

## 大学生における摂食障害に関する意識調査

三宅 典恵<sup>1)</sup>, 岡本 百合<sup>1)</sup>, 仙谷 倫子<sup>1)</sup>  
矢式 寿子<sup>1)</sup>, 内野 悌司<sup>1)</sup>, 磯部 典子<sup>1)</sup>  
栗田 智未<sup>1)</sup>, 小島奈々恵<sup>1)</sup>, 二本松美里<sup>1)</sup>  
松山まり子<sup>1)</sup>, 石原 令子<sup>1)</sup>, 杉原美由紀<sup>1)</sup>  
古本 直子<sup>1)</sup>, 國廣加奈美<sup>1)</sup>, 高橋 涼子<sup>1)</sup>  
山手 紫緒<sup>1)</sup>, 河内 桂子<sup>1)</sup>, 日山 亨<sup>1)</sup>  
横崎 恭之<sup>1)</sup>, 吉原 正治<sup>1)</sup>

What kind of opinion do university students have about eating disorders?

Yoshie MIYAKE<sup>1)</sup>, Yuri OKAMOTO<sup>1)</sup>, Michiko SENTANI<sup>1)</sup>  
Hisako YASHIKI<sup>1)</sup>, Teiji UCHINO<sup>1)</sup>, Noriko ISOBE<sup>1)</sup>  
Tomomi KURITA<sup>1)</sup>, Nanae KOJIMA<sup>1)</sup>, Misato NIHONMATSU<sup>1)</sup>  
Mariko MATSUYAMA<sup>1)</sup>, Reiko ISHIHARA<sup>1)</sup>, Miyuki SUGIHARA<sup>1)</sup>  
Naoko FURUMOTO<sup>1)</sup>, Kanami KUNIHICO<sup>1)</sup>, Ryoko TAKAHASHI<sup>1)</sup>  
Shio YAMATE<sup>1)</sup>, Keiko KOUCHI<sup>1)</sup>, Toru HIYAMA<sup>1)</sup>  
Yasuyuki YOKOSAKI<sup>1)</sup>, Masaharu YOSHIHARA<sup>1)</sup>

Problems in adolescents and young adults with eating disorders would be a topic in recent years in campus mental health. Eating disorders is an important cause of physical and psychosocial morbidity in young adults. We examined the opinion of eating disorders on university students. We found that many students were dissatisfied with their shape and weight, and interested in dieting, but they understood the importance of mental treatment for eating disorders. Our study suggested that further efforts aim to proffer the information of eating disorders and to improve mental health services.

Key words: eating disorders, university students, mental health

### I. はじめに

近年、思春期・青年期女性を中心に摂食障害は増加傾向であり、大学メンタルヘルスにおいても

食行動異常を主訴に相談に訪れる事例が多くみられるようになってきた。これには肥満蔑視や、やせ願望に支えられたダイエット文化と女性の社会進出の増大などの社会状況も関係していると言わ

1) 広島大学保健管理センター

1) Hiroshima university health service center

れている<sup>1)</sup>。摂食障害は自己コントロールが困難な食行動の問題が持続する疾患であり、慢性化する例が多く、大学生活への適応が困難となるため、予防や早期介入が重要である。しかし、大学生においては一人暮らしの学生も多いため、周囲に気づかれず、また本人が問題として捉えていない事例もあり、相談に至るまでに時間がかかることも多い。そのため、摂食障害の予防的介入や早期の治療導入には、学生や教職員の理解が必要である。今後の支援のあり方について検討するためには、大学生の摂食障害に対する認識について明らかにすることが重要である。今回、われわれは、大学生の摂食障害や体型に関する意識調査をおこなったので、報告する。

## II. 対象と方法

2011年6月の教養科目を受講した大学生を対象に、調査の主旨を説明し、同意を得た上で、質問紙によるアンケート調査を実施した。アンケートの内容は、摂食障害についての理解に関する質問、自分自身の体型に対する意識に関する質問、自分や周りの人が摂食障害を抱えた場合の対処に関する質問等から構成されている。

回答者は407人(男性241人,女性166人)であり、平均年齢は18.7歳±0.9歳であった。

## III. 結果

### 1) 摂食障害についての理解に関する質問に対して

摂食障害について知っていると回答した者が203人(49.9%)、聞いたことがあると回答した者が167人(41.0%)、知らないと回答した者が37人(9.1%)であった。摂食障害について知ったきっかけは、テレビによる報道と回答した者が248人(60.9%)と最も多く、続いて講義(44人,10.8%)、知人から聞いて(24人,5.9%)、本(14人,3.4%)、新聞(8人,2%)、講演会(6人,1.5%)、その他(29人,7.1%)、わからない(32人,8.4%)であった。

摂食障害についてどのように思いますか、という質問には、誰もがかかる可能性があるという回答した者が362人(88.9%)、ストレスによっておこる

と回答した者が357人(87.7%)、ダイエットのやりすぎでおこると回答した者が341人(83.8%)であった(重複回答あり,図1)。摂食障害にかかったらこころの治療が必要と回答した者が316人(77.6%)、ストレスや気分転換で治ると回答した者が158人(38.8%)、環境を変えれば治ると回答した者が79人(19.4%)、食事リズムを変えれば治ると回答した者が65人(15.9%)であった(重複回答あり,図2)。

### 2) ダイエットに関する質問に対して

ダイエットにとっても関心があると回答した者が73人(17.9%)、少し関心があると回答した者が153人(37.6%)、あまり関心がないと回答した者が96人(23.6%)、全く関心がないと回答した者が85人(20.9%)であった。現在、ダイエットを行っているという回答した者が39人(9.6%)、ダイエットの経験があると回答した者が101人(24.8%)、ダイエットの経験がないと回答した者が267人(65.6%)であった。

### 3) 自分自身の体型に関する質問に対して

自分自身の体型をどのように感じていますか、という質問には、普通と感じていると回答した者が163人(40.0%)と最も多く、やや太っていると回答した者が119人(29.2%)、太っていると回答した者が55人(13.5%)、やや痩せていると回答した者が51人(12.5%)、痩せていると回答した者が19人(4.7%)であった。自分自身の体型を客観的に見るとどのように感じますか、という質問には、普通と回答した者が182人(44.7%)、やや太っていると回答した者が89人(21.9%)、やや痩せていると回答した者が60人(14.7%)、太っていると回答した者が51人(12.5%)、痩せていると回答した者が25人(6.1%)であった。

あなたが理想としている体型はどのようなものですか、という質問には、標準体重の体型と回答した者が155人(38.1%)と最も多く、筋肉質なスポーツ選手体型と回答した者が100人(24.6%)、やや痩せ気味体型と回答した者が78人(19.2%)、モデルのようなスリム体型と回答した者が48人(11.8%)、グラマラスな体型と回答した者が17人(4.2%)、その他の体型と回答した者が9人(2.2%)

であり、ふくよかな体型と回答した者はいなかった。男性では、標準体重の体型や筋肉質なスポーツ選手体型が多く、女性では、標準体重の体型ややや痩せ気味体型と回答した者が多かった。

自分の体重にどの程度満足していますか(100%を最高, 0%を最低とすると), という質問には, 満足度の平均は $59.0 \pm 25.1\%$ であった。自分自身の体重がどのくらいだとよいと思いますか, という質問には, 現在の体重よりも-5kgがよいと回答した者が105人(25.8%)と最も多く, 続いて-3kgと回答した者が64人(15.7%), 現在の体重がよいと回答した者が50人(12.3%)の順に多かった。-2kgと回答した者が47人(11.5%), +5kgと回答した者が44人(10.8%)であり, -4kg(31人, 7.6%), -1kg(20人, 4.9%), +3kg(14人, 3.4%), +2kg(13人, 3.2%), +4kg(8人, 2.0%), +1kg(3人, 0.7%), 無回答(8人, 2.0%)であった。

#### 4) 自らが摂食障害を抱えた場合の対処に関する質問に対して

自らが摂食障害を抱えた場合に最初に相談する相手は, 友人(173人, 42.5%), 母親(173人, 42.5%)が最も多く, 続いて父親(41人, 10.1%)であり, 誰にも相談しないと回答した者が19人(5%)であった(図3)。どこに相談に行きますか, という質問には, 保健管理センター(176人, 43.2%), 精神科(94人, 23.1%), 心療内科(61人, 14.9%), かかりつけ医(60人, 14.7%)の順に多かった(図4)。

#### 5) 周りが摂食障害の問題を抱えた場合の対処に関する質問に対して

周りに摂食障害の人がいると回答した者は, 20人(4.9%)であった。周りに摂食障害の人がいたらどのように接しますか, という質問には, 話を聞いてみると回答した者が227人と最も多く, 続いて専門機関に相談に行くように勧めると回答した者が185人, そっとしておくという回答した者が35人, 症状(痩せや過食など)について注意すると回答した者が24人, その他の回答が3人であった(重複回答あり)。

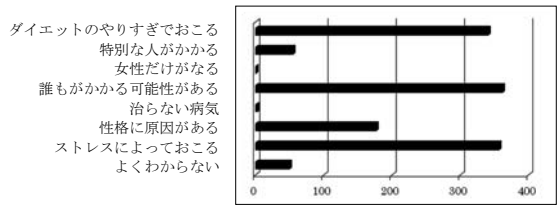


図1 「摂食障害についてどのように思いますか」

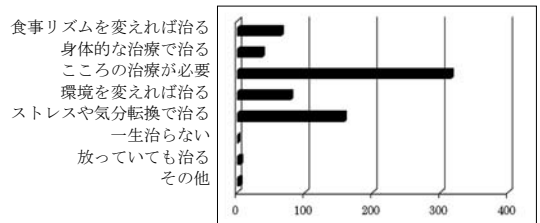


図2 「摂食障害にかかったら」

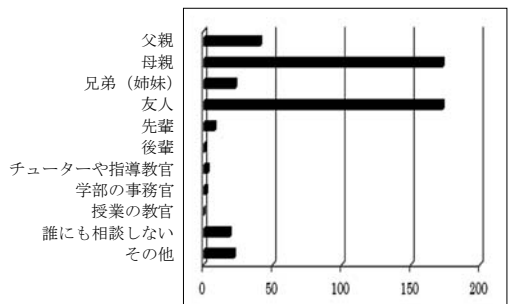


図3 「自らが摂食障害を抱えた場合に最初に相談する相手は」

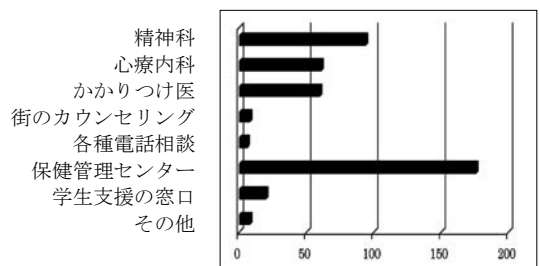


図4 「どこに相談に行きますか」

## IV. 考察

若者をとりまく現代社会は様々な問題を抱えており, ストレスを感じている国民の割合は男女ともにおよそ6割と依然減少の兆しをみせていない<sup>2)</sup>。そ

うした現代社会のなかで、摂食障害は若年者を中心に増加傾向であり、最近は大学メンタルヘルスの現場においても、大学生の摂食障害の予防や支援が重要な問題となっている。

われわれは、大学生407人を対象に摂食障害に関する意識調査を行った。多くの学生が摂食障害について聞いたことがある、と回答したが、知っている、と回答した者は半数であった。精神的治療の必要性や誰もがかりうる病気と認識している者が多かったが、身体的な治療で治る、放っておいても治る、という回答も少数であるが認められた。自己の体型に関して、約4割の学生が「太っている」または「やや太っている」と感じており、自分自身の体重がどのくらいだとよいと思いますか、という質問には、現在の体重よりも-5kgがよいと回答した者が105人(25.8%)と最も多かった。また、体重に対する満足度の平均は59%と低く、ダイエットの経験については、現在ダイエットを行っている、またはダイエットの経験がある、と回答した者を合わせると140人(34.4%)であった。大学生の体型に対する不満は大きく、半数以上にダイエットに対する関心を認めた。近年、多くのメディアによりやせるためのダイエットの手法などの特集が組まれたり、やせを賞賛する風潮など、ダイエットに関する話題は事欠かない。一方、強いやせ願望により、やせている女性の割合は、20歳代で年々増加しており、「やせすぎ」は深刻な社会問題となっている。摂食障害は、内的、外的な適応の問題を解決しようとしてからだのサイズや食物摂取を操作しようとする状態であり、青年期に適応の問題につまずくと摂食障害という形であらわれることがある。摂食障害の中核的精神病理は、体重や体型についての認識の障害であり、自己評価が体重や体型に過度に影響を受け、強いやせ願望を認める疾患である。今回の調査で認められた学生の体重や体型への不満は、摂食障害の発症のリスクとの関連も考えられるため、自分自身の適正な体型や健康についての認識を高めるとともに摂食障害への理解や認識を促すことが重要であると思われた。

次に、自らが摂食障害を抱えた時の対処行動に

ついては、最初に相談する相手は、友人や母親が最も多かった。一方で、誰にも相談しないと回答した者もみられた。また、相談や受診については、保健管理センター、精神科、心療内科、かかりつけ医の順に相談や受診に行くという回答した者が多かった。周囲に摂食障害の問題を抱えている人がいると回答した者は20人(4.9%)であった。しかし、周囲に摂食障害の問題を抱えた人がいないと回答した者の多くが、対処行動について「専門機関に相談に行くように勧める」、「話を聞いてみる」と回答した。学生がこころの問題をかかえた時のソーシャルサポートとして、友人や保健管理センターの存在が重要であることが再確認された。

今回の研究は、あくまでも本人の回答に基づくものであり、また対象数も少ない。体型に関する質問においては、実際の体重と本人の感じ方との相違についての検討も必要である。また、摂食障害は、女性では男性の約10倍多いとの報告もあり<sup>3)</sup>、性差についての検討も重要である。今後の課題として、対象数を増やして男女による比較や学生の背景による相違を検討していくことが必要であると思われた。

広島大学保健管理センター(以下、当センター)の新入生健診時の調査において、Body Mass Index (BMI) 17.5kg/m<sup>2</sup>以下であった者は、2002年男子は4.7%、女子は6.9%であったのに対し、2010年男子は5.0%、女子10.7%と増加していた。WHOのGlobal Database on Body Mass Index<sup>4)</sup>を用い、経済協力開発機構(OECD)加盟国のうち、成人におけるBMI18.5kg/m<sup>2</sup>未満の「やせ」の割合が得られた20カ国について比較した調査において、日本は男女ともに他の国々に比べ「やせ」の割合が一番高い(男性4.7%、女性9.1%)という結果であった<sup>5)</sup>。厚生労働省調査研究班が1993年に、全国の200床以上の病院を対象に行った調査では、神経性食欲不振症と神経性大食症の推定患者数は10~29歳の女性10万人に対してそれぞれ29.3人と6.7人であったが、実際にはもっと多いという意見もみられた<sup>6)</sup>。摂食障害患者の中には、感情、身体症状、食行動に過剰にとらわれる者がみられ、概ね治療への意欲に欠け、抵抗が強

いとされ<sup>7)</sup>、摂食障害は発症後では治療困難な例が多く報告されており、予防や早期介入が重要であるとされている。しかし、治療が必要であるにもかかわらず、相談や受診に抵抗を示し、治療開始が遅れるために重症化する事例も多い。当センターでは、新入生健診時に摂食態度調査票 (EAT-26) や BMI を用いて、摂食障害傾向の調査を行い、摂食障害傾向の高い学生への呼び出し面接を行っている。摂食障害の予防や早期発見・早期介入の取り組みは、症状の慢性化を防ぐことが可能であり、有効な対策と考えられる。当センターの役割として、摂食障害の啓発活動や円滑な治療導入を図ることが重要であり、今後も継続していく必要があると思われた。

## V. 結論

大学生の摂食障害に関する意識を調査するため、教養科目の講義を受講した学生に対して、アンケート調査を行った。今回の調査により、半数以上の学生がダイエットに関心があると回答し、自分自身の体型に不満を感じている学生が多くみられた。若年者を中心とする摂食障害の増加傾向の中で、摂食障害予備群といわれる発症リスクの

高い若者が多数潜伏しているといわれている。発症後では治療困難な例が多く報告されており、保健管理センターでは、学生に対して摂食障害に関する知識や情報の提供、支援が必要であると思われた。

## 文献

- 1) 切池信夫：摂食障害 食べない、食べられない、食べたなら止まらない。医学書院, 2009.
- 2) 天保英明：うつ病の一次予防・二次予防からメンタルヘルス不調の予防を考える。心身医学, 51；228-234, 2011.
- 3) Weissman, MM, Olfson, M, Depression in women: implications for health care research. Science, 269；799-801, 1995.
- 4) WHO, Global Database On Body Mass Index.
- 5) 瀧本秀美, 吉池信男：やせの疫学。Pharma Medica, 27；9-12, 2009.
- 6) 鈴木真理：中枢性摂食異常症 わが国の現状と問題点。Pharma Medica, 27；53-61, 2009.
- 7) 富田吉敏, 庭瀬亜香, 知場奈津子, 他：摂食障害における精神疾患～心療内科の観点より～。心身医学, 51；635-643, 2011.