

児童・生徒・学生の体型と心身の健康状態の関連について

—やせに注目して—

近藤洋子

玉川学園・玉川大学
健康・スポーツ科学研究紀要
第16号

児童・生徒・学生の体型と心身の健康状態の関連について

-やせに注目して-

近藤 洋子*

要約

児童・生徒・学生の体型の実態を把握するとともに、やせの子供たちの心身の健康状態の特性を検討する目的で、玉川学園・玉川大学における2015年の生活習慣調査の分析を行った。全国値との比較では、玉川学園の児童・生徒に関しては、男女ともやせの割合が多く、女子は肥満の割合が少ない傾向であった。また、この10年間の比較では、肥満が減少し、やせが増加しており、全国と同様の傾向が認められた。一方、高校生男子や大学生の男女で全国値に比較して肥満の頻度が高かった。

体型が「やせ」と「普通」の両群について、心身の健康状態、自己肯定感、生活習慣、生活リズム等について比較を行った。心身の健康状態については、不定愁訴に関する項目で比較を行った。不定愁訴得点による比較では、男子では小中学生で、女子では小学生から高校生で、やせ群の方が不定愁訴の有訴率が低い傾向であった。大学生男子のやせ群では、不定愁訴の有訴率が高く、自己肯定感が低く、統計学的有意差が認められた。今後、肥満はもとより、やせについても予防対策や健康教育を発達段階や性の特性に応じて、家庭、学校が連携して行っていくことが課題であると考えられた。

1. はじめに

わが国では、生活習慣病予防の見地から、幼少期からの肥満予防に関して様々な対策が講じられてきており、その成果として、近年では学童期から思春期にかけて肥満の割合が減少していることが報告されている¹⁾。一方、やせの割合は、2001年以降一旦減少がみられたものの、2006年以降は再び増加傾向が認められており¹⁾、若者のやせ志向や不健康やせの増加が指摘されている²⁾。

児童期から思春期・青年期は成長期であり、この時期のやせは、栄養状態の低下や疾患と関連することもあり、発育・発達への影響が大きい。また、や

せすぎは不健康やせや思春期やせ症³⁾⁴⁾につながり、深刻な身体症状や精神症状を引き起こすこともあり、やせの予防は大変重要である。

また、思春期や青年期のやせ志向は妊娠期の体重増加にも影響を及ぼし、低出生体重児の原因ともなり、エピジェネティクスの観点からも、思春期から青年期に適正体重を維持することが、将来の心身の健康に影響するだけでなく、次世代の健康にとっても重要な課題であると考えられる⁵⁾。

本研究では児童期から思春期・青年期の子供たちの体型の実態を把握するとともに、特にやせの子供たちの心身の健康状態の特性を検討する目的で、調査を実施した結果を報告したい。

* 玉川大学教育学部教育学科

2. 対象と方法

対象は玉川学園に在籍する5年生～12年生と玉川大学1年生合計3,430名である。男女別、校種別内訳を表1に示した。なお、集計解析においては、全国値との比較を行うために、玉川学園5・6年生を小学生、7・8・9年生を中学生、10・11・12年生を高校生と区分した。

表1 対象

学校種	男		女		合計	
	人	%	人	%	人	%
小学生(5,6年)	117	45.0	143	55.0	260	100.0
中学生	247	41.2	353	58.8	600	100.0
高校生	275	41.8	383	58.2	658	100.0
大学生	983	51.4	929	48.6	1,912	100.0
合計	1,622	47.3	1,808	52.7	3,430	100.0

調査は2015年5月に行い、体力テストの実施時に「生活習慣調査」として質問紙に記入してもらった。質問の内容は、心身の健康状態、自己肯定感、生活習慣、生活リズムなどについての項目である。調査結果については統計的な集計のみに用いることなどを事前に説明し、了解の得られたものを対象とした。

集計分析にはIBM SPSS Statistics 22を用い、平均値の差については、数的変数はt検定により、順序尺度変数はMann-WhitneyのU検定により有意差検定を行った。

なお、肥満度算定のための標準体重は、高校生以下は財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」⁶⁾(平成18年)による性・年齢・身長別標準体重の算定式により算出し、大学生はBMI=22となる体重を標準体重とした。体型の分類については、高校生以下は肥満度-20%以下をやせ、-20%～+20%未満を普通、+20%以上を肥満とし、大学生はBMI18.5未満をやせ、18.5～25未満を普通、25以上を肥満とした。比較するための全国値は、高校生以下は文部科学省「平成27年度学校保健統計」¹⁾を、大学生については「学生の健康白書2010」⁷⁾を参照した。また、玉川学園・玉川大学の経年的な比較を行うために、2005年の生活習慣調査結果⁸⁾を参照した。

3. 結果

表2 肥満度の分布

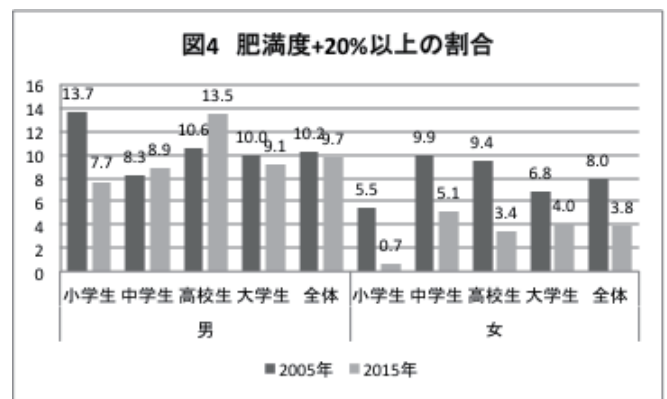
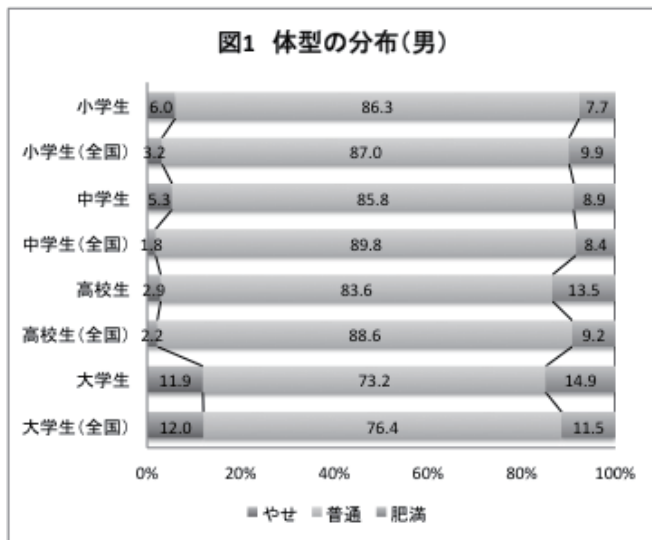
単位:%

		肥満度*					合計
		-20%以下	-10%以下	-10～+10%	+10%以上	+20%以上	
男	小学生	6.0	28.2	54.7	3.4	7.7	100.0
	中学生	5.3	22.3	53.4	10.1	8.9	100.0
	高校生	2.9	25.5	48.7	9.5	13.5	100.0
	大学生	6.9	19.3	53.9	10.8	9.1	100.0
	全体	5.9	21.4	53.0	9.9	9.7	100.0
女	小学生	9.1	32.9	49.7	7.7	0.7	100.0
	中学生	6.8	25.5	56.7	5.9	5.1	100.0
	高校生	3.7	21.1	64.8	7.0	3.4	100.0
	大学生	6.3	25.9	54.4	9.4	4.0	100.0
	全体	6.1	25.4	56.7	8.1	3.8	100.0

(1) 体型の現状

肥満度の分布を表2に示した。肥満度-20%以下の割合は、男子は小学生6.0%、中学生5.3%、高校生2.9%、大学生6.9%、女子は順に9.1%、6.8%、3.7%、6.3%であった。一方、肥満度+20%以上の割合は、男子は小学生7.7%、中学生8.9%、高校生13.5%、大学生9.1%、女子は順に0.7%、5.1%、3.4%、4.0%であった。やせ、普通、肥満に区分した体型分布を図1、2に示した。なお、大学生においてはやせ・肥満の判定をBMIで区分したため、やせは男子11.9%、女子13.5%、肥満は男子14.9%、女子9.0%となっている。

全国値と比較すると、男女とも小学生から高校生でやせの割合が多く、小学生から高校生の女子では肥満の割合が少なく、高校生男子、大学生男子、大学生女子で肥満の割合が多かった。



2005年と2015年の結果の比較を図3,4に示した。肥満度-20%以下、すなわちやせの割合は高校生男子と中学生女子を除き、すべての校種・性において増加していた。特に、小学生男子では3.2%から6.0%、大学生男子は3.2%から6.9%、小学生女子では5.1%から9.1%と著しい増加傾向が認められた。一方、肥満度+20%以上、すなわち肥満の割合は、中学生男子、高校生男子を除き、すべての校種・性において減少

していた。顕著な減少傾向が認められたのは、小学生男子13.7%から7.7%、小学生女子5.5%から0.7%、高校生女子9.4%から3.4%であった。

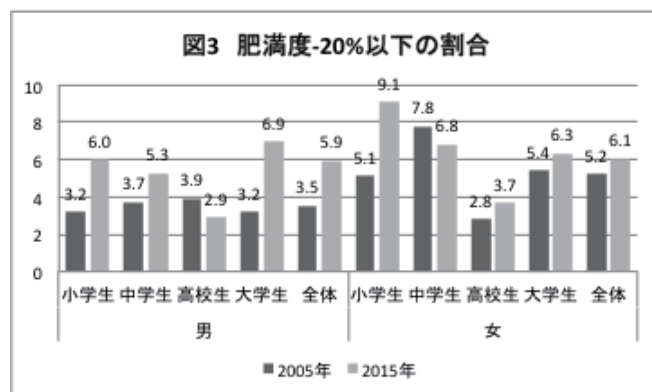
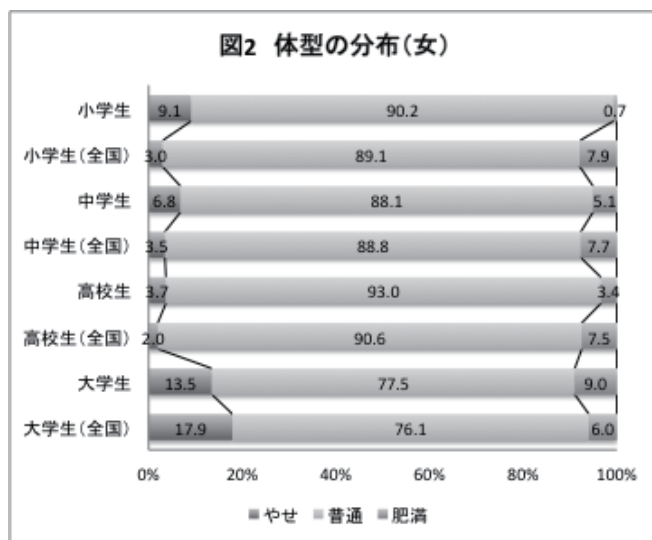
(2) 健康状態等との関連

体型が「やせ」と「普通」の両群について、健康状態、自己肯定感、生活習慣、生活リズム等の各設問毎の回答(4択もしくは5択)の平均値の比較を行った(表3)。両群間で有意差が認められた項目は以下であった。

男子のやせ群については、小学生では、人と話したくない割合が多い、朝食を摂取しないものが多い、中学生では、横になって休みたいや目が疲れるものの割合が低い、テレビ・ゲーム時間が長い、高校生はテレビ・ビデオ視聴、テレビ・ゲーム、PC使用時間が長い、運動機会が少ない、大学生は目が疲れる、朝起きられない、やる気がでない、立ちくらみ、人と話したくない、頭痛の有訴率が高い、スポーツが得意でない、仲間から信頼されていない、家庭が楽しくない、友だちより元気でない、運動機会が少ない、といった特徴が認められた。

女子のやせ群では、小学生については有意差のある項目はなかった。中学生ではイライラするが少ない、親しい友だちが多い、起床時間が遅い、睡眠時間が長く、高校生ではイライラするが少なく、肩がこるが少なく、運動機会が少ない、大学生では、スポーツが得意でない、親しい友だちが少ない、友だちより元気がない、運動機会が少ない、という特徴が認められた。

不定愁訴に関する設問14項目について、「全くない」を0、「ほとんどない」を1、「ときどき」を2、



「毎日ある」を3として、平均得点を不定愁訴得点とし、校種別にやせ・普通の両群で比較した結果を図5、6に示した。男子については、小中学生ではやせ群において得点が低い傾向であり、中学生では有意差が認められた。高校生と大学生ではやせ群において得点が高く、大学生で有意差が認められた。一

方、女子では、小学生から高校生まではやせ群の方が普通群に比較して、得点がやや低い傾向が認められたが統計学的な有意差はなかった。

表3-1 やせ・普通の比較

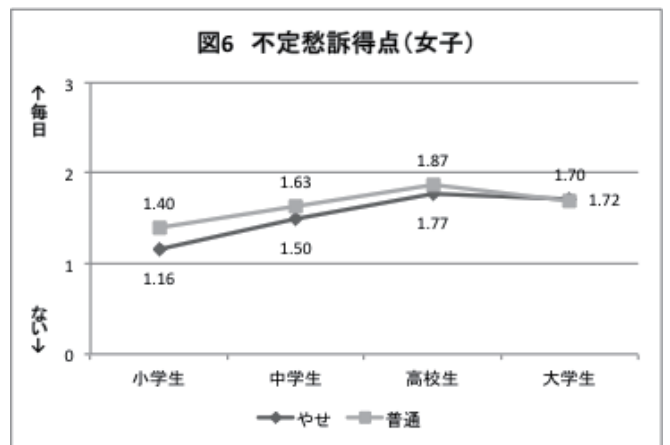
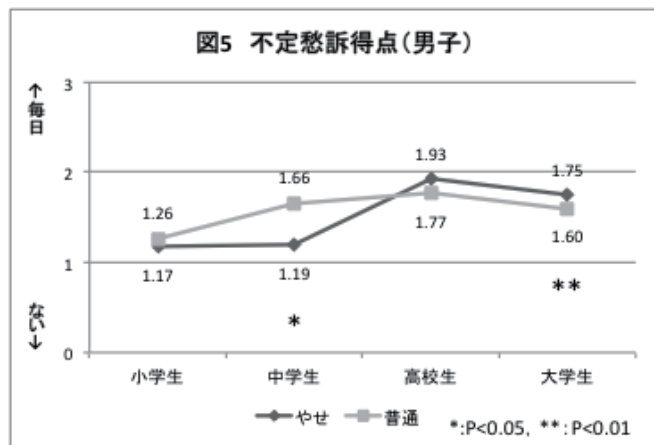
属性 設問(選択肢)		男																				
		小学生					中学生					高校生					大学生					
		やせ		普通		有意差	やせ		普通		有意差	やせ		普通		有意差	やせ		普通		有意差	
		平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD		
(選択肢:1毎日ある~4全くない)																						
健康状態 (不定愁訴)	眠い	2.14	0.69	2.02	0.79		1.89	1.05	1.55	0.73		1.57	0.98	1.48	0.68		1.50	0.54	1.58	0.65		
	横になって休みたい	2.43	1.13	2.26	0.97		2.56	1.24	1.78	0.92	*	1.43	0.79	1.65	0.79		1.65	0.68	1.78	0.80		
	目が疲れる	2.86	0.69	2.59	1.01		3.00	1.32	1.97	0.84	*	1.57	0.79	1.89	0.86		1.83	0.69	2.05	0.84	*	
	体がだるい	3.00	0.82	2.72	0.97		2.44	0.88	2.20	0.89		1.86	0.90	2.01	0.86		2.10	0.69	2.15	0.78		
	朝起きられない	2.00	1.00	2.34	1.01		2.67	1.12	1.99	0.95		1.71	0.95	1.88	0.95		1.86	0.80	2.11	0.94	*	
	イライラする	2.71	1.25	2.49	0.89		2.67	1.12	2.23	0.92		2.29	0.76	2.40	0.92		2.54	0.83	2.64	0.84		
	頭が重い	3.57	0.54	2.89	0.92		2.78	0.97	2.47	0.89		2.14	0.90	2.34	0.93		2.49	0.78	2.63	0.85		
	肩がこる	3.29	1.11	2.93	1.04		3.00	1.12	2.55	1.13		2.43	1.13	2.40	1.04		2.39	0.91	2.58	0.93		
	大声を出したい	2.71	1.25	2.69	1.01		3.11	0.93	2.68	1.07		2.86	1.07	2.56	1.01		2.58	0.90	2.67	0.95		
	やる気が出ない	2.43	1.13	2.67	0.94		2.78	1.09	2.16	0.88		1.71	0.76	2.07	0.86		2.12	0.77	2.29	0.80	*	
	立ちくらみ	3.43	0.79	3.36	0.83		3.44	0.73	2.93	0.96		2.29	1.11	2.53	0.94		2.45	0.83	2.68	0.85	**	
	人と話したくない	2.86	0.69	3.48	0.68	*	3.67	0.71	3.14	0.98		2.57	0.79	2.83	0.97		2.89	0.84	3.06	0.83	*	
	頭痛	3.29	0.76	3.05	0.82		2.67	0.87	2.73	0.89		2.29	0.76	2.64	0.88		2.61	0.80	2.79	0.83	*	
腹痛	2.86	0.90	2.68	0.90		2.67	0.87	2.61	0.88		2.29	0.76	2.48	0.89		2.44	0.82	2.59	0.83			
自己肯定感	スポーツが得意(1とても得意~4苦手)	1.86	1.46	2.16	1.02		2.33	0.71	2.82	1.19		3.71	1.25	2.84	1.13		3.22	1.03	2.78	0.98	***	
	勉強が得意(1とても得意~4苦手)	2.57	1.51	2.93	1.18		2.89	0.93	3.27	1.10		2.57	0.98	3.37	1.08		3.56	0.87	3.40	0.90		
	仲間から信頼されている(1とても~5思わない)	2.71	1.11	2.45	0.79		2.89	0.60	2.88	0.96		3.00	1.16	2.83	0.95		2.93	0.73	2.78	0.80	*	
	親しい友達がいると思う(1とても~5思わない)	1.86	0.90	1.67	0.64		1.89	0.93	2.29	1.04		2.71	0.76	2.45	0.98		2.61	0.92	2.45	0.91		
	思いやりがあるほうだ(1とても~5思わない)	2.14	0.69	2.69	0.83		3.00	0.71	2.79	0.90		3.00	0.82	2.73	1.02		2.65	0.86	2.51	0.85		
	学校に行きたくない(1よくある~4ほとんどない)	3.14	1.22	2.96	0.96		2.78	1.20	2.67	0.98		1.86	1.22	2.56	1.07		2.63	0.90	2.62	0.95		
	家庭での生活が楽しい(1とても~5楽しくない)	2.14	1.57	1.80	0.75		1.89	1.05	2.41	1.02		2.43	0.79	2.48	0.94		2.52	0.82	2.31	0.86	*	
自分は友達より元気(1とても~4元気でない)	1.86	1.07	1.64	0.58		1.78	0.44	1.97	0.71		2.43	1.13	2.04	0.79		2.28	0.76	2.05	0.65	**		
生活習慣・生活リズム	朝食摂取(1毎日~3食べない)	1.50	0.55	1.16	0.43	*	1.13	0.35	1.15	0.42		1.00	0.00	1.24	0.56		1.45	0.69	1.31	0.59	*	
	授業以外の運動(1毎日~5しない)	2.86	1.35	2.27	1.04		2.13	1.46	2.43	1.47		4.00	1.53	2.74	1.55	*	3.61	1.19	3.12	1.28	***	
	勉強(1しない~4 3時間以上)	2.6	0.79	2.64	0.78		2.56	0.53	2.28	0.73		2.57	0.54	2.30	0.86		2.32	0.76	2.39	0.77		
	テレビ・ビデオ視聴(1しない~4 3時間以上)	2.14	0.90	2.24	0.66		2.78	1.09	2.38	0.75		2.86	0.69	2.17	0.81	*	2.43	0.79	2.43	0.84		
	テレビ・ゲーム(1しない~4 3時間以上)	1.71	0.95	1.61	0.70		2.22	0.83	1.66	0.85	*	2.71	0.95	1.52	0.83	**	1.66	0.90	1.53	0.83		
	パソコン(1しない~4 3時間以上)	1.57	0.54	1.69	0.70		1.89	0.78	1.94	0.90		2.43	0.79	1.89	0.88		2.39	0.85	2.31	0.90		
	読書(1しない~4 3時間以上)	2.00	1.00	1.92	0.74		1.67	0.87	1.49	0.69		1.29	0.76	1.51	0.73		1.59	0.73	1.62	0.74		
	起床時刻(1 5:30以前~5 7:00以降)	2.00	1.00	2.02	0.92		2.00	0.50	2.01	0.91		3.14	0.69	2.54	1.12		3.09	1.24	3.22	1.25		
	就寝時刻(1 22時以前~5 1時以降)	1.71	0.49	1.84	0.94		3.31	1.25	2.78	1.08		3.13	1.13	3.63	0.90		4.06	0.98	4.15	0.78		
	睡眠時間(1 6時間未満~5 9時間以上)	3.71	0.49	3.61	1.02		2.33	1.12	2.91	0.95		2.86	1.07	2.24	0.92		2.01	0.97	2.16	1.05		

*:P<0.05,**:P<0.01,***P<0.001

表3-2 やせ・普通の比較

設 問	属 性	女																				
		小学生					中学生					高校生					大学生					
		やせ		普通		有意差	やせ		普通		有意差	やせ		普通		有意差	やせ		普通		有意差	
		平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD		平均	SD				
選択肢:1毎日ある~4全くない																						
健康状態(不定愁訴)	眠い	1.92	0.64	1.84	0.75		1.52	0.67	1.47	0.63		1.50	0.76	1.30	0.53		1.46	0.56	1.45	0.59		
	横になって休みたい	2.62	1.19	2.30	0.90		2.17	0.96	2.05	0.88		1.79	0.80	1.73	0.80		1.86	0.75	1.78	0.77		
	目が疲れる	3.00	1.08	2.43	1.02		2.21	0.83	2.11	0.84		1.93	1.00	1.92	0.80		1.95	0.78	1.99	0.77		
	体がだるい	3.23	0.83	2.76	0.91		2.50	0.89	2.42	0.87		2.14	0.77	2.07	0.83		2.15	0.75	2.18	0.80		
	朝起きられない	2.08	0.95	2.02	1.00		1.71	0.69	1.89	0.94		1.71	0.73	1.78	0.88		1.83	0.87	1.97	0.88		
	イライラする	2.77	1.01	2.37	0.95		2.70	0.77	2.24	0.85	*	2.64	0.84	2.20	0.75	*	2.61	0.80	2.57	0.79		
	頭が重い	3.31	0.86	2.90	0.94		2.58	0.72	2.59	0.86		2.36	0.93	2.27	0.84		2.46	0.84	2.48	0.84		
	肩がこる	3.00	1.08	2.77	1.13		2.58	0.93	2.42	1.03		2.64	1.08	2.03	0.95	*	2.11	0.99	2.15	0.95		
	大声を出したい	3.00	1.08	2.56	1.14		2.79	0.93	2.48	0.96		2.54	1.05	2.45	0.92		2.79	0.87	2.62	0.94		
	やる気が出ない	2.77	1.09	2.38	0.93		2.25	0.79	2.20	0.88		2.07	0.92	1.95	0.73		2.18	0.64	2.27	0.78		
	立ちくらみ	2.92	1.04	3.22	0.90		3.13	0.95	2.80	0.95		2.07	1.07	2.47	0.87		2.43	0.90	2.53	0.88		
	人と話したくない	3.69	0.63	3.46	0.78		3.42	0.78	3.25	0.86		3.00	0.88	2.91	0.87		2.97	0.82	3.08	0.84		
	頭痛	3.08	0.95	2.79	0.92		2.61	0.89	2.76	0.93		2.50	0.76	2.44	0.79		2.62	0.78	2.63	0.80		
腹痛	2.38	1.04	2.67	0.92		2.58	0.72	2.56	0.76		2.29	0.83	2.37	0.77		2.54	0.70	2.48	0.73			
自己肯定感	スポーツが得意(1とても得意~4苦手)	2.46	0.97	2.56	1.18		3.04	0.96	3.00	1.06		3.36	1.22	3.20	1.14		3.69	1.07	3.15	1.05	***	
	勉強が得意(1とても得意~4苦手)	2.92	0.49	3.06	0.96		3.13	0.80	3.27	0.89		3.29	0.99	3.40	0.95		3.49	0.84	3.49	0.85		
	仲間から信頼されている(1とても~5思わない)	2.69	0.63	2.65	0.81		2.58	0.58	2.76	0.65		3.00	0.39	2.75	0.81		2.83	0.71	2.74	0.70		
	親しい友達がいると思う(1とても~5思わない)	1.85	0.69	1.92	0.86		1.71	0.75	2.13	0.85	*	2.43	0.76	2.46	0.91		2.66	0.85	2.40	0.85	**	
	思いやりがあるほうだ(1とても~5思わない)	2.46	0.52	2.60	0.71		2.63	0.58	2.72	0.67		2.93	0.48	2.70	0.78		2.68	0.76	2.63	0.74		
	学校に行きたくない(1よくある~4ほとんどない)	3.31	0.86	2.83	0.96		3.04	0.75	2.84	0.94		2.29	1.07	2.50	0.95		2.59	0.87	2.55	0.87		
	家庭での生活が楽しい(1とても~5楽しくない)	1.54	0.88	1.89	0.91		1.88	0.95	2.06	0.94		1.93	0.83	2.14	0.97		2.22	0.77	2.14	0.87		
自分は友達より元気(1とても~4元気でない)	1.77	0.44	1.84	0.57		1.83	0.57	1.84	0.65		2.43	0.94	1.95	0.67		2.31	0.74	1.97	0.66	***		
生活習慣・生活リズム	朝食摂取(1毎日~3食べない)	1.15	0.56	1.09	0.35		1.09	0.29	1.11	0.37		1.43	0.85	1.16	0.46		1.23	0.50	1.20	0.47		
	授業以外の運動(1毎日~5しない)	2.69	1.11	2.82	1.19		3.17	1.27	2.82	1.43		4.21	1.37	3.14	1.57	*	4.25	1.20	3.77	1.28	***	
	勉強(1しない~4 3時間以上)	2.69	0.63	2.60	0.73		2.58	0.72	2.43	0.68		2.43	0.85	2.45	0.83		2.42	0.77	2.40	0.72		
	テレビ・ビデオ視聴(1しない~4 3時間以上)	2.15	0.69	2.23	0.82		2.33	0.82	2.34	0.74		2.21	0.89	2.36	0.75		2.51	0.85	2.53	0.79		
	テレビ・ゲーム(1しない~4 3時間以上)	1.15	0.38	1.23	0.57		1.35	0.83	1.14	0.42		1.14	0.54	1.14	0.44		1.17	0.53	1.10	0.39		
	パソコン(1しない~4 3時間以上)	1.77	0.44	1.65	0.64		1.88	0.85	1.80	0.78		1.86	0.86	1.93	0.84		2.20	0.85	2.24	0.85		
	読書(1しない~4 3時間以上)	1.85	0.69	2.04	0.85		1.58	0.83	1.53	0.66		1.36	0.50	1.41	0.60		1.58	0.67	1.55	0.67		
	起床時刻(1 5:30以前~5 7:00以降)	1.92	0.86	2.21	0.97		2.83	1.27	2.04	0.93	**	2.79	1.31	2.59	1.03		2.85	1.18	2.78	1.23		
	就寝時刻(1 22時以前~5 1時以降)	1.69	0.75	1.88	0.87		2.54	0.93	2.94	1.00		4.07	0.92	3.75	0.88		4.16	0.80	4.04	0.86		
睡眠時間(1 6時間未満~5 9時間以上)	3.62	0.65	3.53	0.99		3.17	0.92	2.58	0.97	**	2.00	0.96	2.08	0.85		1.93	0.89	2.01	0.99			

*:P<0.05,**:P<0.01,***P<0.001



4. 考察

(1) 体型の現状

玉川学園の児童・生徒に関しては、全国値と比較をすると、男女ともやせの割合が多く、女子では肥満の割合が少ない傾向であった。また、10年前の2005年との比較では、肥満が減少し、やせが増加していた。学校保健統計においても、近年肥満は減少しているのに対して、やせの割合は増加傾向であると報告されており¹⁾、経年的な変化は全国と同様の傾向といえる。しかしながら、全国値よりもやせの頻度が高いことや、小学生男子、大学生男子、小学生女子においてこの10年で2倍近いやせの増加が認められたことは注目する必要がある。生魚ら⁹⁾は、最近の肥満傾向児の減少および痩身傾向児の増加の背景には、社会が肥満していることよりやせていることに高い価値観を持つ傾向があり、これと相まって保護者が「自分の子どもが肥満する」ことを嫌う傾向があると指摘している。子供たちの体型には、家庭の養育環境や保護者の意識の影響も大きく、肥満予防のみならず、やせの予防に関する保護者への啓発も必要であると考えられる。

一方、高校生男子で肥満の割合が13.5%と、全国値9.2%と比較して高く、また大学生については、全国の国立大学を対象とした調査結果と比較すると、男女とも肥満の割合が高かった。これまでの本学園の調査⁸⁾においても、男子の場合、中学生や高校生の時期に肥満の割合が全国値に比較して高い傾向が認められており、経年的には減少しているものの、生活習慣病対策としての肥満予防も継続して行く必要があると考えられる。児童・生徒・学生がそれぞれ自己の適正な体型を維持できるような健康教育や保健指導を学校と家庭が連携しながら行く必要があるだろう。

(2) やせと健康の関連

体型が「やせ」と「普通」の両群について、健康状態、自己肯定感、生活習慣、生活リズム等について比較を行った。心身の健康状態については、14の不定愁訴に関する項目で比較を行った。その結果、男子では、小学生で「人と話したくない」において

やせ群に高かったものの、中学生では「横になって休みたい」「目が疲れる」についてはやせ群で訴えが少ない傾向であった。女子では、中学生、高校生で「イライラする」と訴える割合がやせ群の方が低かった。不定愁訴得点による比較においても、男子では小中学生で、女子では小学生から高校生で、やせ群の方が不定愁訴の有訴率が低いという結果であった。一方、男子大学生では「目が疲れる」「朝起きられない」「やる気がでない」「立ちくらみ」「人と話したくない」「頭痛」についてやせ群に有訴率が高く、不定愁訴得点による比較でも有意差が認められた。また、自己肯定感に関する項目においても、大学生男子のやせ群では「スポーツが得意」「仲間から信頼されている」「家庭での生活が楽しい」「友だちよりも元気」の各項目で有意に得点が低かった。

やせが健康に及ぼす影響としては、摂食障害を伴う重篤な場合は、低体温・低血圧や皮膚症状、貧血やめまい、内臓機能異常、便秘、徐脈・不整脈、思考や記憶力の低下、女子の場合は無月経などがあげられる^{3,4)}。一般の集団における研究では、普通体型に比べてやせ体型のものに自覚症状を訴える割合が高いという報告^{10,11)}がある。一方、俵¹²⁾や尾嶋ら¹³⁾および池田ら¹⁴⁾による報告では、BMIによる体型区分では不定愁訴に差がなかったとしている。差が認められなかった研究はいずれも大学生以降の女性が対象であり、本研究においても、大学生女子では、不定愁訴の有訴率や不定愁訴得点における有意な差は認められなかった。

本研究で得られた特徴的な所見の一つとして、男子において、高校生以上ではやせ群で不定愁訴得点が高くなり、特に大学生男子では有意な差が認められたことがあげられる。さらに、男子大学生は、やせ群において自己肯定感が低い傾向が認められた。志渡ら¹⁵⁾は、大学生の体型意識の性差について検討し、男子は女子に比べて自分の体型を適性に評価している割合が高かったものの、男子では理想体型や健康体型に筋肉質体型を選んだものが多かったと報告している。筆者らの過去の調査⁸⁾でも、ボディイメージの認識には性差があり、女子は普通ややせの体型にもかかわらず、「自分は太っている」と認識する過大評価が多く、男子では、体型が適性や肥満

の範囲にあるにもかかわらず「やせている」と自らの体型を過小評価するものが多かった。また、佐藤ら¹⁶⁾は、高校生の摂食行動やボディイメージの性差について検討した結果、男子において「やせていることへの周囲からの圧力」が有意に高かったと報告している。すなわち、高校生から大学生の特徴として、女子は痩身願望が強まるのに対し、男子は筋肉質体型への願望が強まり、男子ではやせていることを否定的にとらえるものが多くなることが推察される。男子のやせ群で不定愁訴の有訴率が高い理由として、やせていること自体の心身への影響とともに、自分の体型に対する劣等感がストレスとなり、不定愁訴や自己肯定感低下につながった可能性も考えられる。肥満またはやせなどの体型に応じた健康教育を行っていくにあたっては、体型認識には、年齢差や男女差があることをふまえ、保健指導等のあり方を考えていく必要性が示唆された。

5. まとめ

本研究では、児童・生徒・学生の体型の実態を把握するとともに、やせの子供たちの心身の健康状態の特性を検討する目的で、玉川学園・玉川大学における2015年の生活習慣調査の分析を行った。

全国値との比較では、玉川学園の児童・生徒に関しては、男女ともやせの割合が多く、女子では肥満の割合が少ない傾向であった。また、この10年間の比較では、肥満が減少し、やせが増加しており、全国と同様の傾向が認められた。一方、肥満については、高校生男子や大学生の男女で全国値に比較して頻度が高かった。

また、「やせ」群と「普通」群の比較を行った結果、高校生以下の男女および大学生女子においては両群の差は顕著ではなかったが、大学生男子では、やせ群において不定愁訴の有訴率が高く、自己肯定感が低い傾向が認められた。今後は、生活習慣予防の視点から肥満予防を継続して行うこととともに、やせへの対策も重要であり、児童・生徒・学生が適正な体型を維持できるよう、学校と家庭が連携して健康教育を行っていく必要がある。さらに、保健指

導にあたっては、年齢や性別の体型認識に配慮することも肝要であると考えられた。

引用文献

- 1) 文部科学省 学校保健統計 平成27年度(速報) 結果の概要
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2016/01/22/1365988_03.pdf
- 2) 厚生労働省 「健やか親子21」最終評価報告書、平成25年11月
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11908000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Boshihokenka/0000034788.pdf>
- 3) 甲村弘子「思春期の不健全なやせ」チャイルドヘルス、10(12)、2007、22-25
- 4) 荒木まり子、鈴木眞理「思春期における摂食異常症」母子保健情報60号、2009、23-27
- 5) 佐田文宏、「DOHaDの視点に立った生涯にわたるヘルスケア」小児保健研究、73(6)、2014、769-775
- 6) 財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」(平成18年)
- 7) 国立大学法人保健管理施設協議会 学生の健康白書2010
http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/kyougikai/06_files/hakusyo2010/hakusyo2010.pdf
- 8) 近藤洋子「児童・生徒・学生のボディイメージと心身の健康との関連について-玉川学園・玉川大学『健康と生活活動に関する調査』より-」玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科学研究紀要、8、2007、5-12
- 9) 生魚薫、橋本令子、村田光範「学校保健における新しい体格判定基準の検討-新基準と旧基準の比較、および肥満傾向児並びに痩身傾向児の出現頻度にみられる1980年度から2006年度にかけての年次推移について-」小児保健研究、69(1)、2010、6-13
- 10) 門田新一郎「中学生の体型および自覚症状と健康意識の関連について」日本公衆衛生誌、44(2)、1997、131-138
- 11) 山本真紀、小田光子、岸田典子「女子学生と肥満

- 度と生活習慣および自覚症状との関連に関する一考察」 県立広島大学人間文化学部紀要、1、2006、61-73
- 12) 俵万里子「若年女性の体型およびやせ願望が食行動と疲労自覚症状に及ぼす影響の検討」 北陸学院大学・北陸学院大学短期学部研究紀要、6、2013、263-269
- 13) 尾峪麻衣、高山智子、吉良尚平「女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連」 日本公衆衛生誌、52(5)、2005、387-396
- 14) 池田順子、福田小百合、村上俊男、河本直樹「青年女子の疲労自覚症状に関与する要因」 日本公衆衛生誌、58(9)、2011、793-804
- 15) 志渡晃一、森田勲、竹内夕紀子、佐藤陽香、山田耕平「本学学生における体型意識の性差に関する研究」 北海道医療大学看護福祉学部紀要、11、2004、79-85
- 16) 佐藤由佳利、土谷聡子「高校生の摂食障害傾向-その性差について-」 心身医学、50(4)、2010、321-326