

女子短大生を対象としたウェイトコントロール教室の試み

相田 理恵 文谷 知明 玉木 啓一 大迫 初子

A case study on weight control class of female college students

Rie AITA, Tomoaki BUNYA, Keiichi TAMAKI and Hatuko OHSAKO

Abstract

We carried out weight control class from October 1993 to March 1994, to give a method of reasonable weight control and think it among women college students. The results are as follows;

- 1) At first 37 students attended, but 25 students were measured for the fundamental items. Only 2 students were continued to record weight, steps and foods for about six months.
- 2) The mean value of height, weight, Body Mass Index (BMI) were 158.8 ± 4.0 cm, 56.5 ± 5.1 kg, 23.4 ± 1.6 respectively. Forarm circumference (left), upperarm circumference (left and right), upperarm circumference, fixed (right), the supersonic waves method (umbilical region) and back extension of the physical education students were significantly higher than the nutrition students.
- 3) Blood examination and routine urinalysis were within normal limit.
- 4) Among 25 students, 10 students had experience in diet. Indefinite complaints were 17 items in 27. The order of the dissatisfaction of figure of the students were the legs, the whole body, the weight, the waist, the hips, the breast.
- 5) The average for 5 points in egogram was 11.0, Nuturing Parent (NP) was 13.4 the highest, Adult (A) and Critical Parent (CP) were 9.5 and 9.9 respectively.
- 6) The participation term at the weight control class, were 24 weeks (Case 1) and 18 weeks (Case 2). Weight of 1.2kg increased in Case 1, and in Case 2 the weight did not change with some fluctuations during the term.

Key word : Female college students, Weight control class, Weight measurement,
Record steps, Record foods, Egogram

キーワード : 女子短大生, ウェイトコントロール教室, 体重測定, 歩数記録, 食事記録, エゴグラム

はじめに

青年期では、自己の身体への関心は急速に高まり、男性では自己の身体の強さや美しさを誇大視することもあるが、女性の場合、身体の醜さや不快な身体感覚、特に太さに過度にとらわれてしま

う傾向がある⁹⁾。彼女らをとるまわりの社会環境では、美容と健康のため「肥満は大敵」という意識が高まっており、それに呼応して書店にはダイエットの本が並び、女性雑誌は定期的にダイエット特集をくみ発行部数をのばしている。「やせる」が売り物のエステティックサロンの宣伝も活発であり、

女子短大生を対象としたウェイトコントロール教室の試み

下着や洋服の流行もやせたいという意識に大きく影響を及ぼしている。

女子高校生や若い女性を対象としたダイエットに関する報告は現在までに数多くみられる。岡田¹⁶⁾は、青年女子の理想体型が長身、痩身、脚長であるファッションモデルを対象としていることを報告しており、中尾ら¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾もボディイメージを正しくもてないことが無理な減量につながっていると示唆している。一方、小林⁸⁾は減量を望んでも、食べる事においては減量に結びつく実践は少なく、「食」に関する意識、認識が低いことも報告している。

本短大では、栄養と運動の両面から健康生活を模索することに特徴がある。そこで、スリム志向の学生、とりわけ女子に無理のない体重コントロールの方法を具体的に提示し、共に考えることを目的として、ウェイトコントロール教室を実施したので報告する。

対象と方法

平成5年10月に本学健康栄養専攻、健康体育専攻（以下それぞれ栄養専攻、体育専攻とする）の1年生を対象に平成5年10月から平成6年3月ま

での計画でウェイトコントロール教室を開催することを公示し、対象者を募集した。参加希望者は女子37名（栄養専攻13名、体育専攻24名）であったが、平成5年10月9日の基礎項目測定日には25名（栄養専攻10名、体育専攻15名）の参加であった。

基礎測定項目は

- ① 形態測定
- ② 体組成測定：水中体重秤量法、インピーダンス法、キャリパー法、超音波法
- ③ 安静時代謝測定
- ④ 体力測定：最大酸素摂取量、脚伸展力、長座位体前屈、伏臥上体そらし、全身反応時間
- ⑤ 血液検査（空腹時採血）：ヘモグロビン、ヘマトクリット、総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、グルコース、尿素窒素、クレアチニン
- ⑥ 尿検査（24時間尿比例採取）：尿量、pH、糖、蛋白、潜血、ケトン体、ビリルビン、ウロビリノーゲン、亜硝酸塩、アスコルビン酸
- ⑦ 生活状況調査：ダイエット経験について

表1 指導内容と意味づけ

	指導内容	意味づけ
栄養	生活時間・食事内容の確認	記録をもとに食事の傾向、問題点を自分で知る。
	必要食品の知識	ダイエット＝食べないことと思いがちであるが、食べなければならないものをしっかりとるという考えを身につける。
	ダイエットに向かない食品の知識	食品の熱量や栄養素を知る。
	不足しがちな食品の摂取方法（材料、調理方法等）	各自の生活に合わせて実践しやすい具体例をあげて、食行動を変える糸口を探す。
両分野	食事と運動の時間的兼ね合い	脂肪がつきにくい生活習慣を得る。
運動	歩数の増加、速歩、自転車運動など	エネルギー消費量を高める。
	レジスタンス運動（腹筋運動など）	除脂肪量（筋肉など）を低下させない。 骨量を低下させない。
	ストレッチ体操など	体の可動範囲が広がることで、エネルギー消費量の増加を図る。
その他	正月、クリスマスなどの行事への対応	日常の行事をどのようにとらえ、その後生活をどのように規則正しくするかのフォローを考える。

不定愁訴（食欲なし、食欲過剰、疲れやすい、息切れ、動悸、胸・心臓の痛み、吐気、嘔吐、肩こり、胃の具合、空腹時の胃痛、食後の胃痛、下痢、便秘、じんましん、頭痛、頭重、背・腰部痛、めまい、耳なり、眼精疲労、不眠、かぜひきやすい、いらいら、やる気がない、全身倦怠感、関節炎）について、体型への不満について

- ⑧ エゴグラム^{*}（日本大学式成人用エゴグラムを学生用に改編したもの）

である。

その後、体重記録表と食事記録表を配布し、毎日の体重、歩数（スズケン社製カロリーカウン

ターセレクト使用）、食事記録を記録してもらい、週に1度ずつ栄養と運動のアドバイスの場を設けた。平成6年3月まで実施し、同4月に前年10月と同項目の測定を行った。アドバイスの内容と意味づけについて表1に示した。平成6年3月まで継続参加した者は体育専攻2名（症例1、症例2）であった。

各基礎項目の値の専攻間の比較には平均値の差のt検定を用い、有意水準の判定は5%とした。

結 果

1. 形態、体組成、代謝、体力の測定について（表2、表3）

表2 対象者測定結果 1

		体育専攻 (15名)	栄養専攻 (10名)	全体 (25名)
形 体	身長 (cm)	158.8 ± 4.0	158.8 ± 7.8	158.8 ± 4.0
	体重・水着 (kg)	57.6 ± 5.1	54.5 ± 6.7	56.5 ± 5.1
	胸囲 (cm)	85.8 ± 4.6	82.8 ± 5.6	84.7 ± 4.6
	腹囲・最小部位 (cm)	69.7 ± 5.3	68.1 ± 7.7	69.1 ± 5.3
	腹囲・臍部 (cm)	76.0 ± 7.1	74.9 ± 5.7	75.6 ± 7.1
	臀囲・最大部位 (cm)	82.4 ± 3.8	92.3 ± 4.0	92.4 ± 3.8
	手首囲・最小部位・右 (cm)	15.7 ± 2.5	14.7 ± 0.6	15.3 ± 2.5
	左 (cm)	15.0 ± 0.7	14.4 ± 0.6	14.8 ± 0.7
	前腕囲・最大部位・右 (cm)	22.9 ± 1.0	22.5 ± 1.2	22.7 ± 1.0
	左 (cm)	22.8 ± 1.1	21.8 ± 1.2	22.4 ± 1.1
	上腕囲・最大部位・右 (cm)	25.2 ± 1.4	23.4 ± 2.1	24.5 ± 1.4
	左 (cm)	25.1 ± 1.4	23.3 ± 2.3	24.4 ± 1.4
	屈曲囲・右 (cm)	27.1 ± 1.5	25.3 ± 2.3	26.4 ± 1.5
	左 (cm)	27.0 ± 1.8	25.1 ± 2.5	26.2 ± 1.8
	大腿囲・最大部位・右 (cm)	55.5 ± 2.5	54.9 ± 3.9	55.3 ± 2.5
	左 (cm)	55.5 ± 3.1	54.0 ± 3.4	54.9 ± 3.1
	下腿囲・最大部位・右 (cm)	35.6 ± 1.8	35.6 ± 2.0	35.6 ± 1.8
	左 (cm)	35.6 ± 1.7	35.0 ± 2.4	35.4 ± 1.7
	足首囲・最小部位・右 (cm)	21.0 ± 0.8	21.0 ± 1.0	21.0 ± 0.8
	左 (cm)	21.4 ± 1.1	21.2 ± 0.8	21.3 ± 1.1

(平均±標準偏差)

全対象者身長の平均値は 158.8 ± 4.0 cm、体重は 56.5 ± 5.1 kgであり、これを体型の1つの指標であるBMIで示すと 23.4 ± 1.6 であった。専攻別では、体育専攻が身長 158.8 ± 4.0 cm、体重が 57.6 ± 5.1 kg、栄養専攻がそれぞれ 158.8 ± 7.8 cm、 54.5 ± 6.7 kgで体育専攻が体重が多かったが有意差はみられなかった。形態計測において前腕囲（最大部位左）、上腕囲（最大部位左右）、上腕囲（屈曲部右）で体育専攻が有意に太く（ $p < 0.05$ ）、体組成では超音波法（腹部値）が体育専攻で有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。体力測定では、伏臥上体そらし値が体育専攻で有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。

その他の項目については臀囲などに差がみられ

るが有意差はなかった。

2. 血液検査、尿検査について

血液検査は朝食ぬきの空腹時に採血を行い、前述の項目について測定をおこなったが、全員各項目とも正常範囲にあった。尿検査も24時間尿比例採集器により24時間尿の1/50の採集によって各項目の測定をおこなったが異常はみられなかった。

3. 生活状況調査について

生活状況調査では過去のダイエット経験、不定愁訴、体型への不満について質問した。

過去のダイエット経験では、25名中10名の学生

表3 対象者測定結果 2

		体育専攻 (15名)	栄養専攻 (10名)	全体 (25名)
体 組 成	A: 体脂肪率 (%)	22.3 ± 5.0	22.9 ± 3.8	22.4 ± 5.0
	B: 体脂肪率 (%)	26.9 ± 4.2	24.0 ± 3.5	25.8 ± 4.2
	C: 体脂肪率 (%)	24.4 ± 3.9	23.0 ± 4.4	23.9 ± 3.9
	D: 上腕前・右 (mm)	4.8 ± 0.8	4.9 ± 0.9	4.9 ± 0.8
	左 (mm)	5.0 ± 1.0	4.8 ± 0.7	4.9 ± 1.0
	D: 上腕後・右 (mm)	12.5 ± 3.1	11.2 ± 1.8	12.0 ± 3.1
	左 (mm)	13.3 ± 2.4	11.5 ± 2.3	12.5 ± 2.4
	D: 腹部 (mm)	25.6 ± 9.6	16.9 ± 6.2	22.0 ± 9.6
	D: 背部 (mm)	9.4 ± 2.7	8.7 ± 3.0	9.1 ± 2.7
	D: 大腿前・右 (mm)	14.3 ± 2.5	14.2 ± 1.2	14.3 ± 2.5
	左 (mm)	14.1 ± 2.5	14.6 ± 1.7	14.3 ± 2.5
	D: 大腿後・右 (mm)	16.8 ± 4.8	17.1 ± 3.4	16.9 ± 4.8
	左 (mm)	16.5 ± 4.5	16.8 ± 4.2	16.6 ± 4.5
	安静時代謝量 (ml/kg/分)	3.3 ± 0.4	3.3 ± 0.4	3.2 ± 0.4
体 力	最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	38.9 ± 4.5	35.6 ± 4.4	37.6 ± 4.5
	脚伸力・右 (Nm)	157.5 ± 31.8	143.5 ± 47.3	152.2 ± 31.8
	左 (Nm)	148.6 ± 35.5	146.4 ± 39.5	147.8 ± 35.5
	長座位体前屈 (cm)	14.8 ± 5.8	14.4 ± 6.8	14.6 ± 5.8
	伏臥上体そらし (cm)	55.6 ± 3.2	51.4 ± 4.4	53.9 ± 3.2
	全身反応時間 (msec)	363.6 ± 47.8	381.8 ± 38.0	370.7 ± 47.8

体脂肪率 (%) A: 水中体重秤量法 B: インピーダンス法 C: キャリパー法 D: 超音波法

(平均±標準偏差)

が1回以上のダイエットを試みており、その方法は殆どが「食事の量を減らした」または「ある特定の食品だけを摂取した（りんご、ヨーグルト等）」であり、「運動をした」という者は1名だけであった。効果は「体重は減ったもののすぐもどってしまった」というのが全ダイエット経験者の回答で、なかには「体調をくずした」者もあった。

不定愁訴は前述27項目から現在あてはまる愁訴について複数回答で選ばせた。17項目の不定愁訴があげられ肩こり10名、疲れやすい8名、食欲過剰、便秘各6名、背・腰部痛5名が訴えとして多かった。

自分の体型への不満はバスト、ウエスト、ヒップ、全身、脚、体重の6項目から不満とおもわれるところを複数回答で選ばせたが、脚15名について全身、体重、ウエスト、ヒップ、バストの順であった。それらの不満、やせたい理由としては「服がにであうようになりたい」が10名、「身体が重く感じるから」が8名と多かった。

4. エゴグラムについて（図1）

全対象者のエゴグラムの平均値は、NP（母性的な思いやりの心）が 13.4 ± 2.4 と高くA（知性的な心）が 9.5 ± 3.5 、CP（家父長的な批判する心）が 9.9 ± 3.3 と低く、FC（自由な子供の心）とAC（順応した子供の心）がそれぞれ 11.0 ± 4.0 、

11.3 ± 4.3 であった。

5. 症例1と症例2について

平成5年10月と平成6年4月の形態、体組成、代謝、体力測定について症例1は表4に、症例2は表5に、週平均の体重、歩数、食品数についてそれぞれ図2、図3に示した。食事記録は摂取総食品数をカウントし、体に必要な食品を＋、ダイエットに不向きな食品を－として表した。症例1は体重1.2kg、腹囲・臍部、臀囲が約2cm増えており、体組成でもインピーダンス法、キャリパー法での体脂肪率の増加がみられた。体重、歩数、食品数の変化では10週目を過ぎたあたりから体重が増加し、食品数が減っていく傾向がみられた。14週目から歩数も減少した。

症例2では体重の増加は0.5kgとわずかであるが、腹囲、臀囲は2～3.5cm増えており、体脂肪率も水中体重秤量法、インピーダンス法、キャリパー法ともに増えていた。また、安静時代謝、体力は右の脚伸展力を除いて4月に低い値となった。体重は6週目ぐらいまでは一時減少していたが、その後増加し15週目では開始時とほぼ同じくらいになった。

考 察

若年女性を対象としたスリム志向の実態調査では、減量の必要のない者まで自分の体型に過度に

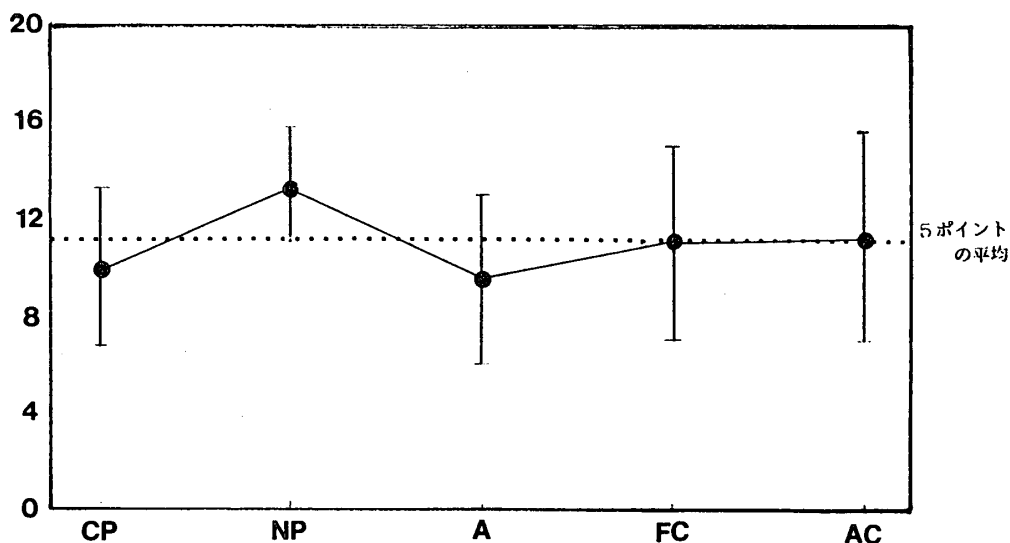


図1 対象者のエゴグラム

女子短大生を対象としたウェイトコントロール教室の試み

表4 症例1の測定結果

		(93/10/16)	(94/4/16)			(93/10/16)	(94/4/16)
形	身長 (cm)	160.0	160.3	体 組 成	A:体脂肪率 (%)	21.1	21.8
	体重・水着 (kg)	57.5	58.7		B:体脂肪率 (%)	22.1	24.3
	胸囲 (cm)	85.0	85.5		C:体脂肪率 (%)	20.0	22.8
	腹囲・最小部位 (cm)	69.0	71.5		D:上腕前・右 (mm)	4.0	4.0
	腹囲・臍部 (cm)	77.0	77.0		左 (mm)	4.0	4.0
	臀囲・最大部位 (cm)	94.0	96.5		D:上腕後・右 (mm)	12.0	14.0
	手首囲・最小部位・右 (cm)	15.0	14.8		左 (mm)	11.5	14.0
	左 (cm)	15.0	15.0		D:腹部 (mm)	22.5	22.5
	前腕囲・最大部位・右 (cm)	23.5	24.0		D:臀部 (mm)	7.5	9.0
	左 (cm)	22.5	22.5		D:大腿前・右 (mm)	15.0	11.0
態	上腕囲・最大部位・右 (cm)	26.0	28.0	左 (mm)	12.0	12.0	
	左 (cm)	26.0	27.2	D:大腿後・右 (mm)	18.0	17.0	
	屈曲囲・右 (cm)	28.5	29.0	左 (mm)	17.0	16.0	
	左 (cm)	28.0	29.0	安静時代謝量 (ml/kg/分)	3.51	3.40	
	大腿囲・最大部位・右 (cm)	57.5	62.0	最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	38.2	36.8	
	左 (cm)	58.0	57.0	体 脚伸力・右 (Nm)	222.0	198.8	
	下腿囲・最大部位・右 (cm)	35.5	34.5	左 (Nm)	206.5	171.5	
	左 (cm)	35.0	35.0	最座位体前屈 (cm)	15.5	14.0	
	足首囲・最小部位・右 (cm)	20.5	20.5	力 伏臥上体そらし (cm)	51.0	53.3	
	左 (cm)	20.0	20.2	全身反応時間 (msec)	357	318	

体脂肪率 (%) A:水中体重秤量法 B:インピーダンス法 C:キャリパー法 D:超音波法

表5 症例2の測定結果

		(93/10/16)	(94/4/16)			(93/10/16)	(94/4/16)	
形	身長 (cm)	168.0	169.7	体	A:体脂肪率 (%)	21.3	22.5	
	体重・水着 (kg)	71.5	72.1		B:体脂肪率 (%)	29.0	31.8	
	胸囲 (cm)	90.0	89.0		C:体脂肪率 (%)	32.7	34.8	
	腹囲・最小部位 (cm)	72.0	75.5		D:上腕前・右 (mm)	5.5	6.5	
	腹囲・臍部 (cm)	74.0	76.5		左 (mm)	6.5	5.5	
	臀囲・最大部位 (cm)	100.0	102.0		D:上腕後・右 (mm)	15.0	15.0	
	手首囲・最小部位・右 (cm)	16.0	16.0		左 (mm)	15.0	15.0	
	左 (cm)	16.0	16.4		D:腰部 (mm)	29.0	22.5	
	前腕囲・最大部位・右 (cm)	24.5	24.8		D:臀部 (mm)	12.5	11.5	
	左 (cm)	25.5	25.7		成	D:大腿前・右 (mm)	13.0	13.0
上腕囲・最大部位・右 (cm)	26.5	28.5	左 (mm)	14.0		15.0		
左 (cm)	26.5	29.0	D:大腿後・右 (mm)	24.0		22.5		
屈曲囲・右 (cm)	27.5	30.5	左 (mm)	22.0		18.5		
應	左 (cm)	29.0	30.0	安静時代謝量 (ml/kg/分)		3.44	3.03	
	大腿囲・最大部位・右 (cm)	60.5	62.5	体	最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	35.1	29.9	
	左 (cm)	61.5	62.0		脚伸力・右 (Nm)	168.8	171.5	
	下腿囲・最大部位・右 (cm)	39.5	39.5		左 (Nm)	176.2	162.7	
	左 (cm)	39.5	39.5		長座位体前屈 (cm)	8.0	4.5	
	足首囲・最小部位・右 (cm)	22.5	22.5		力	伏臥上体そらし (cm)	54.0	47.6
	左 (cm)	24.0	22.5			全身反応時間 (msec)	365	331

体脂肪率 (%) A:水中体重秤量法 B:インピーダンス法 C:キャリパー法 D:超音波法

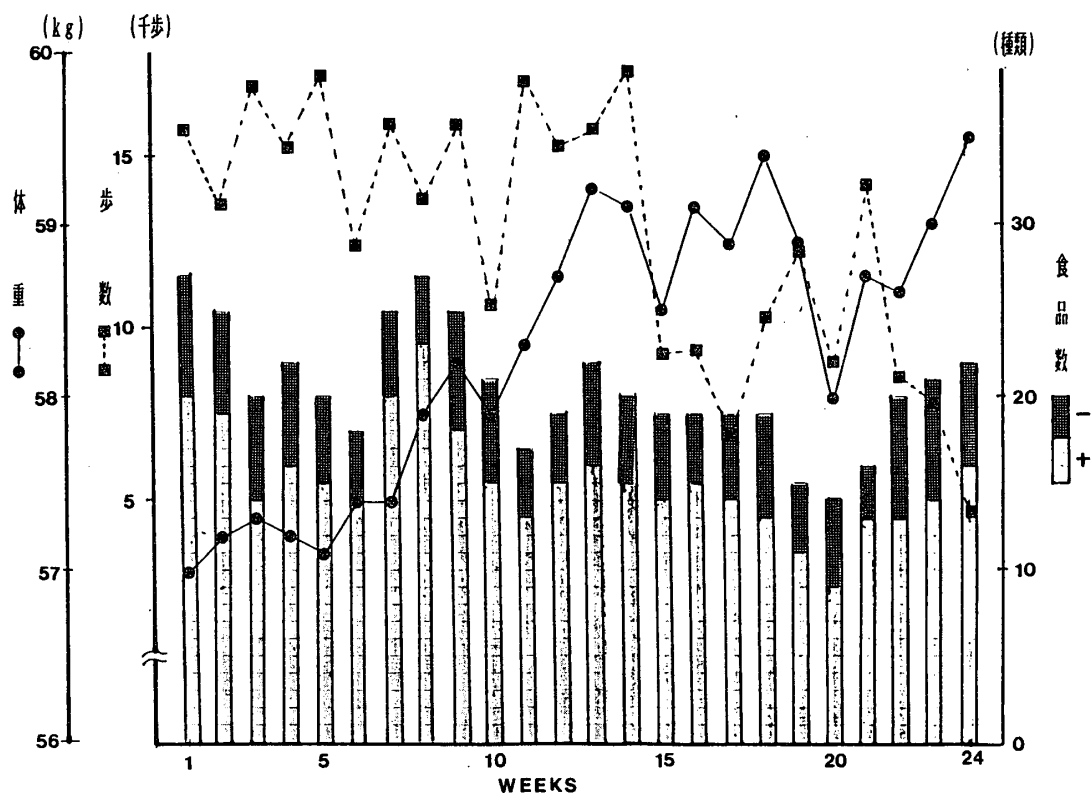


図2 症例1の体重・歩数・食品数

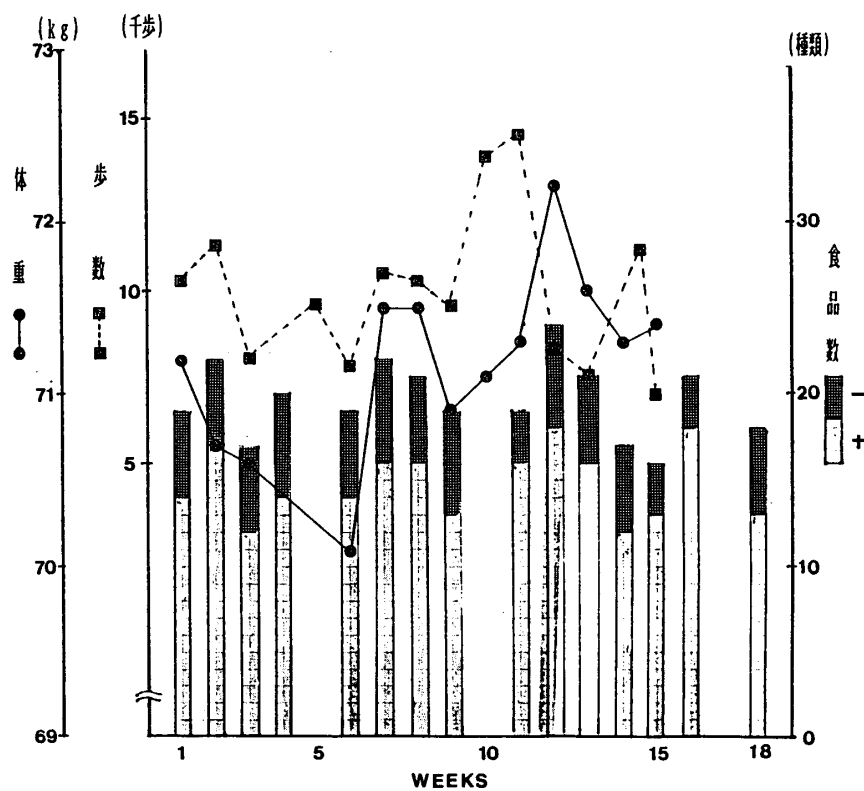


図3 症例2の体重・歩数・食品数

とられ誤った食事制限にはしていると報告している⁵⁾⁸⁾¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾¹⁶⁾。本学学生においても例外ではなく、体育専攻と栄養専攻の学生で理想体重は異なるものの、現体重より理想体重は低く、大幅な減量を希望している学生が多く存在している³⁾。今回のウエイトコントロール教室に参加希望した学生もBMIの判定方法⁴⁾でやや肥満の範囲の者は5名いるが、ほとんどは特別に減量を必要としない普通体重であった。形態的特徴においては、体育専攻の学生が栄養専攻の学生に比べ腕囲が太く、超音波法腹部値、伏臥上体そらし値が高かった。超音波法腹部値は栄養専攻では、痩せ気味の者が多く、体育専攻では若干の太り気味の者がいたため、平均値で差が現れたと考えられる。伏臥上体そらしは通常柔軟性の指標として行われるテスト項目¹²⁾であるが、骨の形状や筋肉や腱・靱帯の強さなどによって決定される⁷⁾。体育専攻の学生は普段からの運動によって、動作がなめらかに行えることによって高値だったのではないだろうか。ダイエット経験や不定愁訴、体型についての不満も専攻間で差がなく、他の報告⁹⁾¹⁰⁾でみられるように一般的な女子学生と類似していると考えられる。今回は指導者が個々の患者の心理特性を把握するために心療内科などで実施されているエゴグラムを実施した。エゴグラムの解析には全体の形からの判断、総ポイント数からの判断、ピークがどのポイントにあるかによる判断など、さまざまな方法がある。対象者においてはNP>Aの者が25名中21名であり、そのうちFC>AC 8名、FC<AC 11名、FC=AC 2名であった。NPが高くAが低いということは、他人への思いやりや配慮があるが受容的であり、自己を客観視できず、物事を冷静に判断できにくいことを意味している。また、FC>ACではストレスの発散方法が衝動的で、したい放題になり、「食べる」という行為では、誘惑に流され過食になりやすい。逆にFC<ACは自信を喪失しやすく、食べることに罪悪感を感じ、拒食に陥りやすいと危惧される。肥満患者ではNP、ACが高いパターンが報告¹⁷⁾¹⁸⁾されており、本学学生も類似点があるがエゴグラムは年代、社会的立場等さまざまな因子で変化するので今後正しい知識を得て、物事を詳しく考える習慣、リラッ

クスして冷静になる訓練などによってAを伸ばしていけばよいのではないかと考えられる。

次に症例1、2についてであるが25名中、継続できたのが2名であったことは残念であるが、その理由として考えられる1つは毎日の体重、歩数、食事の記録がかなりの負担であるということである。特に食事に関してはできる範囲の記録で良しとし、アドバイス時に内容の確認をおこなったが、自宅から通学し食事の支度は母親が行う症例1に比べ、下宿で自分で考えて調理をし、記録をとる症例2はかなり面倒な作業だったのか、記録も18週で終わってしまった。他の対象者も3~4週間で記録が途絶えてしまう結果となった。2つ目はアドバイスをうけて記録を続けても体重が減少しないため、興味を失ってしまうことである。もともと対象者の形態的特徴からわかるように、減量が必要ない体型であり、10月から3月という期間は冬休みで食べ過ぎの誘惑が多い時期が含まれ、規則正しい生活がみだれ、運動量も減るなど季節的に減量の難しい時期でもあったといえる。

3つ目は意識としては痩せたいと思っているが動機づけが弱いということである。痩せたい理由が気分や流行に左右される部分が大きく、中高年のように成人病予防のため、または治療のためという緊迫感が乏しいといえる。

症例1は開始時身長160.0cm、体重57.5kgで終了時160.3cm、58.7kgとなった。自宅通学で食事は母親が支度し、自分で調理することはほとんどない。24週のうち10週目ぐらいから、総食品数が減りはじめ14週目から歩数も全体的に減少した。11週目に冬期休業に入り、外食や友人宅での食事が多くなり、正月で食事が乱れはじめた。14週目から授業開始となるが、歩数は上昇せず、体重は前半に比べ高いピークで変化する傾向にあった。18週目ぐらいから春期休業に入るが、食事が用意されていても欠食したり菓子で代用したりと家族との生活時間も大きくずれていることがアドバイス時にうかがえた。

症例2は開始時身長168.0cm、体重71.5kg、終了時には169.7cm、72.1kgであった。最初の1か月ぐらいは熱心で食事づくりでも野菜の取り方、朝食の内容等に工夫がみられ、体操も取り入れた

りして体重が減少した。しかし、6週すぎて体重が戻り、症例1同様冬期休業前から外食等多くなり、記録も途切れがちになった。12、13週で帰省したため食事内容は一時改善されたが、下宿に戻ると試験間近のせいもありインスタント食品や菓子の量が増えた。試験直前には記録が途絶え、体重は開始時とほとんど変化がなかった。この2つの症例から、かなりダイエットには興味があるが、まだ食事に関しては嗜好や空腹感を満たす要素が強く、何を食べなければいけないのかという意識は実生活において希薄であると感じられた。2名とも体育専攻の学生のせいか、運動についてのアドバイスの方が実行しやすいという面もみうけられた。

ウエイトコントロール教室を通して、本学学生は健康生活科で勉強し、知識もある程度もっているにもかかわらず、スリム志向は他の若者と同様であり、実際の行動では安易で速効性のあるダイエットにひかれやすいことがわかった。また、欠食や食事内容のアンバランスさといった食生活の不規則も問題であり¹⁾²⁾、それに加えて飲酒や喫煙の習慣、授業時と長期休業時との生活時間の差、アルバイトなどによる生活時間への影響など自由な学生生活へのアドバイスの難しさも感じられた。

今後はスリム志向を青年女子の特徴として認識し警告だけでなく、運動と食事の両方の要素によって適切な体重コントロール、いわゆる健康的な身体づくりが成立することを提示したい。食事面ではまず、現在の食事の問題点が解決でき、適正な食生活を整え、その後に必要な食事制限を考えていけるように指示したい。運動面では、授業やクラブ活動以外にスポーツを行う環境は身近で気軽なものと認識させ、その延長上として運動を日常生活にとりいれられるような指導が望まれるといえよう。

ま と め

本学学生を対象に無理のない体重コントロールの方法を具体的に提示し、共に考えることを目的として、平成5年10月から平成6年3月までウエイトコントロール教室を試みた。

1) 参加希望者は女子37名であったが、基礎項

目測定実施は25名、約6ヵ月間体重、歩数、食事記録を継続できた者は2名であった。

2) 基礎項目測定者は平均身長 158.8 ± 4.0 cm 平均体重 56.5 ± 5.1 kgであり、平均BMIは 23.4 ± 1.6 であった。前腕囲(最大部位左)、上腕囲(最大部位左右)、上腕囲(屈曲囲右)、超音波法(腹部)、伏臥上体そらしの値が栄養専攻の学生に比べ体育専攻の学生で有意に高かった。

3) 血液検査、尿検査では各項目正常範囲にあった。

4) 過去のダイエット経験は25名中10名にみられ、不定愁訴は27項目のうち17項目があげられた。体型の不満は脚、全身、体重、ウエスト、ヒップ、バストの順であった。

5) エゴグラムにおける5ポイントの平均は11.0であり、NPが13.4と高く、AとCPがそれぞれ9.5、9.9と低かった。

6) ウエイトコントロール教室を継続できた2名は24週間(症例1)と18週間(症例2)であり、症例1は体重が1.2kg増え、症例2では期間中増減はあったが開始時と終了時では変化がみられなかった。

最後に、このウエイトコントロール教室を試みるにあたり、多大なるご指導、ご協力いただきました板橋医師、小林助手、山岸助手、星川助手、栄養専攻学生桜田信子さんにこころから感謝いたします。

注 釈

*) エゴグラムとは個人の性格の内に潜む力、性格のいろいろな状態を移動するエネルギーという2つの面から性格を描写し、行動を修正していく「機能分析」の方法である⁶⁾。

文 献

- 1) 相田理恵、大迫初子：女子短大生の食生活の実態、武蔵丘短期大学紀要、1、41～36、1993
- 2) 相田理恵、大迫初子：女子短大生の1年間の食教育による料理組み合わせの変化について、武蔵丘短期大学紀要、2、95～100、1994
- 3) 文谷知明：現在の若者のスリム指向の実態について、武蔵丘短期大学紀要、2、45～54、

- 1994
- 4) 池田義雄：コンセンサスカンファレンス「肥満治療の手引き」中間報告、第10回日本肥満学会、1989
 - 5) 今井克己、増田隆、小宮秀一：青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態 栄養学雑誌、52、75～82、1994
 - 6) 桂戴作：自己発見テスト、エゴグラム診断法、講談社 1988
 - 7) 健康・体力づくり事業財団編：健康運動指導士養成講習会テキスト、148、1992
 - 8) 小林幸子：女子高校生の体型別食意識と愁訴、栄養学雑誌、45、197～207、1987
 - 9) 三宅紀子、金本めぐみ、枝村亮一、横沢民男、秋田勝彦、綿貫俊雄、金本益男：大学生の身体満足度、その構造と性差について 東京体育大学研究1993年度報告、47～51 1994
 - 10) 宮崎広子、大野春江、松田文子、芝聡子、遠藤章二：女子高校生のダイエットについて、第40回日本栄養改善学会講演集 676～677、1993
 - 11) 森野真由美監修：決定版やせる食べ方ダイエット・マニュアル、女子栄養大学出版部、8～11、1993
 - 12) 中野昭一編：図説運動の仕組みと応用、医歯薬出版、1982
 - 13) 中尾美美子、平田治美：若年女子におけるボディイメージに関する研究（第1報）、第38回日本栄養改善学会講演集、236～237、1991
 - 14) 中尾美美子、平田治美：若年女子におけるボディイメージに関する研究（第2報）、第39回日本栄養改善学会講演集、116～117、1992
 - 15) 中尾美美子、平田治美：若年女子におけるボディイメージに関する研究（第3報）、第40回日本栄養改善学会講演集、592～593、1993
 - 16) 岡田宣子：母と娘の体つきの意識、日本家政学会誌、41、867～873、1990
 - 17) 千福恵子、榎本哲也、松尾孝彦、岡崎順子：減量指導におけるエゴグラムの活用 第14回日本肥満学会記録、319～321、1993
 - 18) 田村道子、内貴恵子、倉山富久子：肥満患者のエゴグラムと、エゴグラムを活用した看護を試みて、第8回肥満治療研究会講演集、12～13、1990