

青少年の身体イメージと健康行動

西種子田 弘芳・内山 弘訓*

(1999年10月15日 受理)

A Study on Body Image and Health Behavior in the Young

Hiro Yoshi NISHITANEDA, Hironori UTIYAMA

I はじめに

日本人の体格は戦後急速に改善され、著しく伸張してきた。しかし、最近ではその体格の伸び率が減少し、特に、青少年の学校保険統計調査の結果は、前年度を下回ることもあるようになった。

表1と表2は、文部省学校保険統計調査の体格に関する調査データの女性の身長と体重の変遷を、著者が考える時代区分に分け、示したものである。

この表から言えることは、第1には、戦争による影響が、特に小学校から中学校の発達促進時に大きく現われていることである。第2には、戦争前の状態に回復するためには5ないし6年間位の、かなりの長時間を必要とすることである。第3には日本の経済成長の伸びと正比例して体格もよくなり、戦前の状態をはるかに越え、いわゆる発達加速化現象として示されている。即ち、身体の状態もその社会的特に経済状況による食糧事情と栄養の改善や生活様式の変化等にも左右されることが理解される。ところが、経済生活的状況は一定の安定状態にありながら、平成の時代に入ると体格の伸びは極めて微増となり、平成7年度の頃から、特に体重の減少が見られるようになった。経済的な状況とは異なる要因の影響が予想される。第4には、男子は戦後の昭和23年（体格等の調査データはこの年から復活する。また、昭和50年度の18才と19才の記録がないので、時代区分を考慮した）から、身長は順調に伸び、特に10才から15才までの年間伸び率はおよそ5 cmであり、昭和51年からは特に12才から13才では、年間7 cmを越える伸び率を示している。一方女子も男子と同じように伸びているが、急速に伸びる年齢が男子よりも早く始まり、13才と14才の間の伸び率は少ないことが解る。特に昭和50年代からその傾向が観測される。このことは女子の成長が男子よりも早い時期に始まり、戦前の15才の身長と昭和51年度の12才が並んでいることから、体格の早熟化が進み、小学校では、低学年の初潮発来が問題となってきた。

一方、体重の変化を見ると、男子では11才から15才までの増加は戦後急速であるが、平成に入っ

てからは微増となり、平成9年度では17才以降が前年度を下回ることとなった。ところが女子では、平成9年度では9才から18才までの全ての年齢で前年度を下回るようになった。

これらのことから、身長伸び率が低下し安定状態にあることは、環境的な要因よりも民族的な要因、即ち日本人の身体的な素養の問題となる可能性がある。しかし、体重は身長とは異なり、生活的な条件に大きく作用されることから、環境因子や心理的因子をもっと考慮すべきである。

表1 体重(身長)の変遷 女子

単位: cm

年代 年齢	昭和14年	昭和23年	昭和30年	昭和37年	昭和44年	昭和51年	昭和58年	平成元年	平成7年	平成8年	平成9年
9	123.1	121.1	124.5	127.1	129.7	131.2	132.2	133.1	133.5	133.5	133.6
10	127.1	125.7	129.5	132.6	135.7	138.0	138.4	139.5	140.2	140.2	140.3
11	132.7	130.8	134.9	138.9	142.1	144.4	145.2	146.1	146.7	146.9	147.0
12	138.8	136.6	141.0	144.9	148.0	149.9	150.7	151.4	151.9	152.0	152.1
13	144.0	141.1	145.7	149.0	151.7	153.3	154.3	154.8	155.1	155.1	155.1
14	148.7	145.6	148.9	151.6	153.7	155.1	156.1	156.4	156.7	156.7	156.8
15	150.7	149.1	151.7	153.3	154.8	155.9	156.9	157.1	157.3	157.4	157.4
16	152.1	151.3	152.6	153.7	155.2	156.3	157.3	157.6	157.8	157.9	157.9
17	152.5	152.1	153.2	154.0	155.4	156.5	157.4	157.8	158.0	158.1	158.0
18	153.0	152.8	154.2	154.8	154.5	156.6	157.3	158.0	158.2	158.3	158.4
19	154.1	153.4	154.3	155.0	154.1	156.7	157.7	158.2	158.5	158.7	158.6

文部省学校保健統計調査を参照に作成

表2 体重(体重)の変遷 女子

単位: kg

年代 年齢	昭和14年	昭和23年	昭和30年	昭和37年	昭和44年	昭和51年	昭和58年	平成元年	平成7年	平成8年	平成9年
9	23.1	21.1	24.5	27.1	29.7	31.2	32.2	33.1	33.5	33.5	33.6
10	27.1	25.7	29.5	32.6	35.7	38.0	38.4	39.5	40.2	40.2	40.3
11	32.7	30.8	34.9	38.9	42.1	44.4	45.2	46.1	46.7	46.9	47.0
12	38.8	36.6	41.0	44.9	48.0	49.9	50.7	51.4	51.9	52.0	52.1
13	44.0	41.1	45.7	49.0	51.7	53.3	54.3	54.8	55.1	55.1	55.1
14	48.7	45.6	48.9	51.6	53.7	55.1	56.1	56.4	56.7	56.7	56.8
15	50.7	49.1	51.7	53.3	54.8	55.9	56.9	57.1	57.3	57.4	57.4
16	52.1	51.3	52.6	53.7	55.2	56.3	57.3	57.6	57.8	57.9	57.9
17	52.5	52.1	53.2	54.0	55.4	56.5	57.4	57.8	58.0	58.1	58.0
18	53.0	52.8	54.2	54.8	54.5	56.6	57.3	58.0	58.2	58.3	58.4
19	54.1	53.4	54.3	55.0	54.1	56.7	57.7	58.2	58.5	58.7	58.6

体重を減らそうという風潮が日本でおきた大きな契機は、1つには、糖尿病や高血圧、脂肪肝、動脈硬化、高血圧、脳卒中など中高年層に多い成人病（平成8年12月の厚生省「公衆衛生審議会」が生活習慣病と変更提唱した。また、「生活習慣病」は食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群と規定）に肥満、つまり脂肪が身体に付きすぎることと大きな関連があることが指摘されたことである。第2には、ミニスカートをはいた極細のイギリス人モデルが、ツイギーの愛称で一世を風靡した頃から、最初は1960年代のアメリカから拒食症や過食症と呼ばれる病気の増加が報告され、日本でも70年代の後半からは若い女性にその傾向が見られるようになった。即ち、スリムを賛美する風潮のたかまりとその弊害による疾病の発生である。

もちろん肥満による健康障害は、現代の日本では憂慮される健康問題であることに代わりはない。日本の成人の肥満は益々増加し、肥満の解消のために必要な対応が要求されることは当然である。ところが、肥満と健康の関係に、スタイルやファッションという美的外観的要因が加わることによって、過度の脂肪をつけることが、スタイルと健康のどちらにも良くないという認識がもたされた。テレビ、雑誌、広告などのマスコミによる多くのダイエットやエステ等の方法の紹介によって、今や書店では大きなスペースをもつ分野となり、ダイエット・デイナー産業やフィットネス産業がおめえし、その売上はそれぞれ約3500億円と約4兆3千億円にも達している。

こうした肥満の防止のためのダイエットやフィットネス、これに加えて美顔などを目的としたエステなどが流行することによって、肥満と大局のやせ指向や拒食症などの摂食障害が、若い女子だけでなく男子の中にも問題となってきた。

摂食障害とは、食行動を主とする疾患で、近年患者数が増え、思春期やせ症や拒食症、過食症等の疾患は、この概念の中に包括される。摂食障害の患者は多くが女性で、主に思春期から青年期に好発し、その身体的な症状の発達への影響も危惧されている。

最近の学校保健統計の数値の下降傾向は、こうした若者の意識と行動の結果が生じさせたものであり、しかもその状況は低年齢化していると考えられるならば、学校保健の領域だけでなく、国民保健の重要な健康課題となってくる。

II 研究目的

肥満は成人病の元凶と言われているのであるから、食事や運動あるいは生活などの改善や心理的・精神的なものなどの肥満に関与する、あらゆる関与因子に対する正しい知識と理解にそって、継続的に対応させることが健康管理上で必要とされる。ところが、肥満を判定する際、一般には体脂肪率や体脂肪量は、その測定器具がなかなか手に入りやすく、また、判定などがこれまで不明な場合が多かった。従って、ついついその判断基準は外観や簡単に行える体重の測定値だけを活用しがちである。また、体重の重軽が身長の高低と関係があることはよく知られており、ローレル指数や標準体重値などが、多用される。この場合も身長に体する体重の割合で判断することから、低めの数

値を基準にする場合が多い。

現代はやせ型重視の傾向が強く、多くの人により理想とする体型に近づくために、ダイエットやフィットネスに対する知識や経験も持っている。しかし、多くの人が体重だけに固執することが多く、その減量のために無理な摂食や運動などを強いることになり、逆に摂食障害等を起こし、身体に負担をかける場合が多く見られる。

ここで問題とされることは、理想とする体型である。自己の体型を正確に把握する方法では、単純に同一身長平均体重から自分の体重を引いたり、皮下脂肪の厚みを計る方法と比べ、体格のバランスをより正確に反映すると、1995年頃より提唱されたBMIは簡単で実用的である。BMIを算出し、それを基礎にして自分の健康管理、特に、体重管理に心掛ける必要がある。しかしまた、理想とする体型はその社会と個人の身体観や健康観によって大きく左右される。特に個人の描く理想体型の如何によって体重のコントロールも保健行動も異なることになる。

最近、摂食障害の治療には生物学的アプローチ、精神分析的接近、行動療法、家族療法といった観点とともに、自己身体イメージが特に精神領域の重要な鍵概念として提唱されてきた。

そこで本研究では、まず第1に、発達や健康上に大きく影響が予想される摂食障害を未然に防止するために、自己の体型を正確に把握しておくことが重要であることから、青少年の現在と理想の身長と体重からBMIをもとめ、その値とダイエット行動と身体イメージとの関連を把握することにある。第2は摂食障害が思春期から青年期の男子よりも女子に多いことの問題点や背景などに注目することである。これらの検討から健康的なライフスタイルを実施していくためにはどうあるべきかという課題を明らかにしたいと考える。

Ⅲ 調査対象と方法

1. 調査対象

調査は鹿児島県下の高校、短期大学、大学の男女を無作為に選出実施対象とした。

表3は対象者、現実の身長と体重の平均値、最高値と最低値及びBMIの一覧である。

また、BMIと体脂肪率の相関関係を明らかにするために、体脂肪測定の対象者を運動群と非運動群とで比較するために選出した。しかし、対象者を特に身体的特性や運動種目などにこだわらず、継続的な運動実践者とそうでない者に2区分した。

表3 現在の体格とBMI

学 校	性別	平均身長(cm)	最高値・最低値	平均体重(kg)	最高値・最低値	平均BMI	対象数(人)
A 大学	男	171.5	184.0・158.0	64.4	95.0・52.0	21.92	57
	女	159.2	172.0・150.0	53.5	79.9・41.0	21.03	41
B 短大	男						
	女	157.3	168.0・142.0	51.4	69.1・42.0	20.76	81
C 高校	男	168.1	178.0・161.0	59.7	77.0・50.0	21.13	39
	女	156.2	168.0・149.0	50.3	65.0・43.0	20.68	45
D 高校	男	170.2	186.0・155.0	61.0	98.0・44.0	20.98	46
	女	159.2	167.4・148.0	50.3	60.0・42.0	19.92	41
E 高校	男	169.8	181.0・160.0	58.3	75.0・45.0	21.01	25
	女	159.2	165.0・153.0	52.7	68.6・43.0	20.76	20
合 計	男	170.1	186.0・155.0	61.5	98.0・42.0	21.34	167
	女	157.9	172.0・142.0	51.5	79.9・41.0	20.66	228
全体男女差		※※		※※		※	395

2. 調査方法

A. 体格と身体イメージ

京都教育大学の忠井俊明氏らの開発した自己身体イメージに関する質問紙に、ダイエットや運動の意識や体験の項目を加え、必要事項を選択、尺度選択、自由記述などの方法で回答させた。

B. 体脂肪測定

はじめにの項で述べたように、従来は特に脂肪量や率の測定は器具や方法上で、一般的に困難な場合が多かった。しかし、体重計器の発展により今では、ある程度の高い確率で推測できるものが開発利用されていることから、次の2方法で測定した。

ア. 体脂肪率1

BMI法 (Bioelectrical Impedance Analysis) …身体の電気抵抗の測定から脂肪量を推定脂肪付きヘルスメーター「TBF-501」を用いて測定した。家庭で体重と体脂肪率を簡易に測定できる。測定は性別・年齢・身長を入力し素足で測定器に乗ることによって体重と体脂肪率を算出する。

イ. 体脂肪率2

近赤外線分光法…利き腕の上腕二頭筋の部位を赤外線によって脂肪の厚さを測定し、身体全体の脂肪率を推定。株式会社ケット科学研究所製FITNESSANALYZERBFT-3000」を用いて測定した。測定は測定器の標準値19.6%を確認し、被験者の上腕部に遮光帯を垂直に押しあて、2波長の近赤外線を照射させて測定した。

3. 分析方法

A. 現実と理想の身長と体重からBMI「体重(kg)÷身長(m)×身長(m)」を求める。

BMIは必要に応じて、～19.9=やせ型、20～24.9=普通型、25～=肥満型の3区分とした。

- B. 質問紙の全項目及び体脂肪率などの基礎統計をとる。
- C. 体脂肪率は、運動群と非運動群の体型等を比較分析のために測定し、男子は14.9%未満を1、15%~24.9%を2、25%以上を3とし、女子は16.9%未満を1、17%~29.9%を2、30%以上を3とした。
- D. 性差、校種差、運動の有無、ダイエット経験などについて、クロス分析や差の検定を行った。なお、データの処理と統計解析はMAC8100/100AV用SPSSで処理した。
- また、クロス分析の結果(カイ二乗検定)と差の検定結果(T検定)が、有意に差を示す場合は、 $p < 0.05 = *$ 、 $p < 0.01 = **$ として示した。

4. 調査期間

平成9年11月24日から平成9年12月10日

IV 結果と考察

1. 体格とBMIについて

前述の対象一覧に示した表3の現在の身長と体重及びBMIの各値と、ここに示した表4の理想とする各値を比較検討する。

表4 理想の体格とBMI

学 校	性別	平均身長(cm)	最高値・最低値	平均体重(kg)	最高値・最低値	平均BMI	対象数(人)
A 大学	男	179.8	202.0・165.0	68.6	98.0・55.0	21.41	57
	女	161.3	170.0・150.0	49.0	58.0・38.0	18.80	41
B 短大	男						
	女	160.7	170.0・151.0	46.5	55.0・40.0	18.02	81
C 高校	男	175.2	182.0・165.0	63.8	80.0・48.0	20.78	39
	女	161.1	170.0・153.0	47.4	55.0・40.0	18.26	45
D 高校	男	177.7	186.0・162.0	63.2	80.0・50.0	19.98	46
	女	162.1	170.0・155.5	47.5	55.0・40.0	18.07	41
E 高校	男	175.4	185.0・164.0	63.6	90.0・50.0	20.64	25
	女	162.2	171.0・155.0	47.8	60.0・40.0	18.18	20
合 計	男	177.5	202.0・162.0	65.2	98.0・48.0	20.76	167
	女	161.3	171.0・150.0	47.4	60.0・38.0	18.23	228
全体男女差		**		** *		** *	395

現実の体格からみると、男子では、高校生よりも大学生が身長も体重も有意に高く重い。理想とする値も大学生が5%水準で有意に高く、しかもBMIも高い。女子も同じような傾向を示す。

男女ともに現実の身長よりも理想とする身長は高めに設定している。女子が現実の値よりも2ないし3cm程度高めを望んでいるのに対し、男子は7ないし8cmと高い希望がある。体重においては、男子が理想とする身長に対応するように、理想体重も重めに設定している。しかし、女子は軽目の

体重を求めている。

男女間では、いずれの校種間で身長も体重も1%水準で男子が女子よりも高く重い。しかし、BMIでは、女子が理想とする身長に対して、理想とする体重を軽目に設定することから、男女差は現実のBMIは5%水準、理想のBMIは1%水準とその差が拡大することになった。男子は体格的に大ききの願望があり、女子はスリムな体型を望んでいると言えよう。

また、女子では、大学生の理想体重とBMIにおいて、高校生や短大生よりも5%水準で有意に高い。高校生は大学生や短大生に比較して、身長は現実も理想もそれ程の差を示さないにも関わらず、体重は現実的にも低いし、かつ、理想とする体重はさらに低目を設定している。どちらかという、大学生や短大生に比較して発達途上にあり、体格も充実期にあたり、運動機会も体育の授業やクラブ活動などで多いはずの高校生が、ダイエットの項で検討するように、大学生などより流行に敏感で、スリム化を希望し、その知識や経験などの影響の結果が、体重減少に反映したものと見ることもできる。

次にさらに理想身長・体重と現実身長・体重の差の大きさによる反応を見るために、表5を示した。

表5-1 理想身長と現実身長の差の範囲

単位：人（%）

性別／差の範囲	5 cm以上低く	0～5cm低く	0～5cm高く	5～10cm高く	10～20cm高く	20cm以上高く
男 子	0(0)	6(3.6)	55(32.9)	75(44.9)	25(15.0)	5(3.0)
女 子	9(4.0)	46(20.4)	109(48.2)	56(24.8)	6(2.7)	0(0)

理想体重と現実体重の差の範囲

単位：人（%）

性別／差の範囲	20kg以上軽く	10～20kg軽く	5～10kg軽く	5 kg 軽く	5 kg 重く	5 kg以上重く
男 子	1(0.6)	4(2.4)	9(5.5)	43(26.2)	47(28.7)	60(36.6)
女 子	1(0.5)	21(9.8)	52(24.2)	116(54.0)	22(10.2)	3(1.4)

この表から理解できることは、男子は今の身長よりも5 cm以上高い身長を希望する者は、60%を越え、体重を5 kgも肥らせたいとする者も36%となり、体格の大型指向を伺わせる。

一方、女子は今の身長よりも5 cm以上高い身長を希望する者は、30%で、男子の約半数である。また、今の身長よりも低目に希望する者も20%強にもなる。逆に今の体重よりも5 kg以上も減量したいと希望する者は、男子の8.5%よりもはるかに多い34.2%である。女子のスリム化即ちやせ指向が極めて高いことが、このことから解る。

2. 自己身体イメージと体型について

自己身体イメージは、「身長」「体重」「胸の形」「髪の毛」など身体外表面を表す体型的イメージと、「心臓の働き」「筋力」「スタミナ」といった身体の機能的なものや、「健康」など自己の身

体と密接に関連する概念的イメージを内包するものの2つに区分される。

身体的イメージをここでは、外観や形態的なものに対する感覚を表現する外面的形態的なものと、身体の機能や健康状態の評価表現などを内包したものを内面的機能的なものに対する感覚を表現するものとした。本研究の採用した自己身体イメージの設問は、外面的形態的なものが20項目、内面的機能的なものが10項目設定されている。表6の上段に外観的形態的イメージの結果を示した。

A. 外観的形態的イメージ

各設問は各事項に対して、「まったくそう思わない」「あまり思わない」「どちらともいえない」「割合そうだと思う」「まったくそう思う」の中から、自分が該当する段階を選択する評定尺度法を実施した。

身体の外観や形態を否定的嫌悪的にイメージする者が30%（約3人に1人の割合）を越える項目を男女別にあげると、男子では、「背の長さ」37.7%、「体重」47.3%、「歯並びや形」33.6%、「髪の毛」41.3%、「腰やウエスト」32.4%、「脚の長さや太さ、形」44.9%、「体つきやプロポーション」33.6%である。男子は体格の大きさや高さに関係する項目、即ち長育を示す項目に不満を表明している。また、顔や頭に関係する項目に関しても現代若者のファッションの代表である髪の色やカリスマ美容師などへの憧れ、美顔でスマートなアイドルなどの影響などが考えられる。

しかし、男女差が有意に示されるのは、「背の長さ」だけであり、他の項目では女子が男子以上の高率で否定的嫌悪的イメージをもつために、目立たなくなっている。

一方女子では、「体重」55.5%、「鼻の大きさや形」52.5%、「唇の大きさや形」33.7%、「髪の毛」46.2%、「正面から見た顔」41.0%、「横顔」50.2%「肩の大きさや形」40.6%、「腕の長さや太さ、形」56.1%、「胸の大きさや形」56.1%、「腰やウエスト」69.3%、「おしりの大きさや形」78.5%、「脚の長さや太さ、形」78.5%、「膝の形」51.4%「体つきやプロポーション」76.8%の20項目中の11項目に否定的嫌悪的イメージをもっている

こうした女性の特徴は生物学的な男女差のある部分、即ち女性の妊娠や出産などに不可欠な特徴を示す項目で、かつ、幅育と評価される円周や幅の発育に関する項目、「頭と顔」に関する項目に、男性とは大きく異なる関心を示していることが理解できる。

しかも、男女差が有意に示される項目は、「背の長さ」が男子が1%水準で高い以外は、全て女子が否定的嫌悪的なイメージを持っている。その項目は表6に示されているように次の項目である。

1%水準で有意に女子が男子よりも高い項目 「体重」「正面から見た顔」「横顔」「首の大きさや形」「肩の大きさや形」「腕の長さや太さ、形」「胸の大きさや形」「腰やウエスト」「おしりの大きさや形」「脚の長さや太さ、形」「膝の形」「体つきやプロポーション」の12項目。

5%水準で有意に女子が男子よりも高い項目 「鼻の大きさや形」「アゴの形」の2項目。

表6 身体イメージの尺度評価の比較

単位：人（％）

項目	性別と差	全く 思わない	あまり 思わない	どちらとも いえない	少しは 思う	かなり 思う
今の年齢は自分にあっているか	男女	9(5.4) 6(2.6)	40(24.0) 59(25.8)	59(35.3) 71(31.0)	17(10.2) 35(15.3)	42(25.1) 58(25.3)
今の背の高さは自分にあっているか	※※	20(12.0) 7(3.1)	43(25.7) 39(17.0)	43(25.7) 68(29.7)	35(21.0) 45(19.7)	26(15.6) 70(30.6)
今の体重は自分にあっているか	※※	31(18.6) 54(23.6)	48(28.7) 73(31.9)	34(20.4) 57(24.9)	21(12.6) 21(9.2)	33(19.8) 214(10.5)
自分の目の位置や形は好きか		9(5.4) 22(9.6)	32(19.2) 48(21.0)	79(47.3) 71(31.0)	25(15.0) 48(21.0)	22(13.2) 40(17.0)
自分の鼻の大きさや高さ、形は好きか	※	13(7.8) 50(21.8)	31(18.6) 71(31.0)	78(46.7) 68(29.7)	31(18.6) 24(10.5)	14(8.4) 16(7.0)
自分の唇の大きさや形は好きか		8(4.8) 21(9.2)	33(19.8) 56(24.5)	83(49.7) 88(38.4)	29(17.4) 40(17.5)	14(8.4) 24(10.5)
自分の歯並びや形は好きか		24(14.4) 46(2.1)	32(19.2) 63(27.5)	55(32.9) 49(21.4)	34(20.4) 37(16.2)	22(13.2) 34(14.8)
自分のアゴの形は好きか	※	9(5.4) 27(11.8)	21(12.6) 43(18.8)	96(57.5) 112(48.9)	27(16.2) 25(10.9)	14(8.4) 22(9.6)
自分の髪の毛は好きか		23(13.8) 42(18.3)	46(27.5) 64(27.9)	54(32.3) 40(17.5)	28(16.8) 39(17.0)	16(9.6) 44(19.2)
自分の正面から見た顔は好きか	※※	16(9.6) 42(18.3)	20(12.0) 52(22.7)	93(55.7) 102(44.5)	20(12.0) 23(10.0)	18(10.8) 10(4.4)
自分の横顔は好きか	※※	17(10.2) 52(22.7)	26(15.6) 63(27.5)	91(54.5) 87(38.0)	18(10.8) 19(8.3)	15(9.0) 8(3.5)
自分の首の大きさや形は好きか	※※	5(3.0) 22(9.6)	20(12.0) 43(18.8)	103(61.7) 129(56.3)	26(15.6) 21(9.2)	13(7.8) 14(6.1)
自分の肩の大きさや形は好きか	※※	6(3.6) 41(17.9)	26(15.6) 52(22.7)	88(52.7) 94(41.0)	24(14.4) 25(10.9)	23(13.8) 17(7.4)
自分の腕の長さや太さ、形は好きか	※※	14(8.4) 55(24.1)	39(23.4) 73(32.0)	59(35.3) 64(28.1)	36(21.6) 22(9.6)	19(11.4) 14(6.1)
自分の胸の大きさや形は好きか	※※	15(9.0) 56(24.6)	35(21.0) 84(36.8)	80(47.9) 65(28.5)	20(12.0) 15(6.6)	17(10.2) 8(3.5)
自分の腰やウエストは好きか	※※	18(10.8) 80(35.1)	36(21.6) 78(34.2)	84(50.3) 48(21.1)	18(10.8) 16(7.0)	11(6.6) 6(2.6)
自分のおしりの大きさや形は好きか	※※	12(7.2) 109(47.8)	25(15.0) 60(26.3)	107(64.1) 51(22.4)	9(5.4) 5(2.2)	14(8.4) 3(1.3)
自分の脚の長さや太さ、形は好きか	※※	18(10.8) 121(53.1)	57(34.1) 58(25.4)	61(36.5) 31(13.6)	19(11.4) 12(5.3)	12(7.2) 6(2.6)
自分の膝の形は好きか	※※	12(7.2) 61(26.8)	8(4.8) 56(24.6)	123(73.7) 96(42.1)	12(7.2) 12(5.3)	12(7.2) 3(1.3)
全体的に見て自分の体つきやプロポーションは好きか	※※	26(15.6) 93(40.8)	30(18.0) 82(36.0)	82(49.1) 37(16.2)	16(9.6) 13(5.7)	13(7.8) 3(1.3)
後から見た自分は好きか	※※	16(9.6) 68(29.8)	26(15.6) 57(25.0)	104(62.3) 91(39.9)	13(7.8) 9(3.9)	8(4.8) 3(1.3)
自分の内臓はうまく働いているか		14(8.4) 6(2.6)	25(15.0) 38(16.7)	38(22.8) 74(32.5)	17(10.2) 31(13.6)	73(43.7) 79(34.6)
自分の食後の消化についてどう思うか		6(3.6) 14(6.2)	28(16.8) 51(22.5)	41(24.6) 50(22.0)	26(15.6) 39(17.2)	66(39.5) 73(32.2)
自分の排泄の具合はどうか	※	6(3.6) 24(10.6)	36(15.6) 46(20.3)	48(28.7) 59(26.0)	21(12.6) 32(14.1)	66(39.5) 66(29.1)
自分の心臓はうまく働いているか		5(3.0) 1(0.4)	14(8.4) 12(5.3)	30(18.0) 59(26.1)	16(9.6) 20(8.8)	102(61.1) 134(59.3)
自分の皮膚の色やハリは好きか	※	12(7.2) 27(11.9)	25(15.0) 68(30.1)	66(39.5) 60(26.5)	31(18.6) 46(20.4)	33(19.8) 25(11.1)
自分は健康だと思うか		8(4.8) 6(2.7)	25(15.0) 26(11.5)	15(9.0) 38(16.8)	38(22.8) 49(21.7)	81(48.5) 107(47.3)
自分の力の強さについてどう思うか	※	32(19.2) 21(9.3)	35(21.0) 61(27.0)	50(29.9) 69(30.5)	35(21.0) 46(20.4)	15(9.0) 29(12.8)
自分の体力やスタミナについてどう思うか		29(17.4) 18(8.0)	40(24.0) 70(31.0)	36(21.6) 57(25.2)	43(25.7) 51(22.6)	19(11.4) 30(13.3)
自分の声は好きか		12(7.2) 24(10.6)	28(16.8) 48(21.2)	82(49.1) 93(41.2)	23(13.8) 40(17.7)	22(13.2) 21(9.3)

ところで、BMIを19以下やせ群、20～24普通群、25以上肥満群として区分することが一般的とされることから、この区分された体型と自己身体イメージの関係をクロス分析して検討した。

イメージとBMIとクロス分析のカイ二乗検定の結果、有意に差を認められた項目は、「体重」の男女、「歯並びと形」の男女、「腕の長さや太さ、形」の女子、「腰やウエスト」の女子、「体つきやプロポーション」の男女の5項目である。

一般にやせ型（BMI=19以下）や肥満型（BMI=25以上）の者のイメージは「まったくそう思わない」や「あまりそう思わない」と言うような、否定的嫌悪的なものになるのは、ある程度受け入れやすいことである。

表5の「体重」の比較結果から、男子は全体の76%の者がBMIの普通群に所属し、16%がやせ群（27人）となっており、やせ群の62.9%の17人が、また、肥満群（人=70.8%）の内の77%の10人が否定的嫌悪的なイメージをもっている。言い換えればやせ型の人はいさぎよく少し肥りたいと思うし、肥っている人はやせたいと、大概の人がそう思うということになる。ところが女子では、全体の70.3%が普通群で男子より少なく、やせ群（58人=25.3%）は全体の4分の1であり、体型的には適切な範囲にあるにもかかわらず、やせ群の37.9%の22人が肯定的に、さらにやせを受け入れていることがわかる。もちろん肥満群10人（4.4%）の内の70%の7人が否定的であるのは当然といえる。

以上のことから、女性は普通の体重状態や体型状態であるにもかかわらず、なお、やせたいという、女性のスリム化の指向の結果、外観的形態的イメージはかなりの項目で否定的嫌悪的に感じていることがよく理解できる。

校種において有意に差の認められた項目は、男子「正面からみる顔」と「全体のプロポーション」の項目で、高校生が大学生と比較して5%水準で否定的なイメージをもつ者が多い。高校生は第二次成長期の後半に位置し、その発達の途上にありがちな、にきびや身体のアンバランスさを感じた不安の現われと思われる。一方、女子では校種間に有意な差は認められないことから、高校生の女子は次第に体格上の安定期となり、大きな差はなくなってきたと思われる。

B. 内面的機能的イメージ

表4の下段に内面的機能的イメージの結果を示した。

外観的形態的イメージと異なり、男女差が認められた項目は少なく、1%及び5%水準で有意差のある項目は次の通りである。

「後ろ姿の自分」は1%水準で男女差の見られた唯一の項目である。この設問は外観的機能的なイメージとして背中やヒップラインなど身体の形態に重きをおくか、「背中を見て成長する」とか、「哀愁を帯びた背中」などの心情や生活の匂いのする機能的な側面として設定されているが、回答者にとっては曖昧な面もある項目ではある。今回の結果は、否定的なイメージをもつ女子が54.8%で男子の25.2%に大きな差を開けていることから、身体的な面からヒップやウエストの延長という側面が強いように思える。

5%水準で有意差の見られた項目は「排泄の具合」「皮膚の色やハリ」「力の強さ」であり、前の2項目は女子が高く、後の1つは男子が高い。また、身体の機能への不安は、病気ではないかという不安と、病気ではないが諸機能が低下しているのではないかという不安がある。内臓など機能に対しては、55%を越えて肯定的好意的にイメージしているが、具体的に活動力として客観的に把握できるような、「皮膚の色やハリ」「体力のスタミナ」「声」などは、否定群・普通群・肯定群の割合が3分割されているようである。

今回は体型とイメージの関係だけを比較検討することに重点があるが、内臓などの機能上で不安をかかえている学生が多いことは心配な事柄でもある。「内臓」男子が23.4%、女子19.3%、「食後の消化」男子20.4%、女子28.7%、「健康」男子19.8%、女子14.2%、「体力やスタミナ」男子41.4%、女子39%などであるから、病気ではないが体力がなく、やる気が起こらない等と言った日本人の憂るべき状態をも問題視せざるをえない。

3. ダイエットについて

ダイエットの経験の有無については、大学生は男子8.3%、女子65.9%、短大生70.4%、高校生男子19.6%、女子67.3%であり、全体ではもちろん校種内の男女差は1%水準で女子が高い。

男子では大学生よりも高校生で、女子では大学生よりも短大生や高校生がダイエット経験が高くなる傾向にある。

次にダイエットについての知識や各ダイエット方法を知っていると実際の経験について比較する。質問紙の設問は、次のようなものであった。(現在、書店や広告などに示されるものはこの比ではない)

1. 食事を中心とする方法

- | | | |
|-----------------|----------------|---------------|
| (1) まったく食べない | (2) 食事の回数を減らす | (3) 食事の量を減らす |
| (4) カロリーを減らす | (5) ダイエット食品の利用 | (6) 水ダイエット |
| (7) ノンカロリーダイエット | (8) りんごダイエット | (9) バナナダイエット |
| (10) ヨーグルトダイエット | (11) オオバコダイエット | (12) タマゴダイエット |
| (13) その他 | | |

2. 運動を中心とする方法

- | | | | | |
|---------|------------|------------|------------|--------|
| (1) 体操 | (2) 散歩 | (3) ランニング | (4) エアロビクス | (5) 水泳 |
| (6) ヨーガ | (7) チューブ体操 | (8) ダンベル体操 | (9) その他 | |

3. その他の方法

- | | | | |
|--------------|--------------|-----------------|--------------|
| (1) ラップダイエット | (2) 塩もみ | (3) ダイエット石鹸 | (4) ダイエット化粧品 |
| (5) サウナ | (6) ダイエットテープ | (7) 食欲コントロール色彩術 | |
| (8) 下着で引き締める | (9) エステティック | (10) その他 | |

ここでは紙面の都合上、各利用率等については削除し、校種間の男女差について検討したい。大学生や短大生の男女差が有意に見られた方法は以下のとおりである。食事を中心とする方法では「ま

まったく食べない」「食事の回数を減らす」「食事の量を減らす」「りんごダイエット」「ヨーグルトダイエット」「オオバコダイエット」「タマゴダイエット」の7種類、運動やその他の方法によるものでは、「ダイエットテープ」の1つであった。

一方、高校生では、「食事の量を減らす」「水ダイエット」「ノンカロリーダイエット」「リンゴダイエット」「ヨーグルトダイエット」「オオバコダイエット」「タマゴダイエット」の7種類、運動やその他の方法では、「体操」「チューブ体操」「ダンベル体操」「ラップダイエット」「塩もみ」「ダイエット石鹸」「ダイエットテープ」「下着で引き締める」の8種類である。

いずれも女性の経験が多く、痩せたいために情報を得て、それを試すという女性の努力を垣間見ることができる。

危険なダイエット、例えば、「まったく食べない」を選択した者は男女合計14名であり、男子の2名は高校生、残りは女子高校生13名、短大生1名である。また、ある単品の物だけを摂取する者も多く、しかも高校生に多くなっている。痩せすぎれば栄養状態が悪くなり、身体の機能を低下させ、病気となる可能性が高い。時には死の危険性も生じて来る。斉藤学氏が、R. T. シャーマンらの研究で説明しているように、過食症はたいていダイエットで始まるか、少なくとも痩せたいという願望からなるとしている。現在の青少年の女子は痩せ指向、拒食症、肥満、生活習慣病といった摂食障害の関係リングの中にあり、その予備群の状態にあるといえよう。

また、高校生の方が大学生よりもダイエットの内容や方法を知っており、経験も多くなる。しかも女子高生が高い。ダイエットに対する興味や関心が高校生よりもさらに若い層へ移行する可能性も十分に予想できる。

4. ダイエット経験と体型と自己身体イメージの関係

ダイエットの有無が自己身体イメージにどのように反映しているかを、男女別、体型別に検討した結果は以下のとおりである。男子では、ダイエット経験がある者で体型と自己身体イメージに有意差を認めた項目は「鼻の大きさや高さ、形」のみで、ダイエット経験がない者では、「体重」と「歯並びと形」「アゴの形」である。

一方、女子ではダイエット経験がある者では、「体重」「腰やウエストの太さや形」「後姿」「力の強さ」「声」などである。ダイエット経験のない者では、「歯並びや形」「正面から見た顔」であった。

この中の体型を代表する項目であるが、男女の「体重」と女子の「腰やウエストの太さや形」のイメージの状態を比較する。結果は表7-1から表7-3に示した。

男子では、やせ型に体重への否定的嫌悪的な傾向が見られるのに対し、女子ではダイエットを経験することで、やせ型が肯定的好意的に「体重」をイメージしていることが解かる。しかし「腰やウエスト」と「後姿」等では、やせ型、普通型、肥満型の3体型とも否定的嫌悪的にとらえている。少なくともダイエットによって体重は減少されるが、腰やウエストまではその効果が目にみえず、不満をもっているという状態を示している。このような状態が前述した、ダイエットの成果の失敗

による肥満への移行をはらんでいるといえよう。

表7-1 ダイエットと体型と体重イメージの関係（女子）

体型/イメージ	全くそう思わない	あまり思わない	どちらともいえない	少しはそう思う	かなりそう思う	ダイエット経験
やせ型	3	9	7	3	5	** 有
普通型	36	48	26	9	2	
肥満型	6	0	1	0	1	
やせ型	2	3	12	5	9	無
普通型	6	13	11	4	6	
肥満型	1	0	0	0	1	

表7-2 ダイエットと体型と体重イメージの関係（男子）

体型/イメージ	全くそう思わない	あまり思わない	どちらともいえない	少しはそう思う	かなりそう思う	ダイエット経験
やせ型	0	0	0	0	1	有
普通型	5	9	3	4	3	
肥満型	2	2	1	0	0	
やせ型	6	11	6	0	3	* 無
普通型	14	24	22	17	26	
肥満型	4	2	2	0	0	

表7-1 ダイエットと体型と腰などのイメージの関係（女子）

体型/イメージ	全くそう思わない	あまり思わない	どちらともいえない	少しはそう思う	かなりそう思う	ダイエット経験
やせ型	6	8	6	4	3	** 有
普通型	51	48	16	4	2	
肥満型	7	1	0	0	0	
やせ型	4	7	16	3	1	無
普通型	12	13	9	5	1	
肥満型	0	1	1	0	0	

5. 運動とBMIと体脂肪率について

一定以上の強度をもつ運動を継続的に行うことは、肥満いわゆる体脂肪の減少に有効であると言われている。そこで、各校種に継続的にある決まった運動を実施している者と非運動者をそれぞれ10名ずつ無作為に選出して、身長、体重、BMI、簡易体脂肪計の体脂肪率、近赤外線分光法による体脂肪率を測定算出した。その結果を男子は表8-1に、女子は8-2に示した。

運動を継続する者と非運動者を比較した場合、大学生男子では、運動群が非運動群より理想身長を高め設定することと、運動による一定の体脂肪への効果によって、体脂肪率1と体脂肪率2のいずれも有意に低い。理想身長を高め要求することは、特にスポーツの世界では有利になることが多いからであろう。また、現実体重やBMIが非運動群に比較して高いのは、脂肪率が低

下していることから、筋肉の増量が予想され、いわゆる脂肪の貯蔵による肥満と異なる傾向として把握すべきである。高校生男子も大学生と同じような数値であるが、有意差は体脂肪率²のみに示された。このことは、対象群の特性の問題か、体脂肪の測定精度の問題などを、今後検討したいところである。しかし、いずれにしても継続的な運動の有無が、脂肪の燃焼という点で効果を示しえるということになろう。

表8-1 運動経験と体型・BMI・体脂肪の関係(男子)

項目/運動経験	大 学 生			高 校 生		
	運 動 群	運動経験による差	非運動群	運 動 群	運動経験による差	非運動群
現実身長	171.6		170.7	170.6		168.3
理想身長	184.4	*	176.2	175.7		173.7
現実体重	66.1		62.4	56.5		51.5
理想体重	71.6		64.8	63.5		63.7
現実BMI	22.5		21.3	19.4		22.2
理想BMI	21.0		20.8	20.3		21.1
体脂肪1	17.5	**	20.7	17.4		21.4
体脂肪2	10.8	**	16.7	11.2	**	18.8

表8-2 運動経験と体型・BMI・体脂肪の関係(女子)

項目	大 学 生			短 大 生			高 校 生		
	運 動 群	差	非運動群	運 動 群	差	非運動群	運 動 群	差	非運動群
現実身長	161.1		158.4	159.2	*	156.2	160.5		158.0
理想身長	164.4	*	159.3	160.6		159.9	163.1		161.2
現実体重	57.3	*	52.9	55.5	*	50.7	55.4		50.0
理想体重	52.5		47.4	47.5		47	49.1		46.4
現実BMI	22.1		21.0	22.0	*	20.7	21.4		20.1
理想BMI	19.4		18.7	18.3		18.4	18.4		18.0
体脂肪1	27	**	26.1	29.0		27.0	30.3		30.0
体脂肪2	22.2	**	26.1	24.4	*	26.7	22.3		22.2

一方、女子では大学生の場合は、理想身長、現実体重、体脂肪率1、体脂肪率2で、短大生は現実身長、現実体重、現実BMI、体脂肪2において、運動群と非運動群に有意差が見られたが、高校生はいずれも有意差を認めなかった。高校生の段階では運動の体格への影響がまだ発現されないか、あるいは身体に適したスポーツ種目の選択や継続期間といったものが不足しているのかもしれない。

ただ、この項で注目すべきことは、女子は男子に比較して皮下脂肪は一般的に多い。思春期後期以降の女子の体脂肪量の測定では、簡易型体脂肪計では不十分ではないかということが予想される。また、男子の運動群でBMIは普通型であるのに、体脂肪率ではやせ型にはいる者がいるこ

と、女子に見られるように、BMIは普通型でも体脂肪率では肥満とされる者がいることである。このような状態の者が、体重のみで誤った判断をし、そのうえ無理なダイエットを行い、健康を損なう可能性もこの結果は示唆させる。

以上の結果、現在の青少年特に、女子はやせ型の指向が強く、自己身体イメージも否定的嫌悪的にとらえている者がかなりいる。そのために無理なダイエットで対処し、摂食障害予備群といってよい状態にあるといえよう。しかし、問題はなぜ痩せたがるのかということである。

齊藤氏が監修した本のなかで、「過食症の原因は家族的、社会的、生物学的要因がその進行の準備をし、その上で決定的な要因となるのが個人の心理的特徴、特にパーソナリティである」と把握したうえで、「社会に広まっている、スリムを賛美する風潮が過食症を生み出す1因であり、魅力的であるか、成功できるか、幸せになれるかは、すべて痩せているかどうかで決まるのだろうというメッセージをマスコミから受けている。また、肥り過ぎていることを否定的な含みで「のろくさい」とか、「自制心がない」とか、「だらしない」で表現されることに対し、スリムであることが一層高く評価され、肥り過ぎがタブーとなるにつれ、どんな犠牲を払っても体重を減らすようにしむける」と報告している。

マスコミからはじき出されるスリム化の情報をどのように選択させ、真に健康的な身体や生活はどういうことを明確に系統的に把握させ、自己身体イメージに再生産させることが、他の摂食障害に関わる因子への対応と共に必要になっていると言えよう。

V ま と め

青少年の体格の測定とBMIよによる体型、自己身体イメージ並びに健康行動としてのダイエットの経験や継続的な運動の影響などについての実態を把握するために、鹿児島県下の高校生、短大生、大学生395名対象に、調査を実施し、その分析検討の結果、次のような知見を得たことを報告する。

1. 戦後の青少年の体格は順調に伸びていたが、最近になってその伸び率が減少している。
2. 特に女子では、身長は安定した伸びを示しているのに体重の減少が顕著であることから、BMIは低下傾向にあり、男子もいくぶんその傾向がみられる。また、体重の減少傾向は低年齢化の方向である。
3. 体重の減少の背景には、肥満の生活習慣病へ及ぼす影響等と共に、身体のスリム化を推進するマスコミ等の影響とそれを受け入れる若者のパーソナリティも問題となる。
4. 自己身体イメージにおいて、女子は男子よりもはるかに、否定的嫌悪的に捉える項目が多い。
5. 特に外観的形態的な身体イメージにおいて顕著である。
6. 多くの女性と高校生の幾分か男子にも、よりスリムな体型となるために、ダイエットの知識を得て、体験する者が多くなり、なかには危険な方法も利用されている。
7. ダイエット経験によって、やせ型の体型になることを肯定的好意的にとらえ、ダイエットは益々

盛んになり、より若い青少年に移行する可能性がある。

8. 継続的な運動が体脂肪率の低下に効果がある可能性は高い。しかし、BMIで普通型とされる者が体脂肪では、男子ではやせ型と判断されることもあるし、女子では肥満と判断される危険性もある。
9. 外面的形態的側面と内面的機能的側面を正しくとらえた、自己の身体イメージを育てる機会と方法を、確実に早急に整えていく必要がある。

参考・引用文献

1. 「自己身体イメージに関する研究」 その1 忠井俊明 京都教育大学教育紀要B 81号 1992年
2. 「自己身体イメージの発達に関する検討」 忠井俊明 金井英子ら 京都教育大学教育実践年報 第9号 1993年
3. 「良い子と過食症」 斉藤学監訳 R・Tシャーマン R・Aトンプソン著 創元社 1998年
4. 「体脂肪」 湯浅景元 山海堂 1995年
5. 「児童におけるやせ型の判定について」 高崎裕治ら 学校保健研究 第35巻 1993年
6. 「高校生男子15才から18才までの身体組成（密度法—水中体重法）と皮下脂肪厚」 田原靖昭ら 学校保健研究 第35巻 第10号 1993年
7. 「単純性やせにおける肥満度と身体組成の関係」 安井謙ら 学校保健研究 第34巻 第7号 1992年
8. 「現代社会と痩身症候群」 佐伯聰夫 体育の科学 杏林書院 第46巻 11月号 1996年

なお、最後にこの研究の調査対象となった多くの生徒学生の皆さんと、データの入力などに松井正太君をはじめ、多くの方々に多大な協力をえたことに感謝申し上げます。