

〈報告〉

スポーツ系大学生における食行動と主観的健康に関する研究

濱中 敦子*・広沢 正孝*

A study of eating behavior and subjective mental health of university students majoring in health and sport sciences

Atsuko HAMANAKA* and Masataka HIROSAWA*

1. 緒 言

近年、大学生の食習慣の乱れや食行動問題が危惧されている。とくに痩身や耽美性を要求される女子競技選手では摂食障害に陥る危険性が他の学生よりも高く、背景に精神的要因の存在が示唆されている¹⁾。これまでスポーツ系大学生を対象とした食行動と精神的健康に関する報告は極めて少ない。

本研究ではスポーツ系大学生の食習慣、食態度、主観的健康感について調査し、それぞれの関連を解析することによりその実態を解明することを目的とした。

2. 方 法

寮生活を行っているスポーツ系大学1年生189名(男103名,女86名)を対象とした。競技経験年数は 6.50 ± 4.27 (平均 \pm 標準偏差)年であった。本大学院の倫理審査を通過後、被験者のインフォームド・コンセントを得た上で質問紙調査を行った。質問紙の内容は学年、性別、身長、体重、競技歴の基礎資料に加え、食習慣として朝食の重要性、間食、夜食を含む質問項目(いずれも4段階評価)、摂食態度調査としてEAT-20²⁾(食事摂取の考え方を問う20項目を各6段階評価)、主観的健康感の調査として

GHQ-30³⁾(一般疾患傾向、身体症状、睡眠障害、社会的活動障害、不安と気分変調、希死念慮うつ傾向の6尺度から成る30項目を各4段階評価)。統計解析はソフトウェアSPSS ver. 11.00を用い、各項目の相互関係の解析には相関分析を行った。

3. 結 果

食習慣、摂食態度、主観的健康感調査とその相互関係の解析から次のような結果を得た。①食行動調査では、朝食欠食率は4.3%(男6.8%,女1.2%)と良好で、摂食態度も90%以上の学生で問題なかったが、EAT-20合計点の分布パターンでは、男子学生よりも女子学生の得点範囲が高く示されており、両者は明らかに異なっていた(図1,図2)。②主観的健康感(GHQ-30)では約半数が何らかの問題を抱えていた(表1)。③相関分析では、三食摂取しているものが摂食態度や精神面において必ずしも健康とは言えなかった。夜食と間食に関しては主観的健康感と正の相関が見られ、夜食を摂るものは主観的健康感も摂食態度も良好であり、間食を摂るものは摂食態度が良好であることが判った。④摂食態度を主軸に見ると、男子学生では実際の食習慣に影響が現れ、摂食態度が健全(EATの合計点数が低い)な者ほど間食、夜食をとる傾向が見られた(逆相関)。女子学生では精神面に影響が出ており、摂食態度に問題のある(点数の高い)者では身体的症状、不安と気分変調きたし、間食を摂る者ほどGHQが

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

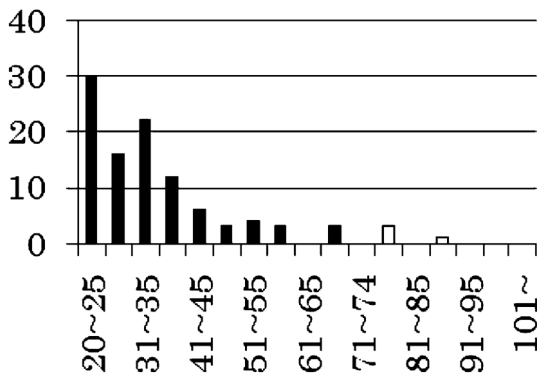


図1 EAT-20の分布(男) 問題あり(3.9%)

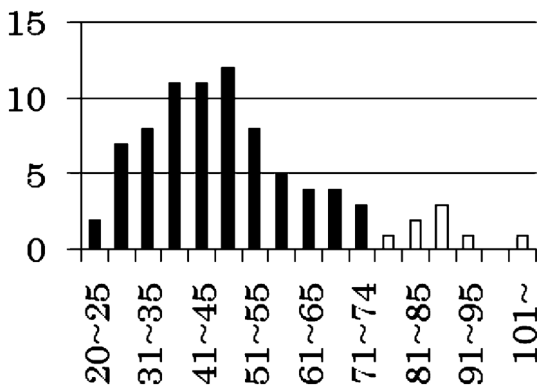


図2 EAT-20の分布(女) 問題あり(9.6%)

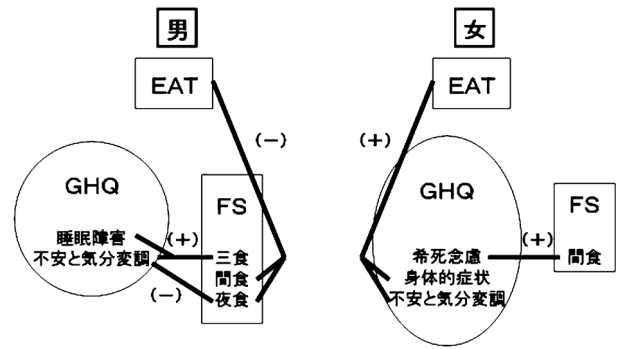
表1 GHQ-30(合計点)による精神健康度 人数(%)

	精神健康度		
	健康 6点以下	軽度 7から17点	中等度 18点以上
全体	86(48.3%)	83(46.6%)	9(5.1%)
男	44(44.9%)	51(52.0%)	3(3.1%)
女	42(52.5%)	32(40.0%)	6(7.5%)

高く希死念慮うつ傾向が大であった。図3に男子学生と女子学生との食行動、摂食態度、主観的健康感との関連を示した。

4. 考 察

食習慣の実態調査では、朝食の欠食率は一般の大学生と比較してかなり低い頻度であり⁴⁾、朝食を含む三食摂取の重要性を認識している者が大半を占め



FS:フェイスシート、EAT:摂食態度、GHQ:精神健康度、(+):正の相関、(-):負の相関

図3 FS, EAT, GHQの相互関係

ていたことから、寮生活を行っているスポーツ系大学生の食事摂取に対する意識は高いと結論付けられた。一般的には間食や夜食は健康を害し、とくに夜間の食事によって生活のリズムが崩れ朝食時の食欲減退が朝食欠食に繋がると考えられている。しかし、この推論をスポーツ系大学生の夜食摂取者にそのまま当てはめることには慎重を要すると考えられる。即ち、運動量の多い競技では一般学生よりも遙かに多いエネルギー補給を必要とすることや、一級アスリートでは食事を多数回に分けて摂る方が有効であるという考え方もあり、これらが男子学生の中に見られた三食に加えて夜食を摂ることの根拠である可能性も考えられる。事実、夜食をとる者は摂食態度も精神的健康度も良好なものが多いことが本研究で明らかとなった。従って、これを更に明らかにするためには、食事内容と携わる競技の種目、消費エネルギー、競技中か否か、など詳細に検討する必要があると思われた。一方、女子学生で間食を摂る者に対しては男子学生と同様の理由以外に、相関分析の結果が示すように、彼女たちの中には精神的ストレスが関与しているものが含まれている可能性が高いと考えられた。

これまで大学生の食行動異常の要因を探る様々な調査・研究の多くは、若い一般女子学生を対象として主に心理面から摂食障害の背景因子を解析したものであり、大学生競技者の男女に焦点を当てた食行動研究は少なかった⁵⁾。そこで本研究では、全員寮生活を行っているという特殊な条件下ではあるが、

スポーツ系大学生の男女の食行動の実態と主観的健康感の関連性に着目し調査したものである。フェイスシートで具体的な食習慣である三食、間食、夜食をきちんと質問した報告は意外に少なく、今回の結果からは、食行動の実態を捉えるための方法論として、食行動を概念的に捉える摂食態度(EAT)に加えて摂食状況(食習慣)を具体的に尋ねたフェイスシートの重要性が示唆された。また主観的健康感の調査(GHQ)と組み合わせて、これらの関連性を解析することにより主観的健康感の内容についての男女の違いを浮き彫りにすることができた。

5. 結 論

実際の食行動に摂食態度が反映されているかは別問題であると考えられ、また女子学生では背景に主観的健康感の関与が示唆された。スポーツ系大学生の場合には、食習慣、摂食態度、主観的健康感の調査を組み合わせることが有用であった。

(当論文は、平成21年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたもの

である)

参 考 文 献

- 1) 堀 正士, 佐々木恵美: 大学生スポーツ競技者における精神障害. スポーツ精神医学, 第2号, 41-48, (2005)
- 2) 新里里春, 玉井 一, 藤井真一, 吹野 治, 中川哲也, 町元あつこ, 徳永鉄哉: 邦訳版食行動調査表の開発およびその妥当性・信頼性の研究. 心身医, 26(5), 398-407, (1986)
- 3) 中川泰彬, 大坊郁夫: 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き(改訂版). 日本文化科学社, (1996)
- 4) 磯部由香, 重松良祐: 大学生の食生活の実態について. 三重大学教育学部研究紀要. 第58巻, 社会科学, 63-76, (2007)
- 5) 山崎史恵, 中込四郎: スポーツ競技者の食行動問題—その独自の特徴と背景について—. 臨床心理身体運動学研究, 第2号, 7-25, (2000)

(平成22年3月11日 受付)
(平成22年5月21日 受理)