

A 学園女子短大生および大学生の自己体型認識が及ぼす影響

前田 則子, 久松 美佐子

要 約

本研究は、A 学園短大生および大学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 学園女子短期大学生 511 名、大学生 628 名を対象として、身長、体重、BMI、自己体型認識、ダイエット経験、生活習慣について調査した。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、短大生と大学 1～2 年生および大学 3～4 年生に分けて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。

短大生 101 名、大学生 350 名を分析した結果、短大生および大学 1～2 年生では、標準体重や理想体重と実体重の差と集中力がないとの間に正の相関が認められた。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、自己体型認識、ストレスがある、イライラする、肩こりがある、頭痛、腹痛、生理痛、生理不順との間に有意な関連が認められた。大学 3～4 年生では、自己体型認識とイライラするとの間に負の相関を認めた。自己体型認識と食事摂取量制限との間に負の相関が認められた。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、イライラするとの間に有意な関連が認められた。

自己の体型認識について、短大生および大学 1～2 年生群、大学 3～4 年生群においても誤った体型認識が認められた。不適切な睡眠に関連する要因としてダイエット経験者は、短大および大学 1～2 年生では、身体症状や精神症状に、3～4 年生では、気持ちのコントロールに影響を及ぼすことが挙げられた。したがって、女子短大生・大学生が自己の心身の健康増進を図ることができるような健康教育が必要と考える。

キーワード：女子短大・大学生、自己体型認識、ダイエット、生活習慣、体調

I. 諸 言

近年、思春期から青年期の生活習慣の問題として、不十分な睡眠による心身への影響¹⁾や、運動不足やストレス²⁾が指摘されている。また、日本人若年女性は痩身願望が強く、ダイエットは若年層でも社会現象化している³⁾。痩身願望によるダイエットから、栄養バランスの不均衡、健康面での自覚症状の出現の報告⁴⁾もなされている。成長期と言える思春期から青年期のこのような生活のあり方が将来の健康状態に影響を与え、本人のみならず次世代の健康に直接影響を及ぼす⁵⁾ことから、知識の普及や適切な保健指導は喫緊の課題である。

そこで本研究では、A 学園短大生および大学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 学園女子短期大学生 511 名、A 女子大学生 628 名

2. 調査方法

短大生には、A 学園短大の教員を通じて対象者に自記式質問紙調査票を配布してもらい、本人および保護者（未成年の場合）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。大学生に対しては、研究の目的、方法、倫理的配慮について文書と口頭で説明した後自記式質問紙調査票を配布し、回収箱にて回収した。研究への同意は、質問紙調査票の回答をもって同意が得られたこととした。

3. 調査期間

平成 24 年 4 月 6 日から 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、短大生と大学1・2年生および大学3・4年生に分けて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、未成年者には保護者の同意欄に○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

短大生 101 名（回収率 19.8%，有効回答率 19.8%）
大学生 350 名（回収率 55.7% 有効回答率 55.7%）を分析した。

2. 自己体型認識とダイエットについて

短大生の属性についての平均値は、身長 157.1cm (SD5.43)、体重 50.0kg (SD6.23)、BMI20.32 (SD2.28)

であった。86.9%の学生にやせ願望があり、61.6%の学生にダイエット経験があった。また 63.4%の学生に不適切な睡眠の自覚があった。大学1～2年生の平均値は、身長 157.4cm (SD5.16)、体重 52.36kg (SD7.89)、BMI22.50 (SD13.98) であった。88.0%の学生にやせ願望があり、69.8%の学生にダイエット経験があった。また 76.4%の学生に不適切な睡眠の自覚があった。大学3～4年生の平均値は、身長 157.2cm (SD5.45)、体重 50.77kg (7.21)、BMI20.52 (SD2.55) であった。78.3%にやせ願望があり、56.6%にダイエット経験があった。また、77.2%に不適切な睡眠の自覚があった（表1）。

3. 自己体型認識と生活習慣との関連

短大生および大学1～2年生では、標準体重や理想体重と実体重の差と集中力がないとの間に正の相関を認め、標準体重と実体重の差と自己体型認識（やせ認識）と今後の体型願望（太りたい願望）との間に負の相関を認めた（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、自己体型認識（やせ認識）、ストレスがある、イライラする、肩こりがある、頭痛、腹痛、生理痛、生理不順との間に有意な関連が認められた（表4）。

大学3～4年生では、標準体重と実体重との差と自己体型認識（やせ認識）との間に負の相関を認め、自己体型認識（やせ認識）とイライラするとの間に負の相関を認めた。また、自己体型認識（やせ認識）と食事摂取量制限との間に負の相関を認めた（表3）。

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、イライラするとの間に有意な関連が認められた（表5）。

Ⅳ. 考 察

短大生および大学1～2年生では、自分のことを太っていると認識している人ほど実体重の値は標準体重よりも低く、もっとやせたいと思う人ほど実体重の値は標準体重よりも低いという結果より、自己の体型に対する誤った認識があることが考えられた。大学3～4年生においても、自分のことを太っていると思う人ほどやせ傾向であった。また、もっとやせたいと思う人ほど理想体重と実体重の差は大きいことから、誤った体型認識があることが考えられた。

自己体型認識と生活習慣との関連では、短大生および大学1～2年生では、標準体重や理想とする体重より実体重が低い人ほど、集中力がないという自覚が高いことなどにより、誤った認識が身体症状にも影響を及ぼすことが考えられた。一方、大学3～4

表 1. 対象者の属性

			短大 n=101	大学 1・2 年 n=166	大学 3・4 年 n=184
身長 cm(SD)			157.13 (5.431)	157.39 (5.167)	157.23 (5.452)
体重 kg(SD)			50.0 (6.234)	52.36 (7.89)	50.77 (7.217)
BMI (SD)			20.33 (2.29)	22.51 (13.9)	20.53 (2.55)
標準体重と実体重 の差	プラス 10kg 以上		6 (6.6)	15 (9.7)	19 (10.7)
	プラス 5 kg 以上		10 (11.0)	15 (9.7)	22 (12.4)
	プラス 1~4 kg		11 (12.1)	13 (8.4)	13 (7.3)
	±0		11 (12.1)	37 (24.0)	36 (20.2)
	マイナス 1~4kg		15 (16.5)	49 (31.8)	50 (28.1)
	マイナス 5~9 kg		25 (27.5)	11 (7.1)	34 (19.1)
	-10kg 以上		13 (14.3)	14 (9.0)	4 (2.2)
	太っている		31 (31.3)	59 (36.0)	46 (25.7)
自己体型認識	少し太っている		39 (39.4)	61 (37.2)	70 (39.1)
	ふつう		23 (23.2)	41 (25.0)	47 (26.3)
	少しやせている		5 (5.1)	2 (1.2)	9 (5.0)
	やせている		1 (1.0)	1 (0.6)	7 (3.9)
理想の体重 平均 (SD)			45.85 (4.447)	45.9 (5.883)	46.8 (4.832)
理想体重と 実体重の差	プラス 10kg 以上		3 (3.0)	19 (11.4)	17 (9.2)
	プラス 5kg 以上		39 (38.6)	40 (24.1)	44 (23.9)
	プラス 1~4kg		38 (37.6)	67 (40.3)	70 (38.0)
	±0		4 (4.0)	9 (5.4)	14 (7.6)
	マイナス 1~4kg		4 (4.0)	8 (4.8)	17 (9.2)
	マイナス 5~9 kg		2 (2.0)	5 (3.0)	8 (4.3)
	マイナス 10 kg 以上		0	18 (10.8)	7 (3.8)
今後の体型願望	もっとやせたい		49 (49.5)	82 (50.0)	71 (38.8)
	少しやせたい		37 (37.4)	64 (39.0)	73 (39.9)
	このままでよい		13 (13.1)	17 (10.4)	31 (16.9)
	少し太りたい		0	1 (0.6)	7 (3.8)
	太りたい		0	0	1 (0.5)
食事摂取量の制限	当てはまらない		25 (25.3)	25 (15.1)	40 (21.9)
	やや当てはまらない		11 (11.1)	31 (18.7)	37 (20.2)
	どちらでもない		34 (33.7)	50 (30.1)	57 (31.1)
	やや当てはまる		23 (22.8)	47 (28.3)	40 (21.9)
	当てはまる		6 (5.9)	13 (7.8)	10 (4.9)
ダイエット経験	ダイエットをしている		19 (19.2)	50 (30.7)	45 (24.7)
	以前ダイエットをしていた		42 (42.4)	53 (32.5)	58 (31.9)
	ダイエットしたことがない		38 (38.4)	60 (32.8)	79 (43.4)
睡眠時間	5 時間未満		17 (17.0)	51 (30.8)	45 (24.9)
	6 時間~7 時間		71 (71.0)	102 (61.8)	119 (65.8)
	8 時間以上		12 (12.0)	9 (5.5)	17 (9.5)
睡眠状況	寝付きにくい	あり	16 (16.7)	33 (20.0)	55 (29.9)
		なし	80 (83.3)	132 (80.0)	129 (70.1)
	夜中に目が覚める	あり	21 (21.9)	16 (9.7)	27 (14.7)
		なし	75 (78.1)	149 (90.3)	157 (85.3)
	朝起きづらい	あり	46 (47.9)	100 (60.6)	108 (58.7)
		なし	50 (52.1)	65 (39.4)	76 (41.3)
	早朝覚醒	あり	12 (12.5)	20 (12.1)	18 (9.8)
		なし	84 (87.5)	145 (87.9)	166 (90.2)
	昼間眠い	あり	59 (61.5)	92 (55.8)	86 (46.7)
		なし	37 (38.5)	73 (44.2)	98 (53.3)
	熟眠感	あり	20 (20.8)	31 (18.8)	27 (14.7)
		なし	76 (79.2)	134 (81.2)	157 (86.3)
	寝不足感	あり	42 (43.8)	59 (35.8)	62 (33.7)
		なし	76 (79.2)	106 (64.2)	122 (66.3)
身体活動レベル	低い		10 (10.0)	38 (23.0)	60 (33.1)
	ふつう		88 (88.0)	119 (72.1)	114 (63.0)
	高い		2 (2.0)	8 (4.8)	7 (3.9)

表 2. 短大生および大学1～2年生の自己体型認識と生活習慣との関連

n=101

	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	集中力がない
標準体重と実体重の差	1.00	.600**	-.224**	-.174**	ns	ns	.462**
理想体重と実体重の差		1.00	-.155*	-.147*	-.155**	ns	.561**
自己体型認識 (やせ認識)			1.00	.687**	.457**	ns	ns
今後の体型願望 (太りたい願望)				1.00	.434**	-.131*	ns
ダイエット経験					1.00	-.325**	ns
食事摂取量の制限						1.00	ns
集中力がない							1.00

Spearman の相関係数: *: $p<0.05$, **: $p<0.01$

表 3. 大学3～4年生の自己体型認識と生活習慣の関連

n=184

	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	イライラする
標準体重と実体重の差	1.00	.554**	-.707**	-.640**	-.360**	.330**	.171*
理想体重と実体重の差		1.00	-.510**	-.578**	-.339**	.195**	ns
自己体型認識 (やせ認識)			1.00	.807**	.462**	-.326**	-.251**
今後の体型願望 (太りたい願望)				1.00	.537**	-.342**	ns
ダイエット経験					1.00	-.482**	ns
食事摂取量の制限						1.00	ns
イライラする							1.00

Spearman の相関係数: *: $p<0.05$, **: $p<0.01$

年生においても、実体重を太っていると認識する人ほど、イライラするという自覚が高く食事摂取量を制限する傾向があった。このことより、太っているという自覚を持っている人や実体重が標準や理想よりも重い人ほど、意識や気持ちのコントロールに影響を及ぼす可能性が考えられた。

さらに、不適切な睡眠に関連する要因として、ダイエット経験者は、短大および大学1～2年生では、身体症状や精神症状に、3～4年生では、気持ちのコントロールに影響を及ぼすことが挙げられた。古

川ら⁶⁾は、睡眠時間が短くなると健康観が低下すると述べているように、睡眠と健康は密接な関連があることから、将来的に生活習慣病や、妊娠期のリスクの増大など様々な影響が考えられる。したがって、自己体型への意識の向け方や無理なダイエット、それが及ぼす生活習慣の変化からくる心身への影響について、改めて健康教育が必要と考える。

V. 結 論

自己の体型認識について、短大生および大学1～

表 4. 短大生および大学1～2年生の睡眠に関連する要因

n=267

変数	オッズ比	95%信頼区画		p値
		下限	上限	
自己体型認識(やせ認識)	0.664	.473	～.932	0.018
ストレスがある	1.783	1.361	～2.336	0.000
体調について「イライラする」	0.702	.529	～.930	0.014
体調について「肩こりがある」	1.317	1.014	～1.710	0.039
体調について「頭痛がする」	1.340	1.051	～1.709	0.018
体調について「腹痛がする」	0.648	.496	～.845	0.001
体調について「生理痛がひどい」	1.286	1.033	～1.602	0.025
体調について「生理不順」	0.701	.556	～.885	0.003

Hosmer&Lemeshow χ^2 : 9.602 (自由度=8) p = 0.294

2年生群, 大学3～4年生群においても誤った体型認識が認められた。

また, 不適切な睡眠に関連する要因としてダイエット経験者は, 短大および大学1～2年生では, 身体症状や精神症状に, 3～4年生では, 気持ちのコントロールに影響を及ぼすことが挙げられた。

したがって, 女子短大生・大学生が自己の心身の健康増進を図ることができるような健康教育が必要と考える。

引用文献

1) 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: 13-17, 2008.

2) 田中みのり: BMI 22未満で減量を希望する20歳代女性の体重コントロール志向と生活習慣. 肥満研究, 13(1): 42-50, 2007.

3) 佐々木大輔: 現代の若い女性の「やせ志向」とダイエット. 母子保健情報, 40: 408-411, 1999.

4) 藤本桂子, 志垣瞳, 小西富美子他: 女子短大生における瘦身願望と食生活の実態. 家政学研究, 44(2): 58-63, 1998.

5) Stocker CJ, Arch JR: Fetal origins of thermogenic sympathetic response to food intake between obesity. Proc Nutr Soc64:143-151, 2005.

6) 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. 東京家政学院大学紀要, 43: 15-22, 2003.

A Study on the Influence of Perception of Self-physique by Female Junior College Students and University Students at A Gakuen

Noriko Maeda, Misako Hisamatsu,

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

Key words : Female junior college students and university 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 college students and university students at A Gakuen on their diet, lifestyle habit and physical condition.

As a result of an analysis of the collected data for 101 junior college students and 350 university students, in junior college students and freshmen and sophomores, the difference between the normal weight, ideal weight and actual weight was positively correlated with lack of concentration. Next, as a result of the logistic regression analysis, in the students with dieting experience, there was a significant relationship between inappropriate sleep and perception of self-physique, stress, frustration, stiff shoulders, headache, stomachache, menstrual pain and menstrual disorder. In juniors and seniors, negative correlation was observed between perception of self-physique and frustration. Negative correlation was observed between perception of self-physique and limited dietary intake. As a result of logistic regression analysis, in students with dieting experience, a significant relationship was observed between inappropriate sleep and frustration.

In the group of junior college students, the group of freshmen and sophomores, and the group of juniors and seniors, mistaken perception of self-physique was observed. In junior college students and freshmen and sophomores with dieting experience, inappropriate sleep influenced physical and/or psychological symptoms, and in juniors and seniors, emotional control. Therefore, health education that enables female junior college students and university students to promote their physical and psychological health is necessary.
