

# 女子大学生の体型とやせ願望

半藤<sup>1)</sup> 保・川嶋<sup>2)</sup> 友子

1) 新潟青陵大学看護福祉心理学部看護学科 2) 済生会横浜東部病院

## The Body Shape and Weight and a Pursuit of Thinness in Female Students

Tamotsu Hando,<sup>1)</sup> Tomoko Kawasima<sup>2)</sup>

1) NIIGATA SEIRYO UNIVERSITY DEPARTMENT OF NURSING

2) SAISEIKAI EAST-YOKOHAMA HOSPITAL

### キーワード

BMI, やせ願望, 体型, 女子大生

### 要旨

2006年に18～23歳の女子大生298人を対象に無記名、選択肢方式、一部自由記載方式からなるアンケート調査を行い、BMIによる体型と痩せに対する願望を調査して以下の点を明らかにした。

1. 体型についての自己認識では、痩せ群の22.5%、また、普通群の77.6%、肥満群の100%は太っていると答えた。
2. 現在の体型に満足しているものはわずかに15.8%にしか過ぎず、痩せたいものが82.9%に及んだ。このうち、痩せ群の32.5%、普通群の92.4%はもっと痩せたいと答え、痩せ願望の実態を浮き彫りにした。
3. 痩せたい理由は、おしゃれがしたい(34.8%)、痩せていた方が可愛い(23.2%)、健康のため(20.2%)で、そのほか人によく見られたい(12.1%)などが続いた。
4. 痩せるためのダイエットは、普通群で63.2%、痩せ群で40%が経験していた。ダイエットの内容は食事制限、間食しないのほか、運動、筋トレ、ウォーキング、ランニングなどがあり、ダイエット薬を内服する者もいた。ダイエット実施期間は1か月以上が、経験回数は2～4回がもっとも多かった。

以上より、必要以上の痩せに走らないようこれらの女子大生に体型について正しい認識をもたせる教育が必要と考えられた。

### Key words

BMI, pursuit of thinness, body shape, female student

### Abstract

By an unsigned questionnaire, partly including free writing system, body shape and weight and a wish to get thinner in 298 female students was carried out in 2006. Their BMI (body mass index) and an ideal body shape and weight concerns were inquired. The following results were elucidated.

- 1) Self-assessment about body shape and weight was still too fatty in 22.5% of slender group, 77.6% of appropriate weight group and all of the fatty group.
- 2) Only 15.8% of students approved their present body shape and weight and 82.9% of students had a pursuit of thinness. 32.5% of slender group and 92.4% of appropriate weight group had a wish to be slender.
- 3) The reasons why they pursue thinness were beauty (34.8%), to have more pretty-looking in slender shape (23.2%), for health (20.2%), to get better-looking (12.1%) and others.
- 4) 63.2% of appropriate weight group and 40% of slender weight group had experienced dieting to pursue thinness: restricting daily meals and not eating between meals, physical exercise, muscle training, walking exercise, running and in a part of them taking drug to lose body weight. Trial of dieting was most frequent in time length of more than one month long, and in frequency of 2-4 times.

In conclusion, it is considered of cardinal importance to educate these female students correcting wrong dieting habit and having them recognize and maintain an appropriate body shape and weight.

## はじめに

最近の若い女性に特徴的な風潮としてやせ願望の増加がある。<sup>1) 2)</sup> そのためのダイエットや、  
痩せるための情報の氾濫がこれに拍車をかけているように見える。<sup>3)</sup> 多くのマスメディアは  
頻回にダイエット特集を組み、タレントやモデルのような痩せたスタイルが素敵な女性で  
あり、スリムなモデルに流行の服を着せてポーズをとらせたり、痩せることがよいことと  
いう誤ったイメージを若者に与え、ダイエットを奨励しているように思われる。それによ  
り、痩せているほうが女性は魅力的で美しいという誤ったポデーイメージが若者の間に醸  
成されているようだが、若者に必要以上の痩せが長期間持続すると性機能障害、ひいては  
月経異常、骨粗しょう症などのカルシウム代謝異常、発育盛りでは低身長、などの後遺症  
を生ずる虞があり、また貧血、便秘、冷え性などをもたらす。これには食生活や家族の在  
り方の変化も見逃せない。そこで、現代の女子大生が実際の自分の体型をどのように思っ  
ているか。また、どのような体型になることを望んでいるか調査を行い、女子大生に対す  
る正しい保健指導管理のための一助とする目的で本研究を行った。

## 対象と方法

2006年6月から2ヶ月間、新潟青陵大学看護学科1～4年生の女子大生298人を対象に、  
無記名、選択肢方式、一部自由記載方式からなるアンケート調査票を配布し、回収した。  
回収率は261枚、87.6%でそのうち有効回答率は241枚92.3%であった。得られた成績は二  
乗検定にて統計学的処理を行った。体型の判定基準は日本肥満学会の分類法であるBMI  
(body mass index) 値を用い、痩せ(低体重) BMI値18.5以下、普通(標準体重) 18.5  
～25以下、肥満25以上にて判定した。個人情報保護には十分配慮し、アンケート記載時に  
口頭で説明をした。

## 成績

### 1. 対象の身体状況(表1)

表1 実測体型と満足度

(n=241)

BMI 判定	あまり満足でない 不満足	満足 やや満足	どちらでもない	合計
痩せ群	16 (40.0)	14 (35.0)	10 (25.0)	40 (16.6)
普通群	146 (79.0)	21 (11.4)	18 (9.7)	185 (76.8)
肥満群	15 (93.8)	0	1 (6.3)	16 (6.6)
合計	177 (73.4)	35 (14.5)	29 (12.0)	241 (100)

( ) 各群内%、但し合計欄はnに対する%

表1は18歳から23歳の間にある対象241人の身長、体重、ならびに本人が理想と考えるBMI値である。女子大生241人の体型はBMI値から算定すると痩せ群40人(全体の16.6%)、普通群185人(同77.0%)、肥満群16人(6.6%)であった。

## 2. 実測BMI値と自己の体型認識(表2)

表2 体型についての自己認識

(n = 239)

BMI判定	痩せ過ぎ	少し痩せている	丁度よい	少し太っている	肥り過ぎ	合計
痩せ群	4	10	17 (42.5)	8	1	40 (16.7)
	14 (35.0)			9 (22.5)		
普通群		1	40 (21.9)	111	31	183 (76.6)
	1 (0.5)			142 (77.6)		
肥満群	0		0	0	16	16 (6.7)
				16 (100)		
合計	15 (6.3)		57 (23.8)	167 (66.9)		239 (100)

( )各群内%、但し合計欄はnに対する%

表2は自分自身が自分の体型をどのように認識しているかを調査したもので、実測BMI値別に自己評価をした内容である。痩せ群は痩せすぎと自覚しているものが4人(痩せ群の10%)、少し痩せている10人を合わせると14人(痩せ群の35.0%)であった。しかし、BMI値上痩せていても丁度よいと回答したものが17人(42.5%)あり、痩せを自覚しないどころか、逆に痩せ群に属しながら少し太っている8人や、なお太りすぎ1人を加えた9人(22.5%)は太っていると認識していた。ただし、さすがにBMI値上肥満群16人はすべてが太っていると回答した。

## 3. 他人が見る体型についての自己理解(表3)

表3 他者がみる体型についての自己認識

(n = 240)

BMI判定	痩せればよいと思われる	丁度よいと思われる	太ればよいと思われる	合計
痩せ群	3 (7.5%)	22 (55.0%)	15 (37.5%)	40 (16.7)
普通群	96 (52.2%)	83 (45.1%)	5 (2.7%)	184 (76.7)
肥満群	16 (100%)	0	0	16 (6.7)
合計	115 (47.9%)	105 (43.8%)	20 (8.3%)	240 (100)

( )各群内%、但し合計欄はnに対する%

痩せ群40人中、ほかの人は「私をもっと太ればよいと思っている。」と自己推定している割合は、15人(37.5%)で、自分で痩せ過ぎと思っている割合と近似していた。しかし、「丁度よいと思われる。」と推定した者が22人(55.0%)あり、自分で自分自身を丁度よいと思っている割合(17人、42.5%)より若干上回る数字を示し、自分が思っている以上に他人の目は適正体重にあると推定している数字であった。

ところが、BMI値普通群184人についてみると、「周囲の人は丁度よいと思っている。」と推定するものが96人(52.2%)いた。すなわち、表2との照合から自分は他人の目以上に自分自身を太りすぎと解釈している様子をつかがわせた。

## 4. 体型の実測値と本人自身の体型に関する満足度(表4、表5)

表1から実測値BMIが普通群185人に該当するにもかかわらず、満足しているものは18人しかなく、不満足あるいはあまり満足でないが146人(79.0%)にも及び、やせ願望の実態を示唆するものになった。

**表4 実測体型と願望体型**

( n = 240 )

B M I 判定	痩せたい	今のままでよい	太りたい	合計
痩せ群	13 ( 32.5% )	25 ( 62.5% )	2 ( 5.0% )	40 ( 16.7 )
普通群	170 ( 92.4% )	13 ( 7.1% )	1 ( 0.5% )	184 ( 76.7 )
肥満群	16 ( 100% )	0	0	16 ( 6.7 )
合計	199 ( 82.9% )	38 ( 15.8% )	3 ( 1.3% )	240 ( 100 )

( ) 各群内%、但し合計欄はnに対する%

**表5 各体型群別実測BMI値と理想BMI値の平均値の比較**

( n = 240 )

B M I 判定	実測 B M I	理想 B M I	平均値の差
痩せ群	16.5	17.5	1.0
普通群	20.0	19.0	1.0
肥満群	26.8	21.0	5.8

また、実測値 B M I 値が痩せている ( 40人 ) にもかかわらずさらに痩せたいものは13人 ( 32.5% ) に達し、太りたいはわずか 2 人 ( 5.0% )、今のままでよいは25人 ( 62.5% ) いた。ところが実測値 B M I が普通群185人についてみると、痩せたいが実に170人 ( 92.4% ) にも達し、普通群にあっても痩せたいと願うものの多いことが如実に示された。肥満群では、全員 6 人が痩せたいという願望を持っていた。

すなわち、実測値 B M I 値が痩せ群 ( 32.5% ) より普通群、さらに普通群 ( 92.4% ) より肥満群 ( 100% ) の方が有意にやせ願望を示した。また、調査対象241人中199人 ( 82.9% ) が痩せたいという願望を抱き、今のままでよいは38人 ( 15.8% ) にしか過ぎなかった。さらに、太りたいは僅か 3 人 ( 1.2% ) と限りなくゼロに近い数字を示した。それではどのくらいの B M I 値を希望するかについて尋ねたところ、表5のように平均値でみると、普通群で B M I 値1.0の減少、肥満群で B M I 値5.8の減少を理想としていた。ただし、痩せ群では1.0の増加を理想とした。

5 . やせ願望の理由 ( 表 6 )

**表6 痩せ願望の理由**

( n = 198 )

おしゃれがしたい	69 ( 34.8% )
痩せていた方がかわいい	46 ( 23.2% )
健康のため	40 ( 20.2% )
他のひとによく見られたい	24 ( 12.1% )
彼氏に指摘される	5 ( 2.5% )
雑誌、モデルの影響	3 ( 1.5% )
その他 ( 太ったため、以前の ベストな体重が良い、水着を 着たい )	11 ( 5.6% )

前述表4のように241人中199人 ( 82.9% ) が痩せたいという願望を抱いているが、なぜ痩せたいのかその理由を自由記載で記入してもらったところ、表6のような回答があった。

回答者198人中おしゃれがしたい169人(34.8%)、痩せていた方が可愛い146人(23.2%)、健康のため40人(20.2%)が上位に並び、以下、他人によく見られたい24人(12.1%)などが続いた。

#### 6. ダイエットの経験について(表7、表8)

表7 ダイエット経験の有無について

(n=241)

BMI 判定	例数	ダイエット経験	
		あり	なし
痩せ群	40	16(40.0)	24(60.0)
普通群	185	117(63.2)	68(36.8)
肥満群	16	14(87.5)	2(12.5)
合計	241	147(61.0)	94(39.0)

( )各群内%、但し合計欄はnに対する%

表8 ダイエット経験回数

(n=147)

ダイエット経験回数	人数(%)
1回	43(17.8%)
2~4回	144(59.8%)
5回以上	54(22.5%)
合計	147(100%)

ダイエットの内容についてはまちまちであったが、やせ願望を実現するための手段としてのダイエットの経験の有無を尋ねた。その結果、表7のようにダイエットの経験があると回答した者は実に241人中147人(61.0%)に及んだ。当然予想されるように、経験の頻度は肥満群(87.5%)に多く、痩せ群(40%)には少なかった。痩せ群、普通群、肥満群の間にはダイエット経験の有無に統計学的な有意差があった( $p < 0.01$ )。

ダイエット経験の回数は表8のように2~4回(144人、59.8%)が最も多く、次いで5回以上(54人、22.5%)、1回(43人、17.8%)は最も少なく、全体では241人中147人(61.0%)がダイエットを経験していた。

#### 7. ダイエットの方法について

ダイエットの方法は食事制限、間食を控えるや、運動、筋トレ、ウォーキング、ランニングなどの身体運動に加え、さらに少数ながらダイエット薬の服用もあった。

#### 8. ダイエットの実施期間と動機(表9)

表9 ダイエット実施期間

(n=241)

実施期間	人数(%)
1週間程度	40(16.7%)
1か月未満	70(29.1%)
1か月以上	64(26.4%)
3か月以上	67(27.8%)

表9のように1週間程度16.7%、1か月以内29.1%、合わせて45.8%は1か月以内の短期間であったが、1か月以上54.2%、そのうち3か月以上27.8%、は比較的継続した期間ダイエットに努めていた。

その動機は、太ったから、痩せたいと思った、いろいろな服を着たい、が圧倒的に多く、健康を考えて、も少数あった。その他、周りに痩せている人がいるや、雑誌を見て、痩せすぎの体型が世間では普通のこととして浸透しているから、というものもあった。

## 考案

### 1. 対象の身体状況

日本肥満学会の肥満度判定値を利用した本研究の対象241人中、痩せ群40人(16.6%)、普通群185人(76.8%)、肥満群16人(6.6%)で、この分布は岸田ら(2002)<sup>1)</sup>の458人の女子大生を対象とした数字や、佐久間ら(2001)<sup>4)</sup>の243人の女子大生を対象とした成績とほぼ同じ分布を示していた。

### 2. 体型について

#### 1) 実測BMI値と自己の体型認識

体型の自己認識については、「太っている」と認識しているものは、痩せ群で22.5%、普通群で77.6%、肥満群で100%であった。古川らも指摘しているように、痩せていても特別の健康障害をもたらすほどの強いものはないが、20歳前後の若人を対象としているだけに若さで健康障害をマスクしている面がまったくないとは言えない。<sup>6)7)</sup>体型について正しい認識を指導すべきものと思われた。

#### 2) 体型の実測値に対する自分自身の満足度

実測値BMI値が痩せ群に属する40人でさえ、満足しているものは僅か14人(35.0%)に過ぎず、さらに痩せたいと願うものが16人(40%)もいた。また、実測BMI値普通群185人では不満足、ないしあまり満足していないが146人(79.0%)もいて、体型に対する誤った認識を持つ者の多さをうかがえた。また、BMI値が増加するに従って自分の体型に不満を抱くものが増え、体型に対する満足度が低くなるほどやせ願望が強くなっていた。

#### 3) 体型の願望について

対象241人中現在の体型に満足していて今のままでよいとしたものは僅か38人(15.8%)に過ぎず、痩せたいとする者が199人(82.9%)もあり、逆に太りたいは3人(1.2%)にしか過ぎなかった。現代女子大学生が如何にやせ願望をもつかを如実に示した成績といえる。

やせ群の32.5%(13/40)はもっとやせたいと自分自身は希望しているが(表4)、他者が見る体型の自己認識(表3)で、やせ群の37.5%(15/40)は太ればよいと思われているとしており、両者間にずれのあることは興味深い。

80.9%に及ぶ女子大学生の痩せたい理由は何なのだろうか。上位3項目は、おしゃれがしたい(34.8%)、痩せているほうが可愛い(23.2%)、健康のため(20.2%)と続いていた。<sup>8)</sup>滝本らも指摘するように、おしゃれをし、他人から可愛いと見られたいという女心の端的な心情の一端を垣間見る数字である。

### 4. ダイエット

ダイエットの経験があるものは全体の61%に及んだ。この成績は当然のことながら肥満、普通、痩せ群の順に頻度が多かった。ダイエット実施期間は1か月未満、1か月以上、3か月以上がほぼ拮抗していた。ダイエットを実行に移す動機は、太ったから、痩せたいと思った、いろいろな服を着たい、が多数を占めていた。

以上より、必要以上の痩せに走らないようこれらの女子大生に体型についての正しい認識をもたせる教育が必要と考えられた。

### 謝辞

本研究を遂行するに当たり、ご協力いただいた学生諸氏に感謝します。

### 文献

- 1) 岸田典子、上村芳枝．体型意識に関する女子大生と母親の世代比較．栄養学雑誌、2002；60：179 - 188．
- 2) 久保木富房．やせ願望 とくに女性の問題として－Medical Online．平成13年、3263 - 3267．
- 3) 健康・栄養問題研究会編．国民栄養の現状．平成14年国民栄養調査結果．2003．
- 4) 佐久間淳、力丸テル子．若年女性の肥満意識とBMIとの関係．歪んだ痩せ願望と健康行動の問題点．Health Science. 2001；17：83 - 93．
- 5) 古川利温、吉沢貴子、福田晴美．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．2003；43：1 - 7．
- 6) 浦田秀子、西山久美子、勝野久美子．女子学生の体型と体型認識に関する研究．長崎大学医学部保健学科紀要．2001；14：43 - 48．
- 7) 森千鶴、小原美津希．思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連．山梨大学看護学会誌、2003；2：49 - 54．
- 8) 滝本秀美、戸谷 誠、上松初美．思春期女子における減量行動と背景因子に関する研究．思春期医学、2001；18：96 - 104．

