

女子大学生の摂食態度に関する 心理学的研究（1）

吉 川 茂

I 目 的

摂食行動は生理的空腹を満たすことに限定された行動ではない。女子大学生が3日間に摂食した食事および間食について、摂食した理由を調査した結果（今田, 1992, 片山, 1993）によれば、摂食の理由はつぎの5つに分類されている。空腹感に基づく生理的摂食, 味覚・嗅覚・視覚における快感を求める感覚感情的摂食, 食物に対する知識や信念による認知的摂食, 不安や焦燥感を低減させるための情動的摂食, そして対人場面でのよりよい関係の維持・構築のための社会的摂食の5つである。すなわち摂食行動には、生理的, 心理的, 社会的な要因が複合的に関連していることがわかるので、摂食態度として捉えたほうがよさそうである。摂食量は身体の生理的要求に基づくばかりでなく、心理的な摂食コントロールのあり方により規定される場合も少なくないともいえよう。肥満恐怖あるいは抑鬱感解消といった心理的な原因によって摂食量が通常の範囲を超えて著しく減少あるいは過剰となるような場合も出現するのである。

特に思春期から青年期にかけての女性にはこうした摂食態度の異常が顕著に認められる例が比較的多く、それらは神経性食思不振 (anorexia nervosa) や過食症 (bulimia) などとしてよく知られている。ただし異常と正常との境界は必ずしも明瞭なものではなくダイエットへのこだわりの程度や自己体型の認知の歪曲の程度、それに実際の痩せや肥満の程度などは正常から異常への連続線上に位置づけることができる。とはいえそれらの診断基準は作成されており、例

えば神経性食思不振の診断基準については、Feiner, J. P.らによるもの、DSM-IVによるもの、厚生省特定疾患神経性食思不振症調査班(1989)によるものなどがある。しかしこうした診断基準に到達しないまでも、それに近似した者も多数存在するはずである。厚生省が行った稲葉ら(1993)の調査では、10代から20代にかけての女性では10万人に対して21~28人が摂食障害にかかっていると推定されている。同じく稲葉ら(1994)による高校生を対象とした調査では人口10万対で85.2人という結果が得られている。

こうしたことから日常の摂食態度は、摂食障害としての異常性や特殊性と分離されたものとはいいがたく、むしろ摂食障害の傾向あるいは兆候を潜在的に含むものと考えるのが妥当であろう。また摂食障害の男女比は1:20程度と推定されており、圧倒的に女性に多い。発症年齢は10代中期から20代初期にほとんどが集中しており、平均年齢は18歳となっている。そこで本研究では、いわば摂食障害の予備軍ともいえる大学生女子を対象として、その摂食態度にどの程度摂食障害と関連した傾向が含まれているのかを検討し、表面的には「正常」な大学生女子に潜む問題点を考察したい。

II 方 法

摂食態度を調査するために、摂食障害傾向尺度 (EAT: Eating Attitude Test) を用いた。これは、Garner, D. M. & Garfinkel, P. E. (1979) が痩せ症患者の臨床上の観察から特徴的な行動や態度を集積して作った質問紙を、柳 (1985)

が邦訳したもので40項目からなっている。柳は2つのlie項目を加えているが、lie項目の高低両群間でEAT得点に差が認められなかったことから省略してもよいとしている。本研究では1項目だけをいわば回答準備の項目として1番目の項目として挿入した。

実際の項目はTable 1に示す。教示は「ほとんどの項目が、食事や食べることに關するものですが、他のことについてもいくつか質問があります。よく考えて、自分の日常にあてはまるように答えてください」とした。選択肢はつぎの1から6までである。

1. 全くそうではない
2. めったにそんなことはない
3. ときどきそんなこともある
4. よくそんなことがある
5. ほとんどいつもそうである
6. いつもそうである

得点は選択肢の初めの数字(1-6)を与えることを原則とするが、逆転項目が10項目あり、それらの得点は大小を逆にして与える。

対象は大阪府下の私立4年生大学の女子学生55名である。学年別にみると1年生が44名と大半を占め、以下2年生7名、3年生3名、4年生1名である。2つの講義時間中に集団で施行した。また各対象それぞれに自分の理想とする体重と身長を記入させた。

さらに対象がこれより約3か月前に大学内で受けた健康診断時の身長や体重などの測定データも医務室の協力により得ることができた。ただしこのデータには4名(1年生3名、4年生1名)の欠落があったため、それらが関係する分析には含められなかった。

Ⅲ 結果と考察

摂食障害傾向尺度(EAT)40項目についての得点は平均が98.2、標準偏差は16.97であった。1項目の平均に換算すると2.46となり、「めったにそんなことはない」と「ときどきそんなこともある」の中間に位置することになる。した

がって対象55名の集団の平均としてみた場合には顕著な摂食障害傾向はみられなかったといえる。しかしレンジは66-145と2倍以上の開きがあり、高得点者の中には摂食態度に問題をもつ対象がかなり含まれている可能性がある。そこで中・低得点者と比べて、高得点者はどのような項目で相対的に高得点を得たのか調べることにする。

得点の上位約4分の1にあたる13名をhigh群とし、下位約4分の1をlow群、その間の約2分の1をmiddle群とし、各項目ごとに選択肢1-6に回答した人数を求め、Table 1の右側部分に表示した。なお左側部分にはそれらをまとめた人数とパーセントを示した。逆転項目では、左側部分は実際の回答者数を、右側部分には逆転操作した後の人数として表した。high群の相対的高得点項目を知るために、残りのmiddle群とlow群とを一つにまとめて比較を行った。選択肢の「1. 全くそうではない」と「2. めったにそんなことはない」はかなり強い否定を意味するものと考えられ、選択肢の3-6は弱いあるいは強い肯定を意味するものと考えられる。そこで選択肢の2と3との間を否定と肯定の分割点とし、さきのhigh群と(middle+low)群の分割でもって、2×2の分割表を作成して χ^2 検定を行った。そのうち、項目5「もっとやせたいと切実に思う」と項目12「太るのがこわい」の2項目は回答が強い肯定の側に偏って集中したため、選択肢の4と5の間で分割を行った。全40項目についての χ^2 検定の結果、Table 1に示すとおり19項目において有意差が認められた。つまりEAT高得点者はこれら項目で相対的な高得点を取ったということである。

この19項目を概観すると大きく2つに分類できる。主として感情に関する項目と行動に関する項目である。これは態度の成分としての感情的成分と行動的成分に対応させて考えてもよいように思われる。認知的成分は、元の項目に該当するような項目がなかったため抽出されなかったのであろう。カロリーや栄養、健康・病気

などに関する知的な判断傾向を問う項目も含まれてもよいのではないかと、尺度構成についての今後の検討課題としたい。

さて、19項目の内容の相互関係に注目しながら、EAT高得点者である女子学生の摂食態度にどのような特徴がみられるのか検討したい。やはり摂食障害の原因としてこれまでも多く指摘されてきた瘦身願望と肥満恐怖が原点にあると考えられる。これらは対象となった女子学生全般に認められた傾向であるが、high群の項目5「もっとやせたいと切実に思う」についての平均得点は5.5であり、low+middle群の4.2をかなり上回っている。女子の場合すでに6～8歳での瘦身願望が30%近くあり、14～16歳では70%に達することが報告されている。(大関、

1996) こうした状況には瘦身賛美の時代的、社会的な背景が関わっているであろう。アメリカで女性モデルの体型の30年間の変遷が調べられた結果、いわゆる理想体型はより痩せた方向へ向かってきつつあり、よりほっそりとした体型が年を追って美人の象徴になってきている、と述べられている。(今田, 1997)

社会が豊かになり飽食の時代になるにつれて、瘦身が理想とされるのは先進国に共通した現象である。項目12「太るのがこわい」についても特にhigh群の回答は高得点となっている。項目7「体に脂肪がつくことばかり考えている」を否定する回答はhigh群にはまったくみられなかった。

Table 1 EAT項目の選択肢への回答数とEAT得点高低別回答数

No. 2 食事制限している。

			low	middle	high
選択肢 1	23 (人)	41.8 (%)	11	11	1
2	13	23.6	2	9	2
3	13	23.6	2	4	7
4	5	9.1	0	2	3
5	1	1.8	0	1	0
6	0	0	0	0	0
M=2.05			$\chi^2=11.178^{***}$		df = 1

No. 3 便秘である。

			low	middle	high
選択肢 1	18 (人)	32.7 (%)	7	8	3
2	10	18.2	2	8	0
3	17	30.9	5	7	5
4	3	5.5	1	1	1
5	5	9.1	0	3	2
6	2	3.6	0	0	2
M=2.51			$\chi^2=3.919^*$		df = 1

No. 4 回りの人は、私をもっとたくさん食べるべきだ、と思っている。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	22 (人)	40.0 (%)	1	7	12	3
2	13	23.6	2	4	4	5
3	8	14.5	3	2	3	3
4	5	9.1	4	1	3	1
5	4	7.3	5	2	1	1
6	3	5.5	6	0	3	0
M=2.36				$\chi^2=0.022$		df=1

No. 5 もっとやせたいと切実に思う。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	4 (人)	7.3 (%)	1	3	1	0
2	5	9.1	2	1	4	0
3	10	18.2	3	3	6	1
4	2	3.6	4	1	1	0
5	11	20.0	5	2	5	4
6	23	41.8	6	5	10	8
M=4.45				$\chi^2=5.120^*$		df=1

No. 6 砂糖が入っている食べ物は避ける。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	21 (人)	38.2 (%)	1	11	9	1
2	7	12.7	2	2	5	0
3	22	40.0	3	2	9	11
4	4	7.3	4	0	3	1
5	1	1.8	5	0	1	0
6	0	0	6	0	0	0
M=2.22				$\chi^2=10.559^{**}$		df=1

No. 7 体に脂肪がつくことばかり考えている。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	9 (人)	16.4 (%)	1	5	4	0
2	9	16.4	2	3	6	0
3	17	30.9	3	5	9	3
4	8	14.5	4	1	2	5
5	4	7.3	5	1	1	2
6	8	14.5	6	0	5	3
M=3.24				$\chi^2=6.450^*$		df=1

No. 8 炭水化物を多く含むもの(ごはん, パン, 芋など)は特に食べないようにしている。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	39 (人)	70.9 (%)	1	14	22	3
2	11	20.0	2	1	5	5
3	3	5.5	3	0	0	3
4	2	3.6	4	0	0	2
5	0	0	5	0	0	0
6	0	0	6	0	0	0

M=1.42 $\chi^2=13.420^{***}$ df = 1

No. 9 食後, 吐き気がする。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	37 (人)	67.3 (%)	1	13	16	8
2	10	18.2	2	1	7	2
3	5	9.1	3	1	3	1
4	3	5.5	4	0	1	2
5	0	0	5	0	0	0
6	0	0	6	0	0	0

M=1.53 $\chi^2=0.301$ df = 1

No. 10 食事するのが楽しい。

選択肢	人数	割合 (%)	逆転項目	low	middle	high
1	2 (人)	3.6 (%)	1	9	15	6
2	1	1.8	2	1	4	1
3	5	9.1	3	2	4	5
4	11	20.0	4	2	2	1
5	6	10.9	5	0	1	0
6	30	54.5	6	1	1	0

M=4.96 $\chi^2=0.454$ df = 1

No. 11 食事は人といっしょに食べる方が好きだ。

選択肢	人数	割合 (%)	逆転項目	low	middle	high
1	1 (人)	1.8 (%)	1	6	15	7
2	2	3.6	2	5	5	3
3	5	9.1	3	2	2	2
4	6	10.9	4	1	3	1
5	13	23.6	5	0	2	0
6	28	50.9	6	1	0	0

M=5.04 $\chi^2=0.019$ df = 1

No. 12 太るのがこわい。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	5 (人)	9.1 (%)	1	2	3	0
2	1	1.8	2	0	1	0
3	9	16.4	3	3	6	0
4	5	9.1	4	1	3	1
5	6	10.9	5	1	2	3
6	29	52.7	6	8	12	9

M=4.69 $\chi^2=4.534^*$ df = 1

No. 13 月経周期は一定である。

選択肢	人数	割合 (%)	逆転項目	low	middle	high
1	9 (人)	16.4 (%)	1	5	2	3
2	7	12.7	2	4	7	2
3	9	16.4	3	2	4	1
4	7	12.7	4	3	4	2
5	13	23.6	5	0	5	2
6	10	18.2	6	1	5	3

M=3.69 $\chi^2=1.677$ df = 1

No. 14 おなかがすいても食べないようにしている。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	16 (人)	29.1 (%)	1	9	6	1
2	16	29.1	2	4	9	3
3	18	32.7	3	2	10	6
4	3	5.5	4	0	1	2
5	2	3.6	5	0	1	1
6	0	0	6	0	0	0

M=2.25 $\chi^2=3.886^*$ df = 1

No. 15 食事をするのに人より長く時間がかかる。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	11 (人)	20.0 (%)	1	5	3	3
2	10	18.2	2	2	7	1
3	13	23.6	3	3	8	2
4	7	12.7	4	1	4	2
5	4	7.3	5	1	1	2
6	10	18.2	6	3	4	3

M=3.24 $\chi^2=0.099$ df = 1

No. 16 食べた後、すごく悪いことをしてしまったような気がする。

				low	middle	high
選択肢 1	22 (人)	40.0 (%)	1	12	10	0
2	15	27.3	2	1	11	3
3	12	21.8	3	2	3	7
4	5	9.1	4	0	3	2
5	1	1.8	5	0	0	1
6	0	0	6	0	0	0
M=2.05			$\chi^2=12.589^{***}$			df = 1

No. 17 ダイエット食品を食べる。

				low	middle	high
選択肢 1	27 (人)	49.1 (%)	1	14	12	1
2	16	29.1	2	1	11	4
3	8	14.5	3	0	3	5
4	3	5.5	4	0	1	2
5	1	1.8	5	0	0	1
6	0	0	6	0	0	0
M=1.82			$\chi^2=12.848^{***}$			df = 1

No. 18 気がつくと、食べ物のことを考えている。

				low	middle	high
選択肢 1	11 (人)	20.0 (%)	1	4	7	0
2	12	21.8	2	4	6	2
3	18	32.7	3	5	9	4
4	6	10.9	4	2	1	3
5	7	12.7	5	0	4	3
6	1	1.8	6	0	0	1
M=2.80			$\chi^2=3.570^*$			df = 1

No. 19 食事の後は、自分がふくらんだような気がする。

				low	middle	high
選択肢 1	13 (人)	23.6 (%)	1	9	3	1
2	9	16.4	2	2	7	0
3	16	29.1	3	4	6	6
4	8	14.5	4	0	6	2
5	4	7.3	5	0	0	4
6	5	9.1	6	0	5	0
M=2.93			$\chi^2=5.746^*$			df = 1

No. 20 甘い物を食べた後は不快である。

				low	middle	high
選択肢 1	26 (人)	47.3 (%)	1	13	13	0
2	17	30.9	2	2	6	9
3	9	16.4	3	0	6	3
4	3	5.5	4	0	2	1
5	0	0	5	0	0	0
6	0	0	6	0	0	0
M=1.80				$\chi^2=0.260$		df = 1

No. 21 私の人生は、食べ物に支配されているような気がする。

				low	middle	high
選択肢 1	23 (人)	41.8 (%)	1	10	12	1
2	16	29.1	2	4	8	4
3	8	14.5	3	0	2	6
4	5	9.1	4	1	2	2
5	1	1.8	5	0	1	0
6	2	3.6	6	0	2	0
M=2.11				$\chi^2=6.751^{**}$		df = 1

No. 22 1日に何回か体重を測ってみる。

				low	middle	high
選択肢 1	32 (人)	58.2 (%)	1	14	16	2
2	6	10.9	2	0	4	2
3	7	12.7	3	1	4	2
4	5	9.1	4	0	3	2
5	2	3.6	5	0	0	2
6	3	5.5	6	0	0	3
M=2.05				$\chi^2=9.475^{**}$		df = 1

No. 23 食べ出すと、無茶食いになって止まらない。

				low	middle	high
選択肢 1	14 (人)	25.5 (%)	1	6	9	0
2	13	23.6	2	4	7	2
3	16	29.1	3	4	6	6
4	4	7.3	4	0	1	3
5	5	9.1	5	1	3	1
6	3	5.5	6	0	2	1
M=2.67				$\chi^2=6.074^*$		df = 1

No. 24 目新しい食べ物や、高価な食べ物を試してみるのは楽しい。

			逆転項目	low	middle	high
選択肢 1	7 (人)	12.7 (%)	1	3	6	1
2	9	16.4	2	0	5	3
3	8	14.5	3	5	5	3
4	13	23.6	4	4	3	1
5	8	14.5	5	0	5	4
6	10	18.2	6	3	3	1
M=3.65				$\chi^2=0.028^*$		df = 1

No. 25 食べないと決めればあくまでも食べずに済ますと周囲に言い、振る舞っている。

				low	middle	high
選択肢 1	23 (人)	41.8 (%)	1	13	9	1
2	14	25.5	2	2	7	5
3	10	18.2	3	0	7	3
4	5	9.1	4	0	3	2
5	3	5.5	5	0	1	2
6	0	0	6	0	0	0
M=2.11				$\chi^2=2.307$		df = 1

No. 26 胃を空っぽにしているのは気持ちがよい。

				low	middle	high
選択肢 1	34 (人)	61.8 (%)	1	12	18	4
2	12	21.8	2	1	8	3
3	6	10.9	3	1	1	4
4	1	1.8	4	0	0	1
5	0	0	5	0	0	0
6	2	3.6	6	1	0	1
M=1.67				$\chi^2=8.373^{**}$		df = 1

No. 27 レストランで食事をするのは楽しい。

			逆転項目	low	middle	high
選択肢 1	2 (人)	3.6 (%)	1	7	10	3
2	4	7.3	2	0	9	3
3	9	16.4	3	5	2	1
4	8	14.5	4	1	3	5
5	12	21.8	5	0	3	1
6	20	36.4	6	2	0	0
M=4.53				$\chi^2=0.468$		df = 1

No. 28 運動している時に「カロリーが消費されているのだ」と考える。

				low	middle	high
選択肢 1	7 (人)	12.7 (%)	1	3	3	1
2	8	14.5	2	2	6	0
3	12	21.8	3	3	7	2
4	8	14.5	4	2	4	2
5	11	20.0	5	3	2	6
6	9	16.4	6	2	5	2
M=3.64				$\chi^2=0.127$		df=1

No. 29 人のためなら料理をするが、自分の食べるものはつくりたくない。

				low	middle	high
選択肢 1	17 (人)	30.9 (%)	1	6	7	4
2	12	21.8	2	4	6	2
3	11	20.0	3	1	7	3
4	8	14.5	4	2	4	2
5	2	3.6	5	0	0	2
6	5	9.1	6	2	3	0
M=2.65				$\chi^2=0.051$		df=1

No. 30 物を食べる時は、少しずつ切って食べる。

				low	middle	high
選択肢 1	9 (人)	16.4 (%)	1	3	4	2
2	11	20.0	2	4	6	1
3	17	30.9	3	1	9	7
4	9	16.4	4	5	3	1
5	4	7.3	5	1	3	0
6	5	9.1	6	1	2	2
M=3.05				$\chi^2=0.656$		df=1

No. 31 カロリーを消費するために、激しい運動をする。

				low	middle	high
選択肢 1	20 (人)	36.4 (%)	1	8	8	4
2	20	36.4	2	6	9	5
3	12	21.8	3	1	9	2
4	2	3.6	4	0	1	1
5	0	0	5	0	0	0
6	1	1.8	6	0	0	1
M=2.00				$\chi^2=0.001$		df=1

No. 32 食べた後に吐くことがある。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	45 (人)	81.8 (%)	1	14	22	9
2	6	10.9	2	0	4	2
3	3	5.5	3	1	1	1
4	0	0	4	0	0	0
5	1	1.8	5	0	0	1
6	0	0	6	0	0	0

M = 1.29 $\chi^2 = 0.459$ df = 1

No. 33 体にぴったりとそのような服が好きだ。

選択肢	人数	割合 (%)	逆転項目	low	middle	high
1	14 (人)	25.5 (%)	1	2	0	0
2	19	34.5	2	2	0	2
3	12	21.8	3	2	2	0
4	4	7.3	4	2	6	3
5	4	7.3	5	3	11	5
6	2	3.6	6	3	8	3

M = 2.47 $\chi^2 = 0.007$ df = 1

No. 34 下剤を服用する。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	48 (人)	87.3 (%)	1	15	24	9
2	2	3.6	2	0	2	0
3	3	5.5	3	0	0	3
4	0	0	4	0	0	0
5	1	1.8	5	0	1	0
6	1	1.8	6	0	0	1

M = 1.31 $\chi^2 = 6.550^*$ df = 1

No. 35 朝は早く起きる。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	15 (人)	27.3 (%)	1	7	7	1
2	9	16.4	2	0	6	3
3	15	27.3	3	6	6	3
4	6	10.9	4	0	4	2
5	4	7.3	5	0	3	1
6	6	10.9	6	2	1	3

M = 2.87 $\chi^2 = 0.563$ df = 1

No. 36 物を食べようとすると不安になる。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	34 (人)	61.8 (%)	1	14	16	4
2	12	21.8	2	1	8	3
3	5	9.1	3	0	2	3
4	3	5.5	4	0	1	2
5	1	1.8	5	0	0	1
6	0	0	6	0	0	0

M=1.64 $\chi^2=8.373^{**}$ df=1

No. 37 食べ物のことで、時間や頭を使うことが多すぎる。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	23 (人)	41.8 (%)	1	11	11	1
2	14	25.5	2	2	10	2
3	10	18.2	3	2	4	4
4	5	9.1	4	0	1	4
5	2	3.6	5	0	0	2
6	1	1.8	6	0	1	0

M=2.13 $\chi^2=12.589^{***}$ df=1

No. 38 自分が食べている物が何カロリーあるか知っている。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	22 (人)	40.0 (%)	1	7	13	2
2	15	27.3	2	2	8	5
3	12	21.8	3	5	5	2
4	3	5.5	4	0	0	3
5	3	5.5	5	1	1	1
6	0	0	6	0	0	0

M=2.09 $\chi^2=0.710$ df=1

No. 39 毎日同じ物を食べている。

選択肢	人数	割合 (%)		low	middle	high
1	14 (人)	25.5 (%)	1	7	5	2
2	16	29.1	2	3	10	3
3	16	29.1	3	4	9	3
4	6	10.9	4	0	2	4
5	3	5.5	5	1	1	1
6	0	0	6	0	0	0

M=2.24 $\chi^2=1.028$ df=1

No. 40 他の人は私をやせすぎだと思っている。

				low	middle	high
選択肢 1	32 (人)	58.2 (%)	1	10	14	8
2	6	10.9	2	1	3	2
3	9	16.4	3	3	4	2
4	4	7.3	4	1	2	1
5	1	1.8	5	0	1	0
6	3	5.5	6	0	3	0
M=2.00				$\chi^2=0.127$	df = 1	

No. 41 回りの人から「もっと食べろ」と言われているような気がする。

				low	middle	high
選択肢 1	31 (人)	56.4 (%)	1	12	14	5
2	7	12.7	2	0	3	4
3	7	12.7	3	2	3	2
4	4	7.3	4	0	3	1
5	4	7.3	5	1	3	0
6	2	3.6	6	0	1	1
M=2.07				$\chi^2=0.110$	df = 1	

* P<.05 ** P<.01 *** P<.001

Table 2 体型指数とEAT得点との関連, および理想的体型指数との関連

(平均と括弧内は標準偏差)

	BMI	身長	体重	胸囲	EAT40項目	EAT19項目	理想的BMI
Q ₁	23.84	160.9	61.1	88.0	106.9	54.4	18.42
n=13	(1.402)	(3.36)	(4.24)	(2.56)	(15.58)	(9.71)	(1.246)
Q ₂	21.55	156.9	53.1	82.7	100.8	50.8	17.51
n=13	(0.630)	(4.69)	(3.81)	(2.18)	(16.79)	(11.63)	(0.627)
Q ₃	19.64	156.8	48.4	79.4	94.1	42.4	17.52
n=13	(0.585)	(4.89)	(3.72)	(2.41)	(14.30)	(10.53)	(1.452)
Q ₄	17.53	156.0	42.8	76.6	89.4	33.6	17.41
n=12	(0.926)	(5.55)	(3.95)	(4.14)	(13.40)	(9.23)	(0.827)

これらの瘦身願望と肥満恐怖は摂食態度に影響し、いくつかの偏り・歪みを生じさせていると考えられる。食べることあるいは食べないことに意識が集中しすぎるあまり、項目18「気がつくとき、食べ物のことを考えている」、項目37「食べ物のことで、時間や頭を使うことが多すぎる」状態になり、項目21「私の人生は、食べ物に支配されているような気がする」ようになったり、項目36「物を食べようとすると不安になる」のである。そして摂食後に後悔や不全感を覚えて、項目16「食べた後、すごく悪いことをしてしまったような気がする」および項目19「食事の後は、自分がふくらんだような感じがする」となって、そのことがさらに瘦身願望と肥満恐怖を強めるという悪循環に陥ってしまうのである。

一方では肥満を回避あるいは減少させるためにさまざまな対応策がhigh群では顕著に多くとられている。基本的には食べる量と質へのこだわりであり、項目2「食事制限している」、項目14「おなかですいても食べないようにしている」、項目26「胃を空っぽにしているのは気持ちがいい」という量に関するものと、項目6「砂糖が入っている食べ物は避ける」、項目8「炭水化物を多く含むもの（ごはん、パン、芋など）は、特に食べないようにしている」、項目17「ダイエット食品を食べる」という質的なものである。これら対応策が実際にどれだけ実行されているかは確認できないが、EATのhigh群のほうがそれより低い群と比べて実行目標として強く意識を占有されていることは確かである。そして以上みてきたような意識状態や行動が日常のなかで徹底されるにしたがって、摂食障害へと結びつきやすいのも確かである。これらの結果によりEAT得点の上位約4分の1の女子学生の摂食態度には、瘦身願望と肥満恐怖を核として、それから派生するいくつかの問題点の存在することが確認された。

さらに一段と重大な問題点として、つぎの2点をあげることができる。一つは項目23「食べだすと、無茶食いになって止まらない」である。

55名中これを否定する者は28名であり、high群では13名中2名しか否定していない。野上(1983)は、気晴らし食いについての論文のなかで、過食が享樂的な要素を持ち、食べることに強い満足感を伴う自我親和的なものと感じられるときには異常と認めないとし、気晴らし食いを、異常なほどの食欲が自己の意志と相反するもので、予期せぬときに突発的な強い食欲を自覚するものとしている。気晴らし食いは3群に区別され、第一として神経症あるいは心因反応の症例に出現するもの、第二として神経性無食欲症またはそれと近縁の症例群のもの、第三として精神分裂病の前駆期あるいは偽神経症型精神分裂病の症例のなかにみられるものと分類されている。無茶食いになって止まらないという回答からの情報だけでは、これが野上の定義する気晴らし食いとどの程度一致するかは推測の域を出ないが、自己のコントロールが十分には効かないで食べてしまうことは自我疎外的であろうし、気晴らし食いに近似するものと解釈できる。たとえ明確に3群の分類カテゴリーに該当しないまでも、摂食障害に近接した領域にいる学生が少なくないことを示唆する結果である。

重大な問題点といえるもう一つの点は、項目34「下剤を服用する」である。肯定的回答数は少なく、「ときどきそんなこともある」が3名、「ほとんどいつもそうである」が1名、「いつもそうである」が1名となっている。自発性嘔吐や下剤の使用が恒常的となると連続線上で異常へ一歩踏み込んだことになるわけで、下剤使用の目的を、便秘との関連を考慮しながら確認することが必要になってくる。

EAT高得点者の摂食態度の問題点がいくつか明らかになったが、他の項目への回答状況からは日常・対人レベルでの問題点をみることができる。食事や、人といっしょに食べることは楽しいことと回答しているが、回りの人から食事や体型についてすこし干渉されていると受け取っており、また食事に時間がかかりすぎると感じている。

つぎに、摂食態度と実際の体型との関係の考

察に移る。身体測定値から体型指数BMI (Body Mass Index : kg/m²) を個人ごとに求めた。Table 2 にEAT得点とBMIとの関係を示す。51名の対象をBMIの高低によって4分割し、各グループのEAT得点の平均と標準偏差を40項目の場合と、先に述べた19項目の場合について参考のため表示した。BMIのもっとも高いグループQ₁はいくらか肥満傾向があり、もっとも低いQ₄になると痩せ体型のグループであるといえる。BMIの高低とEAT得点の高低は表にみられるとおりの対応を示し、相関係数は40項目で $r = .407$ ($p < .01$) が得られ、19項目については $r = .605$ ($p < .01$) となった。実際の体型が摂食障害の臨床観察像と関連するという結果であるが、肥満傾向に対する過剰な意識が原因となって摂食態度に問題が多くみられるようになったのか、それとも摂食態度が原因で肥満を招いたのかという疑問が生じる。しかしEATの項目は、無茶食以外に肥満を抑制する方向の項目が大部分を占めているので、無茶食を含むかもしれないがそれ以外のなんらかの要因による肥満が原因となって、摂食態度の問題が発生してきたと考えるのが妥当であろう。

最後に、現状のBMIと理想的BMIとの関連をみておきたい。個人ごとに記載された理想とする身長と体重から、個人ごとの理想的BMIを算出した。Table 2の結果からわかるように、肥満傾向の高いQ₁グループが理想としたBMIがもっとも高くなり、現実の体型から極端にかけ離れた痩せた体型を望んでいるのではないようである。以下Q₂からQ₄のBMIの値はほとんど差がみられなかった。現在の体型が平均的であっても痩せていても理想とする体型はそれほど違わないということである。現状と理想のBMIの相関係数は $r = .384$ ($p < .01$) となった。

今回の調査で女子学生の摂食態度の問題点の輪郭は把握できたが、今後はこうした摂食態度と異性・恋愛観との関係や習慣・健康との関係を調べ、摂食に関連する要因を探っていく。

要 約

神経性食思不振や過食などの摂食障害が多くみられる年代の大学生女子を対象として、実際にどのような摂食態度が問題として抽出されるのか調査した。4年生大学に在籍する女子学生55名に摂食障害傾向尺度 (EAT) を施行し、併せて各人が理想とする体重と身長についても記入させた。また健康診断時の測定データも利用した。EAT高得点者についての分析から、瘦身願望と肥満恐怖から摂食意識の過剰や不安が派生してくることが推察され、また肥満を回避するためのいくつかの意図・行動があげられた。統制困難な無茶食いや下剤の使用も少数ながら認められ、いわゆる正常から摂食障害に近い領域にまで連続的に学生が位置づけられることが確認された。また肥満や痩せの程度を示す体型指数とEAT得点は正の有意な相関を示し、肥満傾向と摂食態度の問題との関連が明らかになった。現状の体型と理想とする体型の正の相関が認められた。

参考文献

- 青木紀久代『拒食と過食——心の問題へのアプローチ——』サイエンス社、1996年。
- 稲葉 裕「摂食障害の本邦における実態」『日本医師会雑誌』Vol.8 No.116, 日本医師会、1996年。
- 今田純雄『食行動の心理学』培風館、1997年。
- 大関武彦「小児科からみた摂食障害」『日本医師会雑誌』Vol.8 No.116, 日本医師会、1996年。
- 小倉 清・狩野力八郎(編)『思春期青年期ケース研究 I 摂食障害』岩崎学術出版、1996年。
- Gorman, W., 村山久美子訳『ボディ・イメージ』誠信書房、1986年。
- 雀部俊毅『精神病診断マニュアル』同文書院、1998年。
- 清水將之『青年の精神病理』弘文堂、1983年。
- 筒井末春『食行動異常』同朋舎出版、1989年。
- 寺田明代「青年期食行動の心身保健学的研究」『大阪精神保健』Vol.6 No.40, 大阪精神保健協議会、1995年。
- 中島義明・今田純雄『たべる——食行動の心理学』朝倉書店、1997年。

Powers, P. S., Fernandez, R. C., Fla, T. eds. 保崎秀夫・高木洲一郎訳「神経性食欲不振症」『過食症の治療』医学書院, 1989年。
堀 洋道・山本真理子・松井 豊『心理尺度ファイル』垣内出版, 1994年。

山岡昌之『拒食と過食は治せる』講談社, 1997年。
山下 格『精神医学ハンドブック』日本評論社, 1997年。

(1998年10月16日受理)