

女子大学生の健康管理に関する一考察

内山 須美子 ・ 齋藤 一人

キーワード：女子大学生・BMI・体型意識・減量・運動習慣・食習慣・体調
Keywords：Female University Students ・ BMI ・ Body Shape
Consciousness ・ Weight Reduction ・ Physical Exercise
Habits ・ Eating Habits ・ Physical Condition

As to the 171 female students that entered the infant education department of our university, their bodily fatness measurement index was calculated, and data about their body-shape consciousness, as well as their thoughts about weight reduction, physical exercise habits, eating habits, and physical conditions, were collected, with a view to revealing the actual state of our students through the study of such data. As a result, the following facts were clarified. Based on the bodily fatness judgment standards for fiscal 1993, the average BMI value for female freshmen in the infant education department of our institution was 20.7 kg/m², which means that they showed a tendency of being "somewhat lean." However, 71.5% (113) of the female students polled had the mistaken view that they were fat, and 83.6% (143) had an unnecessary wish to become "more slender." A total of 57.3% (98) had an experience of "trying to become thin," while 68.4% (117) were considering going on a diet in the future. Meanwhile, 86.0% (147) had no habit as to physical exercise, and 87.7% (150)

thought there were some problems with their eating practices. Students accounting for 33.9% (58) thought they had "unstable periods," while 46.2% (79) had a strong feeling of being oversensitive to the cold." It is necessary to make the students become self-conscious about their physical condition, based on these data, and to teach them that the maintenance of a suitable amount of body fat is important to remain healthy, that it is important to get accustomed to daily physical exercise, and that keeping good eating habits or improving them in the future is required.

I. 研究の目的

若年女子におけるスリム信仰、非科学的な減量、食生活の乱れ、摂食障害などは以前から懸念されているところである。このようななか、本学学生との日常の会話の中に「痩せたい」という言葉や、無茶な減量体験談を聞くことが多い。そこで、本学幼児教育科に在籍する学生を対象に、肥満測定指数を算出するとともに、体型意識、減量に関する考え方、運動習慣、食習慣、体調に関するデータを収集し、その結果を検討することで、本学学生の実態を明らかにすることを目的とした。

II. 研究の方法

本学幼児教育科に平成15年度に入学した女子学生171名に対し、日本肥満学会が肥満判定指標として適正な体重を算出する方法として採用しているBMI (Body Mass Index) を求めるとともに、アンケート調査を行った。(回収率100%) 調査は、2003年12月15日 (Aクラス)、16日 (Cクラス、二部クラス)、17日 (Bクラス)、「スポーツと健康」の講義の中で行った。調査には、先行研究として同様の調査を行っている小栗が作成した実態調査表⁶⁾を基に若干の修正と項目(食習慣、体調)を加えて著者が作成したアンケート用紙を使用した。(表1) 肥満判定には二つの指標を使用した。ひと

つは1993年度の肥満判定指標（表2）、ひとつは1999年度の肥満判定指標（表3）である。考察において前者を使用したのは、本研究の対象が若年女子であることから、今井²⁾、小栗⁶⁾が行った、同年代の女子を対象とした報告と比較するためである。後者については結果のみを掲載した。なお、アンケート調査の施行に際しては、インフォームドコンセントの精神を尊重し、学生達に本研究の目的と意義を十分説明し、納得した上で協力を得た。

表1 実態調査表

項目	内容
1	あなたの身長と体重を書いてください 身長: _____ cm 体重: _____ Kg
2	あなたは自分の体型をどのように感じていますか 1 極めて太っている 2 やや太っている 3 普通 4 やや痩せている 5 痩せている
3	あなたは痩せたいと思いますか 1. はい 2. いいえ
4	あなたがなりたと思う体重は何kgですか _____ kg
5	あなたは過去に減量をしたことがありますか 1. ある 2. ない
6	あなたは今後、減量しようと思えますか 1. はい 2. いいえ
7	日頃、運動の習慣はありますか 1 ある 2. ない
	「ある」と答えた方に伺います
a	運動の頻度はどれ位ですか 1 1回/週 2. 2回/週 3. 3回/週 4 4回/週 5. 5回/週
b	一回の運動時間はどれ位ですか 1. 30分以内 2. 30分～1時間 3. 1～2時間 4 2時間以上
c	その運動の強さはどれ位ですか 1. 軽い 2 適度 3. 強い 4. 極めて強い
8	食事の習慣について伺います
a	朝食は摂りますか 1. 必ず摂る 2. 摂らないこともある 3. 摂らないことが多い 4. ほとんど摂らない
b	昼食は摂りますか 1. 必ず摂る 2. 摂らないこともある 3. 摂らないことが多い 4. ほとんど摂らない
c	夕食は摂りますか 1. 必ず摂る 2. 摂らないこともある 3. 摂らないことが多い 4. ほとんど摂らない
9 a	自分の日頃の食生活についてどのように感じていますか 1. 良い 2. どちらとも言えない 3 良くない
b	そのように感じている理由を書いてください()
10	次のような習慣はありますか
a	お菓子を食べる 1. ある 2. どちらとも言えない 3. ない
b	タバコを吸う 1. ある 2. どちらとも言えない 3. ない
c	アルコールを飲む 1. ある 2. どちらとも言えない 3. ない
11	あなたの現在の体調について伺います
a	生理不順はありますか 1 ある 2. どちらとも言えない 3 ない
b	冷えを感じますか 1. ある 2 どちらとも言えない 3 ない

小栗 (1999)に著者らが加筆修正

表2 BMIの判定基準(1993年)

判定	BMI(kg/m ²)
痩 せ	<20
適 正	20≤BMI<24
やや肥満	24≤BMI<26.4
肥 満	26.4≤

表3 BMIの判定基準(1999年)

判定	BMI(kg/m ²)
低 体 重	<18.5
適 正	18.5≤BMI<25
肥満1度	25≤BMI<30
肥満2度	30≤BMI<35
肥満3度	35≤BMI<40
肥満4度	40≤

Ⅲ. 結果

アンケートの項目と集計結果を以下に示す。

1. BMIによる痩せと肥満の判定

BMI平均値：20.7kg/m²

集計結果を表4(1993年度版判定指標使用)及び表5(1999年度版判定指標使用)に示す。

表4 BMIによる肥満と痩せの判定：1993年度版使用(n=171)

痩せ	適正	やや肥満	肥満	計
68(39.8%)	90(52.6%)	8(4.7%)	5(2.9%)	171(100.0%)

表5 BMIによる肥満と痩せの判定：1999年度版使用(n=171)

低体重	適正	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度	計
33(19.3%)	128(74.8%)	9(5.3%)	1(0.6%)	0(0%)	0(0%)	171(100.0%)

2. あなたは自分の体型をどのように感じていますか。

集計結果を表6に示す。

表6 BMIと自覚症状 (n=171)

自覚症状 BMI	痩せている	やや痩せている	普通	やや太っている	極めて太っている	計
痩 せ	0(0%)	2(3.0%)	34(50.0%)	26(38.2%)	6(8.8%)	68(100.0%)
適 正	0(0%)	0(0%)	9(10.0%)	52(57.8%)	29(32.2%)	90(100.0%)
やや肥満	0(0%)	0(0%)	0(0%)	4(50.0%)	4(50.0%)	8(100.0%)
肥 満	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	5(100.0%)	5(100.0%)
計	0(0%)	2(1.2%)	43(25.1%)	82(48.0%)	44(25.7%)	171(100.0%)

3. あなたは痩せたいと思いますか。

集計結果を表7に示す。

表7 BMIと瘦身願望 (n=171)

瘦身願望 BMI	あ る	な い	計
痩 せ	55(80.9%)	13(19.1%)	68(100.0%)
適 正	88(97.8%)	2(2.2%)	90(100.0%)
やや肥満	7(87.5%)	1(12.5%)	8(100.0%)
肥 満	4(80.0%)	1(20.0%)	5(100.0%)
計	154(90.1%)	17(9.9%)	171(100.0%)

4. あなたがなりたいと思う体重は何kgですか。

希望体重から算出したBMI平均値：17.0kg/m²

5. あなたは過去に減量をしたことがありますか。

集計結果を表8に示す。

表8 BMIと減量経験 (n=171)

減量経験 BMI		ある	ない	計
		痩 せ	30 (44.1%)	38 (55.9%)
適 正	58 (64.4%)	32 (35.6%)	90 (100.0%)	
やや肥満	6 (75.0%)	2 (25.0%)	8 (100.0%)	
肥 満	4 (80.0%)	1 (20.0%)	5 (100.0%)	
計	98 (57.3%)	73 (42.7%)	171 (100.0%)	

6. あなたは今後減量をしようと思いますか。

集計結果を表9に示す。

表9 今後の減量の意志 (n=171)

ある	ない	計
117 (68.4%)	54 (31.6%)	171 (100.0%)

7. 日頃、運動の習慣はありますか。

集計結果を表10に示す。

表10 運動実施の有無 (n=171)

はい	いいえ	計
24 (14.0%)	147 (86.0%)	171 (100.0%)

7-a)b)c)7であると答えた方に伺います。

a)その運動の頻度はどれ位ですか。

集計結果を表11に示す。

表11 運動回数 (n=24)

1回/週	2回/週	3回/週	4回/週	5回/週	計
7 (29.3%)	5 (20.8%)	5 (20.8%)	2 (8.3%)	5 (20.8%)	24 (100.0%)

b) 一回の運動時間はどれ位ですか。

集計結果を表12に示す。

表12 運動時間 (n=24)

30分以内	30分～1時間	1～2時間	2時間以上	計
10(41.6%)	7(29.3%)	5(20.8%)	2(8.3%)	24(100.0%)

c) その運動の強さはどれ位ですか。

集計結果を表13に示す。

表13 運動強度 (n=24)

軽い	適度	強い	極めて強い	計
12(50.0%)	10(41.6%)	1(4.2%)	1(4.2%)	24(100.0%)

8. 食事の習慣について伺います。

a) 朝食は摂りますか。

b) 昼食は摂りますか。

c) 夕食は摂りますか。

集計結果を表14に示す。

表14 食事の習慣 (n=171)

	必ず摂る	摂らないこともある	摂らないことが多い	ほとんど摂らない	計
朝食	121(70.8%)	25(14.6%)	21(12.2%)	4(2.4%)	171(100.0%)
昼食	142(83.0%)	29(17.0%)	0(0%)	0(0%)	171(100.0%)
夕食	129(75.4%)	42(24.6%)	0(0%)	0(0%)	171(100.0%)

9. 自分の日頃の食生活についてどのように感じていますか。

集計結果を表15に示す。

表15 日頃の食生活についての自覚 (n=171)

良い	どちらとも言えない	良くない	計
21(12.3%)	113(66.1%)	37(21.6%)	171(100.0%)

10. 次のような習慣はありますか。

- a) お菓子を食べる。
- b) タバコを吸う。
- c) アルコールをのむ。

集計結果を表16に示す。

表16 嗜好品及び菓子の習慣 (n=171)

	ある	ない	計
菓 子	142(83.0%)	29(17.0%)	171(100.0%)
タ バ コ	12(7.0%)	159(93.0%)	171(100.0%)
酒	8(4.7%)	163(95.3%)	171(100.0%)

11. あなたの現在の体調について伺います。

- a) 生理不順はありますか。

集計結果を表17に示す。

表17 生理不順の自覚の有無 (n=171)

ある	どちらとも言えない	ない	計
58(33.9%)	67(39.2%)	46(26.9%)	171(100.0%)

- b) 冷えを感じますか。

集計結果を表18に示す。

表18 冷えの自覚の有無 (n=171)

ある	どちらとも言えない	ない	計
79(46.2%)	52(30.4%)	40(23.4%)	171(100.0%)

IV. 考察

BMIは体重を身長²で除して求められ、身長の影響の及ばないもとの体重を評価できる。算出の簡易性に加え、体脂肪量と相関する指標とみなされ、更に栄養状態を反映し、現在健康指標のひとつとして国際的に広く

用いられている。日本肥満学会が標準値として定めている $22\text{kg}/\text{m}^2$ は、日本人にとって最も疾病率が低く適正な値と言われている。対象のBMIの平均値は $20.7\text{kg}/\text{m}^2$ であり、標準値を1.3ポイント下回った。1998年のWHO（世界保健機構）の会議において、グローバルスタンダードとして成人の体重過多に対するBMIによる分類が出され、BMIに基づく新しい判定基準が設置された。これを受けて、日本肥満学会では、1999年に日本人の体格に合った新しい基準を作り、2000年4月から採用している。この判定指標を基にすると、171名中、「低体重」は19.3%（33名）、「適正」は74.8%（128名）、「肥満1度」は5.3%（9名）、「肥満2度」は0.6%（1名）であった。「肥満3度」及び「肥満4度」についてはいなかった。この結果から、対象は「適正」から「やや痩せ気味」の傾向があることがわかった。1993年度の判定指標（表2）を基にすると、171名中、「痩せ」は39.8%（68名）、「適正」は52.6%（90名）、「やや肥満」は4.7%（8名）、「肥満」は2.9%（5名）であり、全体的に見て、対象には「痩せ気味」の傾向があることがわかった。今井²⁾、小栗⁶⁾の研究では、それぞれ平均値 $20.4\text{kg}/\text{m}^2$ と $20.5\text{kg}/\text{m}^2$ 、「痩せ」は36.9%と49.7%、「適正」は51.7%と42.9%、「やや肥満」は5.3%と5.4%、「肥満」は1.1%と2.0%であり、本研究の結果とほぼ同様であることが伺える。1993年度の判定指標に基づく、本研究の対象だけでなく、女子大学生においては痩せ気味の傾向があることがわかった。

体型に対する自覚症状との関連から見ると、「痩せている」0%（0名）、「やや痩せている」1.2%（2名）、「普通」25.1%（43名）、「やや太っている」48.0%（82名）、「極めて太っている」25.7%（44名）であった。その内容を詳しく見てみると、「痩せ」の判定に入りながら、自分を「やや太っている」と思っているのは38.2%（26名）「極めて太っている」と思っているのは8.8%（6名）で、「痩せ」判定68名中、47.0%（32名）は明らかな体型誤認を示し、「痩せている」という自覚を示した者はおらず、「やや痩せている」という自覚を示した者が3.0%（2名）にとどまった。「適正」判定90名においても、「適正」の判定に入りながら、自分を「やや太っている」と思ってい

るのは57.8% (52名)、「極めて太っている」と思っているのは32.2% (29名)であった。適正判定の90.0% (81名)においても体型誤認の傾向を示した。自分は「普通」であるという自覚を示したものは10.0% (9名)であり、「痩せている」「やや痩せている」という自覚を示した者はいなかった。これらを合わせると、「痩せ」「適正」のいずれかに入りながら、「やや太っている」という自覚を示した者が158名中49.3% (78名)、「極めて太っている」は22.2% (35名)であり、対象全体の71.5% (113名)が自分の体型を実際より太っていると自覚していることがわかった。小栗の調査においても、「痩せ」「適正」のいずれかに入りながら「やや太っている」という自覚を示したものが52.2%、「極めて太っている」は22.1%、両者合わせると74.3%が自分の体重を過体重と自己評価しており⁶⁾、本研究の結果とほぼ一致している。このことから、自分は太っているという体型への誤認は女子大学生のひとつの傾向であると考えられる。

瘦身願望については、痩せたいと思っているのは90.1% (154名)、痩せたいとは思わないのは9.9% (17名)であり、対象は全体的に痩せ志向であることがわかった。その内容を詳しく見てみると、肥満判定で「痩せ」の判定に入る者の中で、今以上に痩せたいと思っているのは55名で、全体の171名の中では32.2%、痩せ判定の68名の中では80.9%を占めている。また、「適正」の判定に入る者の中で、今以上に痩せたいと思っているのは88名で、全体の171名中では51.5%、適正判定の90名の中では97.8% (88名)を占めている。「痩せ」及び「適正」判定を合わせると全体で158名であるが、このいずれかに入っているにも関わらず83.6% (143名)が今以上に痩せたいと思っていることがわかった。対象に理想体重を聞き、そこから算出したBMIは17.0kg/m²であるが、これは標準値の22kg/m²からは5ポイント、対象の平均値である20.7kg/m²からは3.7ポイント、1999年版の判定指標の低体重からは1.5ポイント下回った値である。対象が理想と思いついでいる体重は、現実や健康的な値と大きくかけ離れていることは注目に値し、また、懸念されるところでもある。

減量経験が「ある」のは対象全体の57.3% (98名)、「ない」のは42.7% (73名)であり、その内容を詳しく見てみると、「肥満」で80.0% (4名)、「やや肥満」で75.0% (6名)が何らかの減量を試みている。また、減量の必要のない「痩せ」では44.1% (30名)、「適性」で64.4% (58名)、「痩せ」「適正」を合わせると158名中55.7% (88名)が何らかの減量経験を持っている。また、今後減量をしようと思うかという質問に対し、全体の68.4% (117名)がはいと答えており、これが現実の行動に移された場合には、様々な健康障害が引き起こされると推測される。思春期の体重と脂肪の増加が初経と密接に関連しているのは昔から知られている。脂肪が作るレプチンというホルモンが生理や排卵に大きな役割を果たしている、あるいは、脂肪は生理の発現や維持を促進させるホルモンであるエストロゲンの働きも持っていると言われている。女性の場合、正常排卵性月経周期の維持、確立には22%以上の体脂肪を必要とし、極端に体脂肪が少ない場合、月経異常、無月経、不妊などの性機能障害が引き起こされることもある⁴⁾。対象全体において、生理不順が「ある」と自覚しているのは33.9% (58名)であり、「ない」と答えた26.9% (46名)を上回っている。冷え性の自覚に関しては「ある」のは半数近くの46.2% (79名)であり、「ない」のは23.4% (40名)であった。今回の調査では、生理不順や冷え性とBMIの関連を明らかにするには至らなかったが、現在のこの体調、減量への意志、痩せ志向を併せて考えると、現在から将来にかけて、性機能障害を引き起こすことが懸念される。また、小栗は、女性ホルモンが骨芽細胞の機能を支配しており、正常な女性ホルモンの分泌が行われないと骨芽細胞の機能が低下することから、若年女子の現在あるいは将来的な骨粗鬆症の危険度について問題提起している⁵⁾。対象には、女性の健康にとっては、適切な脂肪の量を保持することが非常に重要であることを教示していかなければならないと思われる。

日頃の運動実践との関連から見ると、運動を定期的に行っているのは、171名中、14.0% (24名)である。この24名の運動状況は、29.3% (7名)が週1回程度であり、また、41.6% (10名)は30分以内、50.0% (12名)は

軽い運動である。週2回以上、適度以上の運動を1時間以上継続して行っている者は5名であり、これは対象全体の171名のうちの2.9%に過ぎない。著者が行った、対象を別にした同年齢の女子学生（幼児教育科）への健康生活に関する調査⁸⁾でも、日頃運動の心掛けないのは73.6%であったことから、若年女子における運動実施状況は極めて低く、本学学生においても運動をする習慣が身につけているとは言えないことが明らかとなった。筋肉は運動によって身体に負荷をかける以外に増加させることはできない。慢性的な運動不足状態からは、筋肉組織が非常に少ないことを推測できる。熱の60%は筋肉が作り出すということを考えると、運動不足状態と冷えを感じている46.2%（79名）との相関が推測され、体脂肪量、体温とも併せて今後さらに詳しく調べる必要があると思われる。筋肉量の低下は基礎代謝量の低下に繋がる事実である。対象は子供の頃、外で遊ぶことが減って基本的な筋力がないところに、このような運動不足の生活をしていれば筋力がつくはずがなく、対象の中には30代、40代の基礎代謝量しかない者がいることも推測される。すでに基礎代謝が低い上に、生活の簡便化によるエネルギー消費の減少を考えると、現在は痩せ気味の対象であっても、近い将来太ることは十分に考えられる。小栗は、若年女子の運動不足現象に「痩せ」傾向を加味して、次のように述べている。「ライフスタイルの改善されない状況が継続すると、肥満もしくはスリム志向、瘦身願望による体型維持から引き起こる『隠れ肥満』が増えてくることが予想される。」⁶⁾ (p.250) 本研究の対象においても、やや肥満、肥満のエリアに入っている対象が「要管理肥満」、適正あるいは痩せのエリアに入る対象が「隠れ肥満」や「隠れ肥満予備軍」であることは十分に推測される。また、池田は、「骨密度評価の低い学生には、定期的な運動を行っているものはいない」¹⁾と述べ、運動習慣の有無と骨密度との間に多少の相関を認めている。BMI、体脂肪量、骨密度等の客観的なデータを示すことで、彼女達には自分の身体や健康に対する自覚を持たせることができると考えられる。その自覚の上に、運動実践の習慣をつけることの重要性を教示していかなければならないと思われる。その為にも肥満かどうかを正

確に判定する体脂肪量を測定する必要がある。これらの測定とその結果の分析は今後の課題である。

食生活において、「朝食」を必ず摂るのは70.8% (121名)、「昼食」は83.0% (142名)、「夕食」は75.4% (129名)であった。結果には示さなかったが、「3食」必ず摂るのは113名で、これは全体の66.1%である。朝食に関しては、「摂らないことが多い」と答えたのが12.2% (21名)、「ほとんど摂らない」は2.4% (4名)であった。昼食、夕食に関しては「ほとんど摂らない」「摂らないことが多い」はいなかった。タバコ (7.0%)、アルコール (4.7%) に比して、菓子を摂る習慣は83.0% (142名) と高い数値を示し、太ることを気にしながらも高い菓子類は我慢できない様子が伺える。著者の健康生活に関する前出の調査⁸⁾では、食生活の傾向として、間食の摂りすぎ (50.7%) を始めとし、炭水化物を摂り過ぎる (36.4%)、蛋白質・カルシウム・野菜の摂取不足 (28.1%) 等の自覚があるという結果を得ている。ケーキなど砂糖と脂肪がふんだんに使われているものは、リポ蛋白リパーゼを活性化するだけでなく、インシュリンの働きも高めてしまうため、体脂肪として蓄積されやすいことは知られている。また、肝臓、筋肉、血液中に蓄積されない血糖は、インシュリンの働きで脂肪細胞へと運ばれ、中性脂肪として蓄積されてしまうので、炭水化物や菓子類の食べすぎは体重過多の一因であることも常識である。本研究の対象には、太りたくないという願望を持つものの、科学的な知識が欠けていると考えられる。自分の日頃の食生活はあまり「良くない」と考えているのは21.6% (37名) であり、66.1% (113名) は「どちらとも言えない」と答えた。「良い」と考えているのは12.3% (21名) であった。87.7% (150名) の学生が日頃の食生活に何らかの問題があると思う理由として、3食摂らない、起床時間の遅れを理由に朝食を抜く、減量を理由に食事を抜く、アルバイト等による変則的な食事時間、コンビニエンスストアの弁当類の利用、外食の利用、菓子類の摂りすぎや野菜不足などの栄養の偏り、一人暮らしによる食事内容の乱れ等が比較的多く挙げられた。永吉は、女子大学生の栄養摂取について、全体に糖質の摂取量の減少と脂肪過多が認

められる一方で、カルシウムの充足率と鉄の充足率は、前者が $-24\sim 30\%$ 、後者が $-20\sim 25\%$ と所要量を大きく下回っていることを報告している⁵⁾。また、著者が行った女子短大生の慢性疲労に関する調査⁷⁾において、原因不明の長期に亘る疲労を感じる学生は、疲労を全く感じない学生に比して、3食摂らない傾向があることがわかっている。対象には、食生活を整え改善していくことが必要であることを示し、科学的な根拠に基づいて合理的な食習慣を確立する方法を教示していかなければならないことが明らかとなった。

V. まとめ

本研究にはいくつかの限界がある。第一に、先行研究の限界である。本研究は、1999年度に出された新しい基準に基づき若年女子を対象とした先行研究がないことから、考察において1993年度の判定指数を適用しており、新しい基準に基づく考察はなされていない。今回の結果を補う意味でも、新しい判定指数に基づく考察を行う必要がある。第二は、対象者による限界である。対象は幼児教育科の18歳と19歳の女子に限られている。学部、学年が変われば結果も相違してくるだろう。本学の女子学生の傾向を把握するには、他学部他学年での調査結果も併せて検討する必要がある。第三は、調査方法の限界である。今回の肥満判定はBMIのみを使用しており、肥満かどうかを正確に判定するには体脂肪量を測定する必要がある。これらの限界を認めつつ本研究をまとめると、次のようになる。1993年度の肥満判定基準に基くと、本学幼児教育科1年女子においては、BMIの平均値は $20.7\text{kg}/\text{m}^2$ で、「痩せ気味」の傾向がある。71.5% (113名)の学生が自分の体型を太っていると「誤認」し、83.6% (143名)の学生は必要のない「瘦身願望」を抱いている。57.3% (98名)が「減量経験」を持ち、68.4% (117名)が将来的に減量を考えている。86.0% (147名)は「運動の習慣」を持たず、87.7% (150名)は自分の「食生活」に何らかの問題があると考えている。33.9% (58名)が「生理不順」、46.2% (79名)が「冷え性」の自覚を持っている。以上のことから、現在または将来的に、何らかの健康障害を引き起こす可能性が推測で

きるので、学生達には自分達がどのような状況にあるのかを自覚させた上で、適切な体脂肪の保持が健康を維持する上で重要であること、日常に運動実践の習慣をつけることが重要であること、将来的に食生活を整えあるいは改善していくことが必要であることを教示していかなければならない。

参考文献

1. 池田芳彦 (1999) 「本学学生の骨密度調査に関する一考察」 文京女子大学研究紀要第1巻第1号, pp. 53-62.
2. 今井一・熊谷佳代・杉森弘幸・松岡敏男・川岸興志男・三井淳蔵 (1997) 「女子学生の体脂肪率とライフスタイル (運動と栄養)」 教育医学第42巻第3号, pp. 202-208.
3. 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修 (1999). 国民栄養の現状 (平成9年国民栄養調査結果). 第一出版株式会社.
4. 目崎 登 (1998) 「女性における体脂肪の意義」 体力科学第47巻, pp. 25-26.
5. 永吉道子・千代田仁・岡田裕・新沼悦子 (1994) 「女子学生における体脂肪率及び除脂肪体重と栄養摂取状況について」 川村女子短期大学研究紀要第16巻, pp. 9-15.
6. 小栗俊之 (1999) 「HEALTH MANAGEMENT I - 本学学生におけるBMI・体脂肪率・実態調査との関連」 文京女子大学研究紀要第1巻第1号, pp. 237-256.
7. 内山須美子・田嶋善郎・橋本信也 (2002) 「女子短大生における慢性疲労の実態調査に関する一考察」 国際学院短期大学紀要23号, pp. 11-17.
8. 渡辺貫二・内山須美子 (2003) 「女子短大生における健康生活の実態調査に関する一考察」 国際学院短期大学紀要24号, pp. 85-91.