



北海道公立大学法人  
**札幌医科大学**  
Sapporo Medical University

**札幌医科大学学術機関リポジトリ *ikor***

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title	救命に関わる職業に従事する成人男女の痩せ願望の有無と生活習慣
Author(s)	林, 裕子; 井瀧, 千恵子; 門間, 正子; 橋本, 好弘; 武田, 秀勝; 山田, 恵子
Citation	札幌医科大学保健医療学部紀要, 第 8 号: 19-25
Issue Date	2005 年
DOI	10.15114/bshs.8.19
Doc URL	<a href="http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/4906">http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/4906</a>
Type	Journal Article
Additional Information	
File Information	n13449192819.pdf

- コンテンツの著作権は、執筆者、出版社等有します。
- 利用については、著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲内で行ってください。
- 著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲を越える利用を行う場合には、著作権者の許諾を得てください。

## 救命に関わる職業に従事する成人男女の痩せ願望の有無と生活習慣

林 裕子<sup>1)</sup>、井瀧千恵子<sup>2)</sup>、門間正子<sup>1)</sup>、橋本好弘<sup>3)</sup>、武田秀勝<sup>4)</sup>、山田恵子<sup>5)</sup>

<sup>1)</sup> 札幌医科大学保健医療学部看護学科

<sup>2)</sup> 弘前大学医学部保健学科

<sup>3)</sup> 札幌市消防局総務部消防学校教務課消防科学研究所

<sup>4)</sup> 札幌医科大学保健医療学部理学療法学科

<sup>5)</sup> 札幌医科大学保健医療学部一般教育科

救命にかかわる職業を持つ30歳から50歳の成人男女(男性180人、女性155人)を対象に、痩せ願望の有無を調査し、痩せ願望の有無と自己の体格の認識、生活習慣、自覚的健康状態について調査した。調査は自己記入質問紙によって行われた。対象者を痩せ願望の有無にわけて解析を行った。男性の50.5%、女性の57.0%が痩せ願望を有していた。痩せ願望の有無によって自己の体型評価に差があるかどうかを検討したところ、男性の痩せ願望群の55.6%、非痩せ願望群の67.9%と、女性の痩せ願望群の53.5%、非痩せ願望群の55.4%が「太い」と自己評価しており、男女とも痩せ願望の有無による差はなかった。この自己評価が正しいかどうかを痩せ願望の有無で比較すると、男性の痩せ願望群の70.4%、非痩せ願望群の66.0%と、女性の痩せ願望群の47.7%、非痩せ願望群の46.2%が自己の体型を正しく評価しており、その割合は両群共に男性で高かった。女性では痩せ願望の有無に関わらず、自己の体型を実際より「太い」と誤認している者の割合が多かった。男女とも痩せ願望者の60-80%が「健康」のためにダイエットを行っているとは回答した。男女とも非痩せ願望群では50-70%の者がダイエットをしない理由として、「めんどろ」、「過去のダイエットの失敗」をあげていた。男女ともに痩せ願望の有無にかかわらず50-70%の者が毎日朝食を摂取していた。定期的な運動では痩せ願望の有無に関わらず男性のほうが実行している者の割合が高かった。自覚的健康状態の調査では、全対象者の60-90%が「疲労感」「いらいら感」「頭重感」「肩こり」「腰痛」があると回答していた。以上の結果から、健康のために減量を行っているにもかかわらず、実際の生活習慣や自覚的健康状態はかならずしも「健康」な状態ではないことが明らかとなった。

<キーワード> 成人男女、痩せ願望、体型誤認、生活習慣

### Lifestyle and self-evaluation of health of emergency medical technicians and nurses desiring weight loss

Yuko HAYASHI<sup>1)</sup>, Chieko ITAKI<sup>2)</sup>, Masako MOMMA<sup>1)</sup>, Yoshihiro HASHIMOTO<sup>3)</sup>, Hidekatsu TAKEDA<sup>2)</sup>, Keiko YAMADA<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Department of Nursing, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

<sup>2)</sup> Department of Nursing, School of Health Sciences, Hirosaki University

<sup>3)</sup> Fire Science Laboratory, Fire Academy, Fire Bureau in Sapporo

<sup>4)</sup> Department of Physical Therapy, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

<sup>5)</sup> Department of Liberal Arts and Sciences, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

The desire for slenderness of 108 males and 155 females aged 30 through 50 years who work as emergency medical technician or nurse was investigated in a self-administered questionnaire survey. Male and female subjects were divided into two groups for each gender, those desiring weight loss and those not. The results revealed that 50.5% of males and 57.0% of females wanted to lose weight. Among these subjects, 55.6% of males and 53.5% of females self-estimated themselves as being "overweight." The comparable figures for the remaining subjects were 53.6% for males and 55.4% for females. Among those wanting to lose weight, 70.4% of males, 47.7% of females had correct conceptions of their weight, whereas 66.0% of males and 46.2% of females who did not want to lose weight did. The rate of misconception of weight among females was higher than in males. Almost all females who had misconceptions about their weight overestimated their physiques. About 60-80% of males and females desiring weight loss were dieting "to be healthier." The reasons for desiring to lose weight were, "it's bothersome" or "former failure of dieting." The number of subjects who exercised regularly was higher among males than females regardless of the attitude toward weight loss. About 60-90% of the subjects answered, "I tire easily", "my head often feels heavy", "I have a stiff shoulders" and "I have a backache." The results of this study revealed that dieting to be healthier among subjects who work as emergency medical technicians or nurses is not necessarily useful for their health status. Thus a new approach for good health considering their profession is considered to be necessary.

Key Words : Adult, Desiring weight-loss, Body image, Lifestyle

Bull. Sch. Hlth. Sci. Sapporo Med. Univ. 8:19-26 (2005)



## はじめに

体型評価や痩せ願望に関する研究は、これまで中学生、女子高校生、青年期女子や男子を対象に行われている<sup>1-3)</sup>。青年期男女学生を対象とした高橋ら<sup>3)</sup>の調査によると、女子学生は男子学生に比較して標準体重であるにもかかわらず「太っている」と体型誤認をしている者の割合が高く、痩せ願望者も多い。さらに、高橋ら<sup>3)</sup>は男子学生を対象とした体型評価と体型誤認に関する調査を行い、男子学生においても女子学生と同様に標準体重であるにもかかわらず「太っている」と体型誤認をしていることを報告し、体型誤認が青年男女学生において不必要なダイエット志向の原因の一つになっている可能性を指摘している。

我々はこれまでに、健康管理を担う看護系女子学生の生活習慣に焦点を当て、調査研究を行っている<sup>4,7)</sup>。その結果、医療を必要とするほど健康を害してはいないが、疲労やいらいら感、肩こりなど様々な症状を自覚する者が予想以上に多いことが分かった。その背景には朝食欠食やバランスの悪い食事などの「食生活の乱れ」、不必要なダイエットなどの不健康な健康管理が存在しており、健康を維持するためには自己の体型や食生活の正しい評価が必要であることが明らかになった。

成人期の肥満は虚血性心疾患、高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症誘因の一つと考えられ、肥満をなくすることが一次予防の面から注目されている<sup>8,9)</sup>。実際、平成15年の国民栄養調査<sup>10)</sup>によると30歳代から50歳代の男性では肥満が年々増加している。しかし、生活習慣病が最も発症しやすい成人期の男女が、自己の健康管理において、自己の体型をいかに評価し、体型評価を基にした正しいダイエットを行っているのかに関する研究は殆どない。そこで、今回、救命に関わる職業に就く30歳代から50歳代の男女を対象に、ダイエットの実行の有無における体型評価、体型誤認と生活習慣について調査し、自己の健康管理のあり方について考察した。

## 方 法

### 1. 調査対象

北海道S市の救命に関わる職業に従事する看護師や救急救命士、男女(30~59歳)を対象に2004年1月から3月にアンケート調査を行った。男性108人(うち有効回答者107人)、女性155人(うち有効回答者151人)から回答を得た。

### 2. 用語の定義

広辞苑によるとダイエットは、「健康や美容の目的で食事や運動をおこなって減量する」と定義されている<sup>11)</sup>。し

かし、本研究では、減量のみならず、現在の体重を維持するために食事量のコントロールや運動を行う場合についてもダイエットとした。

## 3. 調査方法と調査内容

### 1) 調査方法

調査は各施設長の許可を得てから調査対象者全員に質問紙を配布し、記入後、その場で回収した。

### 2) 身長と体重の調査

自己申告による身長、体重から Body mass index : BMI [体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>] を算出した。

### 3) 質問紙による調査

アンケートの質問項目は山口ら<sup>12)</sup>、高橋ら<sup>3)</sup>、林ら<sup>6)</sup>の質問用紙を一部改正して用いた。質問項目は(1)自分の体型評価、(2)減量、体重維持、(3)減量や体重を維持している目的、あるいはしていない理由、(4)定期的な運動習慣、(5)喫煙、(6)飲酒、(7)朝食・間食・夜食の摂食状況、(8)病院受診状況と自覚的症状である。

(1)の体型評価は・痩せている、・やや痩せている、・普通、・やや太っている、・太っている、の5つの選択肢から、(2)の減量、体重維持は、現在・している・していない、の2つの選択肢から一つを選ばせた。(3)の減量や体重維持を行っている者に対し、その目的について、・健康のため、・医者に勧められているから、・スタイルが良くなりたから、・体の調子が良くなりたから、・周りの視線が気になるから、・マスコミなどでさかんにダイエットの情報が流れてくるから、・その他の7つの選択肢から、また減量をしていない者に対し、その理由について・理想体重だから、・痩せ型でむしろ太りたいと思っている、・太っていることが健康だから、・過去に減量に失敗しているから、・めんどろだから、・太る体質なので仕方がない、・その他の7つの選択肢から一つを選ばせた。(4)の定期的な運動習慣は、・はい、・いいえの2つの選択肢から、(5)喫煙と(6)飲酒は、・のむ、・半年前から現在までにやめている、・半年以上まえからやめている、・のまない、の4つの選択肢から、(7)朝食は、・全く抜かない、・ときどき抜く、・よく抜く、・全く食べない、の4つの選択肢から、間食と夜食は・ほとんど食べない、・月に1-2回、・週に1-2回、・週に3-4回、・殆ど食べない、の4つの選択肢から一つを選ばせた。(8)過去半年間における病院受診状況は、・はい、・いいえの2つの選択肢から一つを選ばせ、自覚的症状は疲労感、いらいら感、頭重感、肩こり、腰痛について、・よくある、・ときどきある、・いいえの3つの選択肢から一つを選ばせた。



#### 4. グループ分け

質問項目(2)の減量、あるいは現在の体重維持の回答で、「している」と回答した者を「痩せ願望」群、「していない」と回答した者を「非痩せ願望」群の2グループに分け、解析を行った。

#### 5. 解析

男女の2群の間の年齢、身長、体重、BMIの値の差の検定はMann-WhitneyのU検定、「やせ願望」と「非やせ願望」における男女の2群の間の比率の差の検定には $\chi^2$ 検定またはFisherの直接法による検定を用いた。

#### 6. 倫理的配慮

対象者には文書を用いて研究目的や研究方法の概要の説明を行い、研究結果は全て統計的に処理し個人が特定されないことを説明し、回答の回収をもって研究協力の了解が得られたとした。

## 結 果

### 1. 身体的特性と痩せ願望の割合

解析の項で述べた方法で対象者を痩せ願望の有無に分類したところ、男性の50.5%、女性の57%が痩せ願望を有しており、男女間で有意差はなかった。

対象者の身体的特性を表1に示した。年齢は、男性 $38.3 \pm 6.2$ 歳、女性 $44.5 \pm 8.2$ 歳であり、対象者の平均年齢は女性の方が高かった ( $p < 0.001$ )。BMIの平均値は男性 $25.1 \pm 3.4$ 、女性 $21.5 \pm 2.8$ であり、身長、体重、BMI値の全てにおいて、男性が女性より有意に高い値を示した ( $p < 0.001$ )。BMIの平均値は男性の痩せ願望群で $25.4 \pm 3.6$ 、非痩せ願望群で $24.8 \pm 3.1$ 、女性の痩せ願望群で $21.4 \pm 3.1$ 、非痩せ群で $21.5 \pm 2.7$ であり、男女共に痩せ願望の有無による差は認められなかった。

日本肥満学会のBMI値判定規準<sup>13)</sup>による分類ではBMIが25以上を「肥満」、18.5から25.0の間を「標準」、18.5未満を「痩せ」と定義している。対象者をこの定義によって分類すると、男性では59%が「標準」、41%が「肥満」に分

類された。女性では12%が「痩せ」、76%が「標準」、12%が「肥満」であった(図1-A)。

対象者の痩せ願望の有無による体型分布を図1-Bに示した。男性では痩せ願望群の63.0%、非痩せ願望群の54.7%、女性では痩せ願望群の80.2%、非痩せ願望群の70.7%が「標準」に分類された。痩せ願望の有無に関わらず、「標準」に分類される割合は女性において有意に高かった ( $p < 0.001$ )。一方、男性の非痩せ願望群の45.3%、女性の非痩せ願望群の16.8%が「肥満」に分類され、この割合は男性において有意に高かった ( $p < 0.001$ )。男性では痩せ願望の有無に関わらず「痩せ」に分類される者はいなかった。

### 2. 痩せ願望の有無における男女の体型評価と体型誤認

我々は先に女子学生<sup>1)</sup>や男子学生<sup>2,3)</sup>について自己の体型を誤認し、そのことが不必要なダイエット行動や肥満に対する無関心の原因のひとつである可能性について報告した。そこで成人期にある男女についても自己の体型をどのように認識しているのかを質問し、痩せ願望の有無で比較した(図2)。自己の体型を「痩せている」から「太っている」の5段階から選択し、「痩せている・やや痩せている」を選択した者を「痩せ」、「普通」を選択したものを

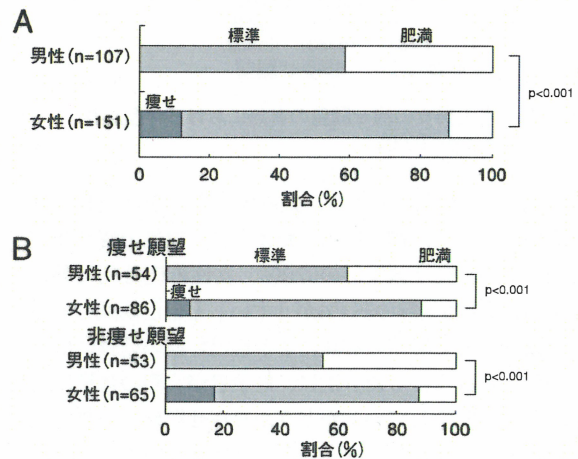


図1 成人男女のBMI値分布 (A) と 痩せ願望の有無によるBMI値分布 (B)

表1 成人男女の痩せ願望の有無における身体的特性

	人数	年齢 (yrs)	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
全体					
男性	107	38.3±6.2*	172.6± 5.9*	74.8±11.0*	25.1±3.4*
女性	151	44.5±8.2	156.7± 4.9	52.7± 7.7	21.5±2.8
男性					
痩せ願望	54	37.4±6.7	169.2±22.1	75.0±11.4	25.4±3.6
非痩せ願望	53	39.4±6.2	173.2± 6.1	74.6±10.7	24.8±3.1
女性					
痩せ願望	86	44.0±8.2	157.2± 5.0	53.0± 8.4	21.4±3.1
非痩せ願望	65	45.1±8.2	156.4± 4.8	52.6± 7.1	21.5±2.7

表示は mean±SD

\*: 男性と女性との間で $p < 0.001$ で有意差があった (Mann-Whitney のU検定)



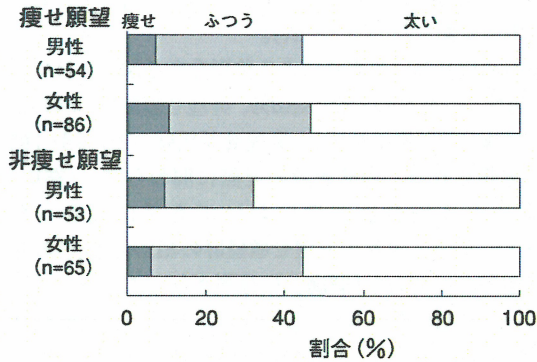


図2 成人男女の痩せ願望の有無における自己体型評価

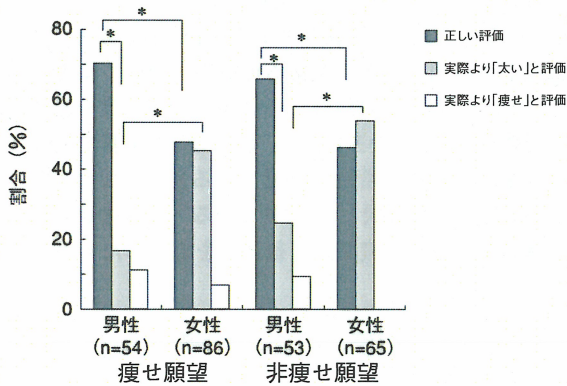


図3 成人男女の痩せ願望の有無における体型誤認  
\* : p<0.001

「ふつう」、「やや太っている、太っている」を選択した者を「太い」とした。図2に示したように、男性の痩せ願望群の55.6%、非痩せ願望群の67.9%、女性の痩せ願望群の53.5%、非痩せ願望群の55.4%が「太い」と自己認識しており、男女共に痩せ願望の有無による自己体型の認識には有意差が認められなかった。次に、対象者が実際の体型に対して正しい評価をしているかどうかを痩せ願望の有無で比較した。すなわち BMI<18.5の者が「痩せている」、18.5≤BMI<25.0の者が「やや痩せている、ふつう」、25.0≤BMI<30.0の者が「やや太っている」、BMI≥30.0の者が「太っている」と自己評価した場合に正しく評価した者とし、それ以外の自己評価を体型誤認とした(図3)。男性の痩せ願望群の70.4%、非痩せ願望群の66.0%、女性の痩せ願望群の47.7%、非痩せ願望群の女性の46.2%が自己の体型を正しく評価しており、痩せ・非痩せ願望群とも正しく評価した者の割合は男性において有意に高かった(p<0.001)。また、男性の痩せ願望群の16.7%、非痩せ願望群の24.5%、女性の痩せ願望群の45.3%、非痩せ願望群の53.8%は自己の体型を実際より「太い」と誤認しており、実際より「太い」と誤認した者の割合は女性で高かった(p<0.001)。また、有意差はないが、女性の非痩せ願望群において「太い」と認識している割合は痩せ願望群より高く、「痩せ」と評価

している者はいなかった。

### 3. 痩せ願望の有無とダイエット

本研究の対象者の5割から6割の者が痩せ願望を有していることが明らかとなったので、どのような理由で痩せ願望を有しているのかを質問した。質問項目の中の「健康のため」、「医者にすすめられているから」、「体の調子が良くないから」を『健康』、「スタイルが良くなりたから」、「周りの視線が気になるから」「マスコミなどでさかんにダイエットの情報が流れてくるから」を『美容』、その他の項目を『その他』として分類し、結果を図4に示した。男性では『健康』、『美容』、『その他』の比率はそれぞれ77.8%、1.9%、13.0%、女性ではそれぞれ62.8%、12.8%、22.1%であり、男性において『健康』を目的とした者の割合は女性に比べて有意に高かった(p<0.05)。女性において『その他』に分類された19名のうち15名が『健康』『美容』両方を目的としていた。反対に痩せ願望を持たない理由を質問した。質問項目の「過去に減量に失敗しているから」と「めんどうだから」を『実行不能』、「痩せ型でむしろ太りたいと思っている」と「太る体質なので仕方がない」を『体質』、「理想体重だから」と「太っていることが健康だから」を『現状満足』、それ以外を『その他』に分類し、結果を図5に示した。男性では『実行不能』、『体質』、『現状満足』、『その他』がそれぞれ67.9%、22.6%、5.7%、3.8%であり、女性ではそれぞれ53.8%、15.9%、20.0%、10.8%であった。男性でダイエットを実行しない理由として「過去の失敗・めんどう」をあげているものが女性に比べて多か

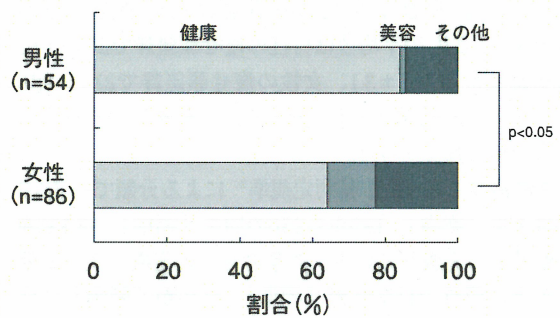


図4 痩せ願望の成人男女がダイエットをする目的

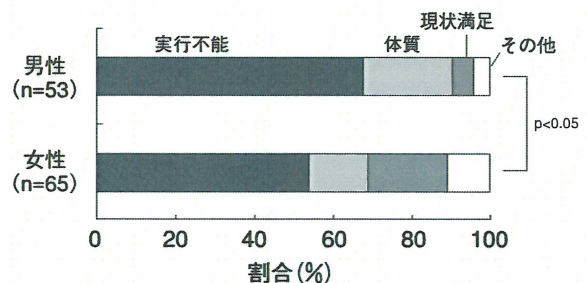


図5 非痩せ願望の成人男女がダイエットしない理由



表2 痩せ願望の有無における生活の習慣のある割合

	痩せ願望		非痩せ願望	
	男性 (n=54)	女性 (n=86)	男性 (n=53)	女性 (n=65)
毎日朝食を摂る	20 (37.0%)	43 (50.0%)	26 (49.1%)	28 (43.1%)
間食をする	27 (50.0%)	72 (83.7%) *	31 (58.5%)	49 (75.4%) **
夜食を摂る	30 (55.6%)	35 (40.7%)	31 (58.5%)	31 (47.7%)
定期的に運動する	24 (44.4%)	19 (22.1%) *	13 (24.5%)	3 (4.6%) *
喫煙する	24 (44.4%)	38 (44.2%)	26 (49.1%)	35 (53.8%)
飲酒する	50 (92.6%)	56 (64.1%)	45 (84.9%)	36 (55.4%) *

\* : 男女と間で $p < 0.001$ で有意差があった ( $\chi^2$ 検定)\*\* : 男女と間で $p < 0.05$ で有意差があった ( $\chi^2$ 検定)

表3 成人男女の痩せ願望の有無における受診割合

受診	痩せ願望		非痩せ願望	
	男性 (n=54)	女性 (n=86)	男性 (n=53)	女性 (n=65)
している	6 (11.1%)	32 (37.2%) *	7 (13.2%)	14 (21.5%)
していない	47 (87.0%)	52 (60.5%)	43 (81.1%)	44 (67.7%)

\* : 男女と間で $p < 0.001$ 有意差があった ( $\chi^2$ 検定)

った ( $p < 0.05$ )。また、現状の体型に満足している者が男性に比べて女性で有意に高かった ( $p < 0.05$ )。

#### 4. 痩せ願望の有無における生活習慣

プレスロー<sup>14)</sup>は30歳以上の男女7千人について調査を行い、1. 適正な睡眠、2. 禁煙、3. 適正体重の維持、4. 過度の飲酒をさける、5. 定期的な激しい運動、6. 朝食摂取、7. 間食をしない、の7つの健康習慣の中で、実行している項目が多いほど疾患の罹患率が少なく、寿命が長いことを報告している<sup>15)</sup>。そこで2、4、5、6、7の項目について実行しているかどうかを痩せ願望の有無で比較し、表2に示した。朝食を毎日規則的に摂食している者の割合は、男性の痩せ願望群の37.0%、非痩せ願望群の49.1%、女性の痩せ願望群50.0%、非痩せ願望群の43.1%であり、両群間に有意な差はなかった。男性の痩せ願望群の50.0%、非痩せ願望群の58.5%、女性の痩せ願望群の83.7%、非痩せ願望群の75.4%が間食を摂取する習慣を持っており、痩せ・非痩せ願望群とも女性において間食摂食者の割合が有意に高かった (痩せ願望群 ;  $p < 0.001$ 、非痩せ願望群 ;  $p < 0.05$ )。夜食を摂取する者の割合は、男性の痩せ願望群の55.6%、非痩せ願望群の58.5%、女性の痩せ願望群の40.7%、非痩せ願望群の47.7%であり、各群間での有意差はなかった。

定期的な運動習慣のある割合は、男性の痩せ願望群の44.4%、非痩せ願望群の24.5%、女性の痩せ願望群の22.1%、非痩せ願望群の4.6%であり、痩せ願望の有無にかかわらず男性が女性より運動の習慣を持つ者の割合が高かった ( $p < 0.001$ )。男性の痩せ願望群の44.4%、非痩せ願望群の49.1%、女性の痩せ願望群の44.2%、非痩せ願望群の58.5%が喫煙習慣を有していた。飲酒の習慣を有する者の割合は、男性の痩せ願望群の92.6%、非痩せ願望群の84.9%、女性の

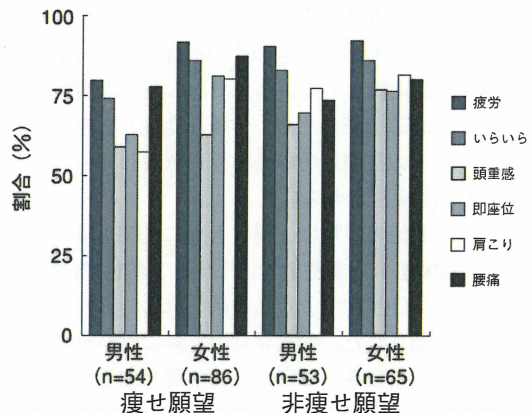


図6 痩せ願望有無における成人男女の自覚症状

痩せ願望群の86.2%、非痩せ願望群の42.9%であり、非痩せ願望の男性が女性に比べ飲酒の習慣を持つ者の割合が高かった ( $p < 0.001$ )。

#### 5. 痩せ願望の有無における男女の受診状況と自覚的健康状態

ダイエット志向や健康習慣の実施状況と実際の健康状態の関連を知る目的で、病院の受診状況と身体の自覚症状について質問した。男性の痩せ願望群の11.1%、非痩せ願望群の13.2%、女性の痩せ願望群の37.2%、非痩せ願望群の21.5%が受診していた (表3)。女性痩せ願望群の女性が受診している割合が男性に比べて有意に高かった ( $p < 0.001$ )。非痩せ願望群においては、男女とも有意差は認められなかったが、女性で受診者が多い傾向が見られた。

身体の自覚症状は、疲労感、いろいろ感、頭重感、肩こり、腰痛について質問し、「よくある」と「ときどきある」を選択した場合を「あり」として、その結果を図6に示し



た。男女とも痩せ願望の有無にかかわらず、疲労感、いら  
いら感、頭重感、肩こり、腰痛すべてにおいて半数以上の  
者が『ある』と回答していた。最も低い割合を示した項目  
は男性の痩せ願望群の頭重感(57.4%)、最も高い割合を示  
した項目は女性の非痩せ願望の疲労感(92.3%)であった。  
項目の中で疲労感を訴えた者が多かった(男性：痩せ願望  
群の79.6%、非痩せ願望群の90.6%、女性：痩せ願望群の  
91.9%、非痩せ願望群の92.3%)。

## 考 察

我々は本研究で、救命に関わる仕事を職業とする成人期  
にある男女が痩せ願望の有無によって、体型誤認、ダイエ  
ットへの意識、生活習慣に差が見られるかどうかを調査し  
た。男女共に約5割の対象者が痩せ願望を有し、実際に減  
量や現在の体重維持のためのダイエットを行っていた。青  
年期においては、男性に比べて女性で痩せ願望が多い<sup>3)</sup>  
ことが報告されているが、今回の調査の対象者(30歳から50  
歳の成人)では、男女共に約半数の者が痩せ願望を有して  
おり、男女ともに痩せ願望をもつ者の割合は平成14年国民  
栄養調査結果<sup>9)</sup>と比較して高い結果であった。本調査の対  
象者は救命に携わる職業のため、日頃「健康」を意識する  
環境にあり、日々の健康管理の必要性を認識していること  
が反映された結果と思われる。

対象者のBMI値の平均は、男女ともにBMI値の判定  
基準<sup>11)</sup>では「標準」に分類された。しかし、男性ではBMI  
の平均値が $24.8 \pm 3.1$ と女性より高い値を示し、男性の41%  
が「肥満」に分類された。痩せ願望の有無にかかわらず女  
性では「痩せ」に分類される者が1割前後存在したが、男  
性では「痩せ」に分類される者はいなかった。痩せ願望と  
非痩せ願望の両群とも男性において肥満に分類される者の  
割合が高かった。また、男女とも約5割から7割の者が瘦  
せ願望の有無にかかわらず自己の体型を「太い」と評価し  
ていた。この結果は、1)年々成人期の男性の肥満が増加  
している、2)女性の痩せが増加しており、自己の体型を  
高く評価する傾向にある、と述べられている平成14年の国  
民栄養調査の結果<sup>9)</sup>と同様であった。対象者の実際の体型  
と自己が認識している体型を比較すると、男性においては  
体型誤認をしている者の割合は女性に比べて低く、青年男  
女と同様の結果であった<sup>3)</sup>。しかし、女性では痩せ願望の  
有無にかかわらず約5割の者が実際の体型より「太い」と  
認識しており、青年期女性において痩せ願望者が「太い」  
と誤認をしている者の割合が多いという結果<sup>3)</sup>と異なっ  
ていた。これは、青年期男女学生の痩せ願望群と非痩せ願  
望群のBMI値分布<sup>13)</sup>が成人期の男女と異なるためと思われ  
る。以上の結果から成人期の女性は痩せ願望の有無にか  
かわらず体型誤認をしている傾向にあり、男性は体型を誤認  
してはしていないが、肥満傾向にあっても自己体型にあまり  
関心が向いていないように思われる。

本調査において男性の77.8%、女性の62.8%が健康のため  
に痩せたいと回答しており。さらに女性では12.8%の者が  
美容を目的とした痩せ願望を有していた。青年期男女学生  
の調査では痩せ願望を有する女性の80%以上、男性の約  
40%が美容を目的としていた<sup>1)</sup>が、成人期においては美容  
よりも健康志向が伺われる。一方、非痩せ願望者において、  
ダイエットをしない理由として、男女共に約6割の者が過  
去の減量の失敗や面倒であることをあげており、健康に関  
心がありながらも実行することの困難さがうかがえる。

生活習慣の調査では、朝食を毎日摂取する者の割合は、  
痩せ願望の有無や男女にかかわらず5割前後であった。平  
成14年国民栄養調査<sup>9)</sup>では成人期の欠食率は6割から8割  
であり、本研究の対象者の方が朝食を摂取している割合が  
高かった。5割以上の者が3食の食事以外の間食や夜食を  
摂取していた。また、痩せ願望の有無にかかわらず女性の  
8割が間食を摂取しており、男性より間食を摂取する割合  
は有意に高かった。さらに、痩せ願望の有無にかかわらず  
男女とも5割前後が夜食を摂取していた。著者らが行った  
高校生の調査<sup>15)</sup>では男女共に夜食を摂取する者の割合は約  
2割であり、本調査の結果は対象者の年齢と職業に関係す  
ると思われる。

定期的な運動に関しては、痩せ願望の有無にかかわらず、  
男性において女性に比べて運動習慣を持つ者の割合が高  
かった。しかし運動習慣を持つ者の割合が高い痩せ願望の男  
性においても、その割合は5割に満たず、成人期の男女に  
おいて運動習慣が少ないことが報告されている平成15年国  
民栄養調査結果<sup>9)</sup>と同様の傾向を示した。

痩せ願望の有無に関わらず飲酒の習慣が有る者の割合は  
男性で多いが、非痩せ願望の女性においても8割の者が飲  
酒の習慣を有していた。この結果は平均的な女性<sup>6)</sup>よりも  
非常に高かった。喫煙習慣は、痩せ願望の有無にかかわ  
らず4割から5割の男女が有していた。男性の喫煙割合は、  
平成15年国民栄養調査結果<sup>10)</sup>と同様の傾向を示したが、女  
性では国民栄養調査の結果(喫煙習慣を持つ者の割合；  
30-39歳で18.1%、40-49歳で15.5%)に比べて非常に高  
かった。

病院を受診している割合は1割から4割程度であり、平  
成14年度患者調査<sup>16)</sup>による成人期の男女の受診割合より低  
い結果となった。しかし、疲労感、いらいら感、頭重感、  
肩こり、腰痛に関する自覚的症状を持つ者の割合は、痩せ  
願望の有無や男女にかかわらず6割から9割にのぼった。  
平成13年度国民生活基礎調査<sup>17)</sup>では、自覚的症状の内容が  
一部異なるが、成人期の男女の自覚的症状を訴える有訴者  
率は4割程度と報告されており、その報告と比較して、本  
研究では非常に高い割合を示していた。

本調査の対象者は戦後生まれの30歳代から50歳代の成人  
期である。彼らは豊かな高度成長期に青年期を過し、コン  
ピュータ化が進み容易に情報が得やすい環境で生活してい  
る。肥満が生活習慣病の要因となりやすく健康に害がある



ことが周知され、本研究においても、対象者は健康になりたいという思いを有し、健康を目的としてダイエットを行っている者の割合も高かった。しかし、Breslow<sup>14)</sup>が提唱している7つの健康習慣を実行していない者、実行が困難な状態にある者が多く存在していた。さらに、医療を必要とするほど健康を害してはいないが、予想以上の者が「疲労感」、「いらいら感」、「頭重感」、「肩こり」、「腰痛」を訴えていた。

以上の結果から、本調査の対象者は健康のために減量を行っているにもかかわらず、実際の生活習慣や自覚的健康状態はかならずしも「健康」な状態ではないことが明らかとなった。本研究の対象者の職業が限定されており一般化にするのは限界があるが、今後は職業を持つ成人期にある者が自己の健康管理を行う上で、職業の特殊性を考慮した健康づくりの具体的な指導法に関する研究が必要であろう。

## 謝 辞

本研究の主旨を理解し、調査にご協力頂きました皆様に感謝致します。また本研究の一部を御支援いただきました財団法人札幌医科大学学術振興会に感謝いたします。

## 参考文献

- 高橋英子, 山田正二, 大柳俊夫, 他: 青年期男女学生の体型別痩せ志向と食生活に関する意識調査. 札幌医科大学保健医療学部紀要 5: 9-17, 2002
- Takahashi H, Kawabata T, Yamada S et al: Desiring weight loss in pubescent and adolescent males is with their perception and misconception of self-evaluated physique. Journal of Society of Japanese Women Scientists 5: 31-37, 2004
- 高橋英子, 川端朋枝, 山田正二, 他: 男子(高校生, 専門学校生, 大学生)の痩せ願望の有無による体型評価と体型誤認. 札幌医科大学保健医療学部紀要 7: 23-29, 2004
- 門間正子, 林裕子, 井瀧千恵子, 他: 女子看護学生の居住形態の違いによる自覚的健康状態と食習慣. 札幌医科大学保健医療学部紀要 6: 27-33, 2003
- 木口幸子, 門間正子, 林裕子, 他: 女子看護学生の骨に対する関心の有無と骨量および生活習慣. 札幌医科大学保健医療学部紀要 6: 19-26, 2003
- 林裕子, 門間正子, 井瀧千恵子, 他: 朝食欠食が女子看護学生の自覚的健康状態および食品摂取状況に与える影響. 札幌医科大学保健医療学部紀要 6: 9-17, 2003
- Hayashi Y, Momma M, Itaki C et al: Self-evaluation of health condition and dietary habits of female nursing students: Comparison of those eating and not eating breakfast regularly. Annu. Rep. of SJWS 4: 1-5, 2003
- Tokunaga K, Matsuzawa Y, Kotani K et al: Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity. Int. J. Obes 15: 1-5, 1991
- 健康・栄養情報研究会: 国民栄養の現状-平成14年厚生労働省国民栄養調査結果平成14年国民栄養調査結果. 第一出版, 2004
- 平成15年国民健康・栄養調査: <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2005/04/h0421-1.html>
- 新村出: 広辞苑 第4版, 岩波書店, 1991
- 山口明彦, 森田勲, 武田秀勝: 痩せ願望青年期女子学生の「美容」か「健康」かの志向の違いによる体型および減量法に関する意識について. 学校保健研究 42: 185-195, 2000
- 片岡邦三: 肥満の判定と肥満症の診断規準について. 肥満研究 9: 3-4, 2003
- Belloc NB, Breslow L: Relationship of physical health status and health practices. Prev. Med. 1: 409-421, 1972
- 山田正二, 山田恵子, 川端朋枝: 子どもの心と頭の働きに対する食事の影響についての総合的な調査研究. 北海道食品科学技術進行財団調査・研究報告書 8: 35-42, 2002
- 平成14年患者調査: <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/02/index.html>
- 平成13年国民生活基礎調査: <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa01/index.html>



