プラス 5kg 以上		2 (8.3)	23 (35.9)
	プラス 1~4kg		13 (54.2)	28 (43.8)
	±0		1 (4.2)	3 (4.7)
	マイナス 1~4kg		3 (12.5)	1 (1.6)
	マイナス 5~9 kg		0	2 (3.1)
	無回答		6	6
今後の体型願望	もっとやせたい		1 (4.2)	23 (35.9)
	少しやせたい		14 (58.3)	28 (43.8)
	このままでよい		9 (37.5)	10 (15.8)
	少し太りたい		0	1 (1.6)
	太りたい		0	2 (3.1)
	無回答		2	0
ダイエット経験	ダイエットをしている		1 (4.2)	13 (20.3)
	以前ダイエットをしていた		4 (16.7)	16 (25.0)
	ダイエットしたことがない		19 (79.2)	35 (54.7)
睡眠時間	5時間以下		1 (4.2)	19 (31.7)
	6時間~7時間		15 (66.7)	36 (60.1)
	8時間以上		8 (33.3)	5 (8.3)
睡眠状況	寝付きにくい	あり	6 (26.1)	12 (20.3)
		なし	17 (73.9)	47 (79.7)
	夜中に目が覚める	あり	2 (8.3)	5 (8.5)
		なし	21 (87.5)	54 (91.5)
	朝起きづらい	あり	11 (47.8)	32 (54.2)
		なし	12 (52.2)	27 (45.8)
	早朝覚醒	あり	3 (12.5)	5 (8.5)
		なし	21 (87.5)	54 (91.5)
	昼間眠い	あり	13 (56.5)	27 (45.8)
		なし	10 (43.5)	32 (54.2)
	熟眠感	あり	6 (26.1)	11 (18.6)
		なし	17 (73.9)	48 (81.4)
	寝不足感	あり	9 (39.1)	22 (37.3)
		なし	14 (60.9)	37 (62.7)
食事摂取量の制限	当てはまらない		8 (34.8)	17 (27.0)
	やや当てはまらない		2 (8.7)	8 (12.7)
	どちらともいえない		10 (43.5)	22 (34.9)
	やや当てはまる		3 (13.0)	10 (15.9)
	当てはまる		0	6 (9.5)
	無回答		3	1
身体活動レベル	低い		3 (12.5)	11 (18.0)
	ふつう		12 (50.0)	41 (67.2)
	高い		9 (37.5)	9 (14.8)

表2. 自己体型認識と生活習慣との関連

	n=90					
	標準体重と実 体重の差	理想体重と実 体重の差	自己体型認識 (やせ認識)	今後の体型願望 (太りたい願望)	ダイエット 経験	食事摂取量の 制限
標準体重と実体重の差	1.00	.698**	-.424**	-.487**	-.441**	ns
理想体重と実体重の差		1.00	-.321**	-.245*	-.224*	ns
自己体型認識 (やせ認識)			1.00	.647**	.325**	ns
今後の体型願望 (太りたい願望)				1.00	.572**	-.254*
ダイエット経験					1.00	-.327**
食事摂取量の制限						1.00

表3. ダイエット経験者の睡眠に関連する要因

n=82			
変数	オッズ比	95%信頼区画 下限 上限	p 値
理想体重と実体重の差	0.491	0.288~0.836	0.009
体調「イライラする」	2.155	1.186~3.915	0.012
身体活動レベル	0.269	0.082~0.888	0.031

Hosmer&Lemeshow χ^2 : 4.124 (自由度=7) p = 0.765

睡眠障害有りを1、睡眠障害なしを0とし、ダイエット経験および有意な項目として標準体重と実体重の差、理想体重と実体重の差、自己体型認識、今後の体型意識、食事摂取量の制限、今の生活習慣への意識、体調「ストレスがある」「疲れやすい」「集中力がある」「イライラする」「生理不順」「肩こり」「めまい・立ちくらみ」「気分の浮き沈み」「頭痛がする」「腹痛がする」「生理痛がひどい時がある」「食欲がないときがある」、身体活動レベルを投入した。未回答を除く

IV. 考 察

女子中高生の5割～9割の生徒が標準体重より5kg以上少ないにも関わらず、自分の体型について4割～7割の生徒が少し太っている～太っている自覚しており、自分の体型を太っていると歪んで認識していた。この歪んだ認識がやせ願望を生みダイエットを実行する要因となっていたと考える。やせ願望とダイエット経験は、中学生から高校生になるにつれて増えていた。長谷川は、やせ願望を強める基盤として、他者の目を強く意識する傾向や男性がやせた女性を好むという思い込み、自分の体型への劣等感などがある⁶⁾ことを指摘している。自己と他者や同性と異性の違いを意識し精神発達をしていく青年期に向けて、より美しくありたいというやせ願望とそ

れに伴ったダイエットが行われていることが推察される。

女子中学高校生のうち自己体型を太っていると認識している人やダイエットしている人ほど、食事摂取量を制限するという生活行動をとっていた。糸井は、思春期の子どもは不十分な睡眠により慢性的に疲労感が残り、精神的に不安定になり精神衛生が悪い傾向にある⁷⁾ことを指摘している。本研究ではさらに、ダイエット経験者は不適切な睡眠に陥りやすく、イライラ感、自己体型認識の歪み、高い身体活動レベルに関連することが明らかとなった。したがって、自己体型認識の誤った捉え方からくる不必要なダイエットによって、睡眠や活動などの生活習慣の乱れや気分の変動など心身へ及ぼす影響を考慮した

教育が必要となってくる。その為には、標準体重を指標においた体型認識の改善を図り、成長発達に重要な時期である思春期から青年期の心身の影響について食育・健康教育を行っていく必要があると考える。

V. 結 論

女子中高生の5割～9割の生徒が標準体重より5kg以上少ないにも関わらず、自分の体型について4割～7割の生徒が自分の体型を太っていると歪んで認識していた。また、女子中学高校生のうち自己体型を太っていると認識している人やダイエットしている人ほど、食事摂取量を制限するという生活行動をとっていた。さらに、ダイエット経験者は不適切な睡眠に陥りやすく、イライラ感、自己体型認識の歪み、高い身体活動レベルに関連していた。したがって、自己体型認識の誤った捉え方による不必要なダイエット、生活習慣の乱れや気分の変動など心身へ及ぼす影響を考慮した教育が必要である。

引用文献

1) 文部科学省平成23年度学校保健統計調査 : <http://>

www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2012/03/27/1319053_3_1.pdf

- 2) 森恵子・宮原公子・保田芳枝他：児童・生徒の体型と体型認識，体型願望，ダイエット経験の状況．日本予防医学会雑誌，5(1)，p23-29，2010．
- 3) 鈴木恵美・牧川優：女子学生の体型認識とやせ願望の現状．園田学園女子大学論文集，42，p55-61，2008．
- 4) 我部山キヨ子・西尾美絵・西尾奈美：思春期女子の食生活とダイエットの関係 小・中学生の調査から．思春期学，23819，p142-153，2005．
- 5) 森享子・Sekine Michikazu，・Yamagami Takashi 他：日本人の思春期の女性におけるボディイメージと生活習慣との関係．Pediatrics International，51(4)，p507-513，2009．
- 6) 長谷川雅美・中村春香：思春期・青年期の女子学生に生じる痩せ願望とその要因に関する調査．三重看護学誌，3(1)，p67-72，2000．
- 7) 糸井志津乃：子どもの健康問題の現状と予防 思春期の睡眠障害の予防に向けての看護の方向性を探る．目白大学健康科学研究，1，p13-17，2008．

A Study on the Influence of Perception of Self-physique by Female Junior and Senior High School Students at A Gakuen

Misako Hisamatsu, Noriko Maeda

Department of Nutrition, Faculty of Nursing and Nutrition,
Kagoshima Immaculate Heart University

Key words : Female junior and senior high school students, perception of self-physique, diet,
lifestyle habit, physical condition

Abstract

This study was conducted to examine the influence of perception of self-physique by junior and senior high school students at A Gakuen on their diet, lifestyle habit and physical condition.

As a result of an analysis of the data collected through the questionnaire for 26 junior high school students and 64 senior high school students, it was found that 62.5% of the junior high school students had desire for getting slimmer, and 20.9% had dieting experience. 87.5% was aware of inappropriate sleep. 79.7% of the senior high school students had desire for getting slimmer, and 45.3% had dieting experience. 70.3% had awareness of inappropriate sleep.

Positive correlation was observed between future physique desire (to gain weight) and no dieting experience, and negative correlation between that and limited dietary intake. Also, positive correlation was observed between no dieting experience and perception of self-physique (thin physique), and negative correlation between that and limited dietary intake. As a result of logistic regression analysis, in the students with dieting experience, a significant relationship was observed between inappropriate sleep and the difference between the ideal weight and actual weight, physical activity level, and frustration.

40-70% of the female junior and senior high school students thought they were fat although they actually were not. This awareness lead to dieting, and dieting caused inappropriate sleep, more frustration and more physical activity. It was suggested that education considering physical and psychological influence such as unnecessary diet as a result of mistaken perception of self-physique, disruption in lifestyle habit, and mood fluctuations is necessary.
