

# 江戸川大学保健だより

NO.017 10年3月

江戸川大学 学生相談室 医務室 安心生活サポート窓口 (C棟)  
soudan@edogawa-u.ac.jp 内線 477

## 大学生の痩せ願望と痩身傾向

皆さんは、痩せたいと思ったことがありますか？痩せを示す1つの資料として、BMI (Body Mass Index)があります。ここ数年10代後半から20代前半の特に女性で、BMIや体重は標準以下であるにもかかわらず、痩せ願望が強く、男性でも少しずつですがBMIが18.5を下回っている人が増加してきています。

### BMI(Body Mass Index)とは

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

例: 60kg ÷ (1.6m × 1.6m) = 23.4(BMI)

18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満
30以上	高度肥満

痩せ願望や肥満恐怖が強いとそれをきっかけにダイエットをやり始め、ダイエットから摂食障害の発症に繋がるケースもあります。主に女性の心と体の病気ですが、男性もわずかに認められています。

### 摂食障害とは

簡単ですが大きく下の2つに別けられます。

#### ① 拒食症(Anorexia Nervosa)

食物摂取の不良または拒否、極端な体重減少、ボディ・イメージの障害(「まだまだ自分は太っている」と考えること)、を特徴とします。

#### ② 過食症(Bulimia Nervosa)

激しく飲食した後に、嘔吐、下剤・利尿剤・薬物・過度の運動・絶食による代償行為を行います。

報告者: 人間社会学科 H21年度卒 内田 恵

編集者: 人間心理学科 松田 英子

監修者: 人間心理学科 高澤 則美

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp

大学生に質問紙調査を行い、過去の先行研究との比較をしたところ、女性に過食が増えてきており、男性には摂食障害が増えてきていることがわかりました。

### その発症要因

過食の発症要因としてダイエットの挫折後に反動として生じた過食や、『ストレス食い』『気晴らし食い』などと呼ばれるストレス解消のための過食などが挙げられています。また食べ物が豊富であることや、女性の社会参加がストレスを溜めてしまうことも過食の発症要因であると考えられます。

そして大学生で考えられるもう一つの要因として、ものごとに対して無気力な大学生が増えてきていることも考えられます。過食するという気晴らし食いをしている時間があるということで、ただ何となく1日を過ごしている大学生が増えてきているのではないのでしょうか。就職難によるストレスもあるでしょう。

男性の摂食障害の増加要因として、美への意識の変化、女性化、成熟恐怖が考えられます。女性の洋服を着る男性が増えてきており、その理由がオシャレもあるが、サイズが男性ものだと大きくて丁度良いサイズがレディースしかないメディアで特集していました。また男性が細くなることにより、女性もより痩せ願望が強くなっていくことも考えられます。

摂食障害は10代後半から20代前半に多いと言われていましたが、現在では小学生でも痩せ願望を持ち始め、また30代から50代でも若くありたい、綺麗になりたいという美への意識が強まり、摂食障害が増えてきていると言われていています。

綺麗でありたいというのは女性の永遠のテーマであり、それが男性にも増えつつあると思います。しかしダイエットの行き過ぎには気をつけてください。

大学生の皆さんの中で、もしかしたら過食気味かなと思う人もいると思います。そのような人は、食べる以外に何か夢中になれるものを見つけるといいかもしれません。