

平成 28 年 3 月 31 日

## 平成27年度総合文化研究所研究助成報告書

研究の種類 ※該当する( )に ○を付ける	・海外共同 ( )    ・共同研究 ( )    ・個人研究 (○)	
研究代表者 (所属・職・氏名)	文科 准教授 中島 早苗	
研究課題名	女子大学生の体型認知と生活習慣および身体的特徴に関する研究	
研究分担者氏名	所属・職	役割分担
研究期間	平成 27 年 4 月 1 日 ～平成 28 年 3 月 31 日	
海外共同研究を実施することになった経緯 (海外共同のみ)		
研究発表(印刷中も含む)雑誌および図書		

## 研究実績の概要（1）

### 【研究の背景】

近年、若年層の女性を中心に実際の体型は肥満でないにもかかわらず、自分の体型を過大評価する傾向がある。しかし、急激な体重減少や安易なダイエットは摂食障害、骨量や筋量の減少、月経不順等の健康問題を引き起こす危険性がある。自己の体型に対する認識（ボディーイメージ）が適切であるかどうかは、過度な痩せ願望や不適切な減量に関わる行動因子の一つであるとも考えられる。そのため、ボディーイメージに関しては体重減量に関わる行動を分析することや摂食障害との関連、生活習慣との関連等について多くの研究報告があるが、生理学的な指標とともに分析・検討している研究は少ない。

### 【目的】

女子大学生を対象としてシルエットチャートを用いたボディーイメージの測定を実施し、実際の体型に対する自己評価の「ずれ」が生じているか否か、またこれらの自己評価が実際に自覚する健康状態や生活習慣と関係があるか否かについて明らかにするとともに、骨密度や血中ヘモグロビン値を測定し、生理学的な指標からもその関係性について調べる。

### 【方法】

#### 1. 対象者

健康スポーツ実習を履修している本学学生。

研究の目的、方法、注意事項、研究参加への利益・不利益、人権の保護、研究への参加の自由等について説明した上で、研究に関する趣旨を説明文書および口頭で説明し、研究内容に賛同を得られた者のみ依頼する。なお、調査および測定は健康スポーツ実習の授業内で実施された体力測定フィードバックとともに行い、研究に参加しなくても測定をすることは可能とする。なお、現時点ではプレ調査の段階であり、本調査および測定は今後継続的に実施していく。

#### 2. 測定および調査項目

##### （1）健康および生活習慣に関する調査

以下、a～cの内容をアンケート用紙に回答する。

- a. 睡眠時間、テレビやインターネット等の視聴時間、アルバイトに有する時間等、生活習慣に関する項目について
- b. 運動習慣に関する項目について
- c. 体調に関する自覚症状について

##### （2）シルエットチャートによるボディーイメージの測定

ダイエット経験の有無、シルエットチャートを用いたボディーイメージの測定、体型認識等に関する項目についてアンケート用紙に回答する。

##### （3）血中ヘモグロビン値の測定

STSMEX社製の抹消血管モニタリング装置 ASTRIM FIT を用いて非観血的方法で測定する。

## 研究実績の概要（2）

### （4）骨密度の測定

ALOKA 社製超音波骨密度測定装置 AOS-100 を用いて踵骨部位にて測定する。

### （5）体組成の測定

タニタ社製 Body Fat analyzer-410 を用いて体重、BMI、体脂肪率を測定する。

【倫理的配慮】本研究は共立女子大学・共立女子短期大学研究倫理審査委員会の承認を得た。

### 【結果】

ボディイメージの測定のために Stunkard ら（1983）が考案したシルエットチャートを用いて、視覚的な体型に関するアンケート調査を実施した。痩せ型～肥満体型まで9段階（数値が小さくなるほど痩せ型、数値が大きくなるほど肥満型）のシルエット画をみて、該当する画を選択した。その結果、「現在の自分の体型はどれか」の問いに対して平均値は  $4.2 \pm 1.1$ 、「適正（健康的）だと思ふ体型はどれか」の問いに対して平均値は  $3.3 \pm 0.6$ 、「理想の体型はどれか」の問いに対して平均値は  $2.6 \pm 0.7$  であった。例年の本学学生の Body Mass Index (BMI)の平均値はおよそ 20 で平均的な体型であるといえるが、今回の結果からより痩せ型の体型を好む傾向がみられた。

また血中ヘモグロビン値の測定値は  $9.5 \sim 14.5$  g/dL の範囲に分布しており、平均値は  $12.5 \pm 1.1$  g/dL であった。また貧血傾向の有無を判定するため WHO の基準に倣って正常値とされる  $12.0$  g/dL をボーダーラインとした。その結果、 $12.0$  g/dL 以上の者は全体の 74.0%で、 $12.0$  g/dL 未満の者は全体の 26.0%であった。

今後は本調査を継続的に実施し、血中ヘモグロビンの測定値による貧血傾向の有無とダイエット経験や体型認識の違い、運動習慣を含む生活習慣、体調の自覚症状等、得られた結果をもとに分析していく予定である。