

女子大生における現在と理想のBMIの乖離と 自尊感情、抑うつとの関連性

山澤桃子(東京学芸大学大学院) 朝倉隆司(東京学芸大学教育学部養護教育講座)
中村亜紀(京都女子大学家政学部生活福祉学科)

はじめに

近年は痩身が美であり好ましいとされる風潮から、痩身志向の若者が増加している。20代女性におけるBMI(Body Mass Index)18.5未満の「やせ」の割合は、平成10年に20.3%であったのが、平成25年には21.5%へと増加を示している。

また、自尊感情や抑うつといったメンタルヘルスの問題が現代の健康課題となっている。このことから現実と理想のBMIと自尊感情や抑うつには関連性があるのかという疑問がある。以上から、女子大生の体重や体脂肪率を実際に計測するとともに、理想体型や自尊感情、抑うつについてのアンケートを行うことで、現在と理想のBMIの乖離と自尊感情、抑うつとの関連性を調査した。

方法

(1)調査対象者

女子大生(1年~4年生)122名を対象者とした。有効回答数は108であった(有効回答率88.5%)。

(2)調査方法

調査は、無記名による自記式質問紙法で行った。倫理的配慮としては、個人が特定されないようにプライバシーに配慮した。

質問項目は、基本属性として「年齢」「身長」「現在の体重」、またローゼンバーグの自尊感情尺度を使用した「自尊感情」10項目、ベックの抑うつ尺度を使用した「抑うつ」21項目、「理想の体重」についてとした。またオムロン体重体組成計を使用した測定項目として「体重」「体脂肪」とした。

(3)分析方法

属性については、現状を明らかにするために記述統計を用いた。

現在の体重と理想の体重からそれぞれのBMIを算出し、理想のBMIを分子、現在のBMIを分母としたBMI比(%換算)を算出した。現在と理想のBMIが一致すれば1(100%)となる。BMI比の平均値は91.7%であり、本研究はBMI比が90%未満を「乖離大」グループとし、乖離が10%以内(90%~110%の間)を「乖離小」グループとして、ローゼンバーグの自尊感情尺度とベック抑うつ尺度との関連を分析した。分析にはt検定、U検定、重回帰分析を用いた。

結果

自尊感情得点は、高いほど自己肯定的である。30点台が全体の5割を占めている。先行研究における大学生の平均得点が26点であることから、本研究対象者の得点30.4点は比較的高い数値であると言える。

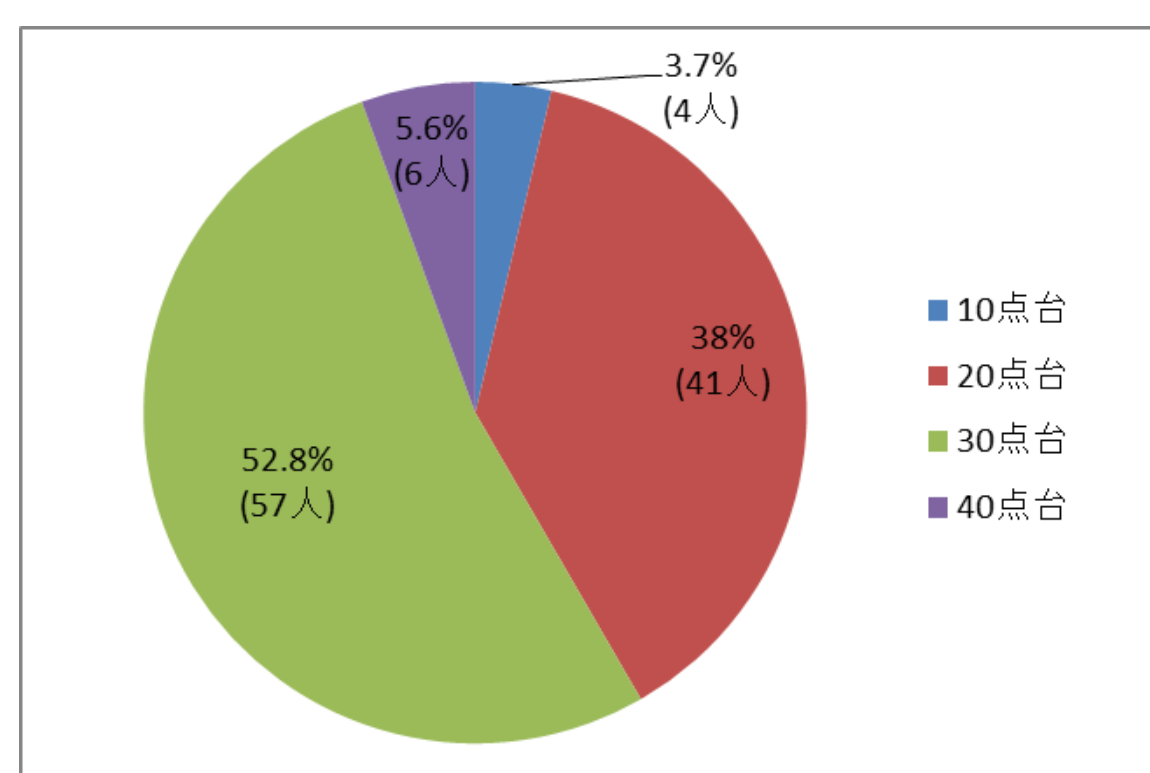


図1 自尊感情得点の分布

抑うつ得点は、高いほど抑うつ的である。健常範囲が41%存在している一方、全体の59%が軽度のうつまたはうつ状態にあることがわかる。先行研究における大学生女子の平均得点が11.8点であることから、本研究対象者の得点12.1点は平均的な数値と言える。

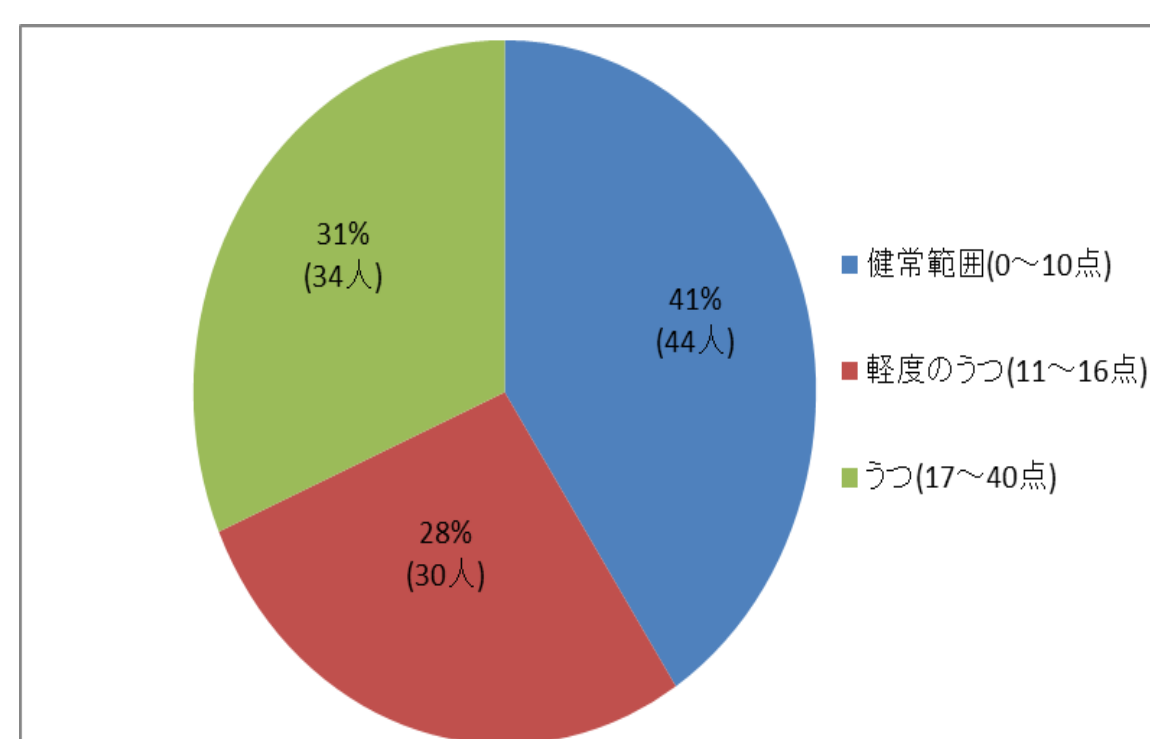


図2 抑うつレベルの分布

表1 基本属性

項目(単位)	平均(標準偏差)
年齢(歳)	19.8(1.2)
身長(cm)	158.5(5.3)
体重(kg)	52.6(5.5)
理想体重(kg)	48.0(4.5)
BMI	21.0(2.1)
理想BMI	19.1(1.6)
BMI比(%)	91.7(6.9)
90%以上(人)	46
90%未満(人)	62
自尊感情(点)	30.4(6.3)
抑うつ(点)	12.1(6.8)
健常範囲(%)	40.7
軽度のうつ(%)	27.8
うつ(%)	31.5
体脂肪率(%)	25.6(3.3)

BMI比の2群間で自尊感情得点を比較した結果、自尊感情得点の平均値は「乖離小」が32.2であり、「乖離大」の27.9と比べ高かった($p<0.001$)。

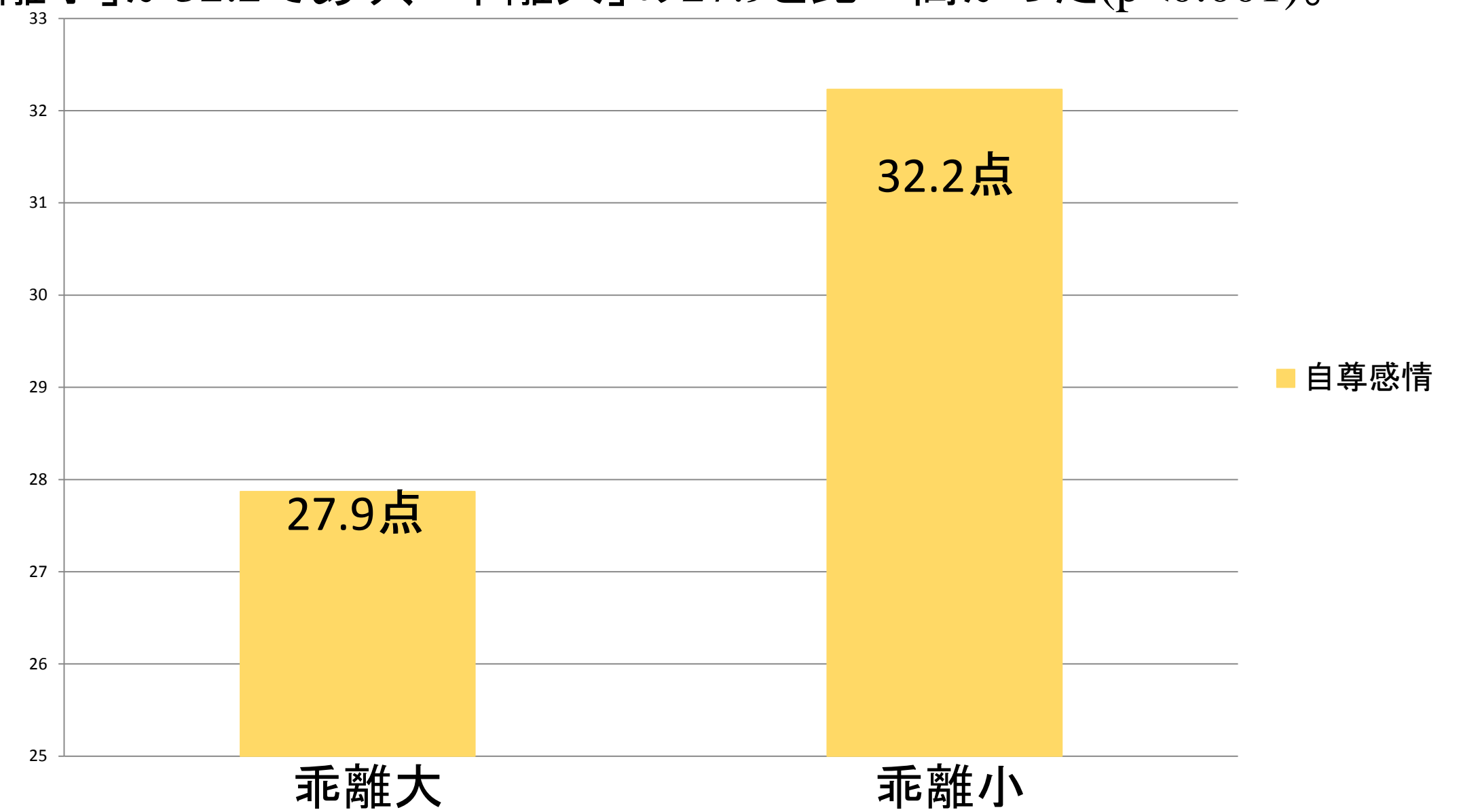


図3 BMI比の2群間の自尊感情得点

同様に、抑うつレベルの3群(正常範囲、軽うつ、うつ状態)の関連を検討した結果、正常範囲の割合は「乖離大」が28.3%であり、71.7%は軽うつレベル以上であった。それに対し「乖離小」は、順に50.0%、50.0%と大きく異なっていた($p=0.018$)。

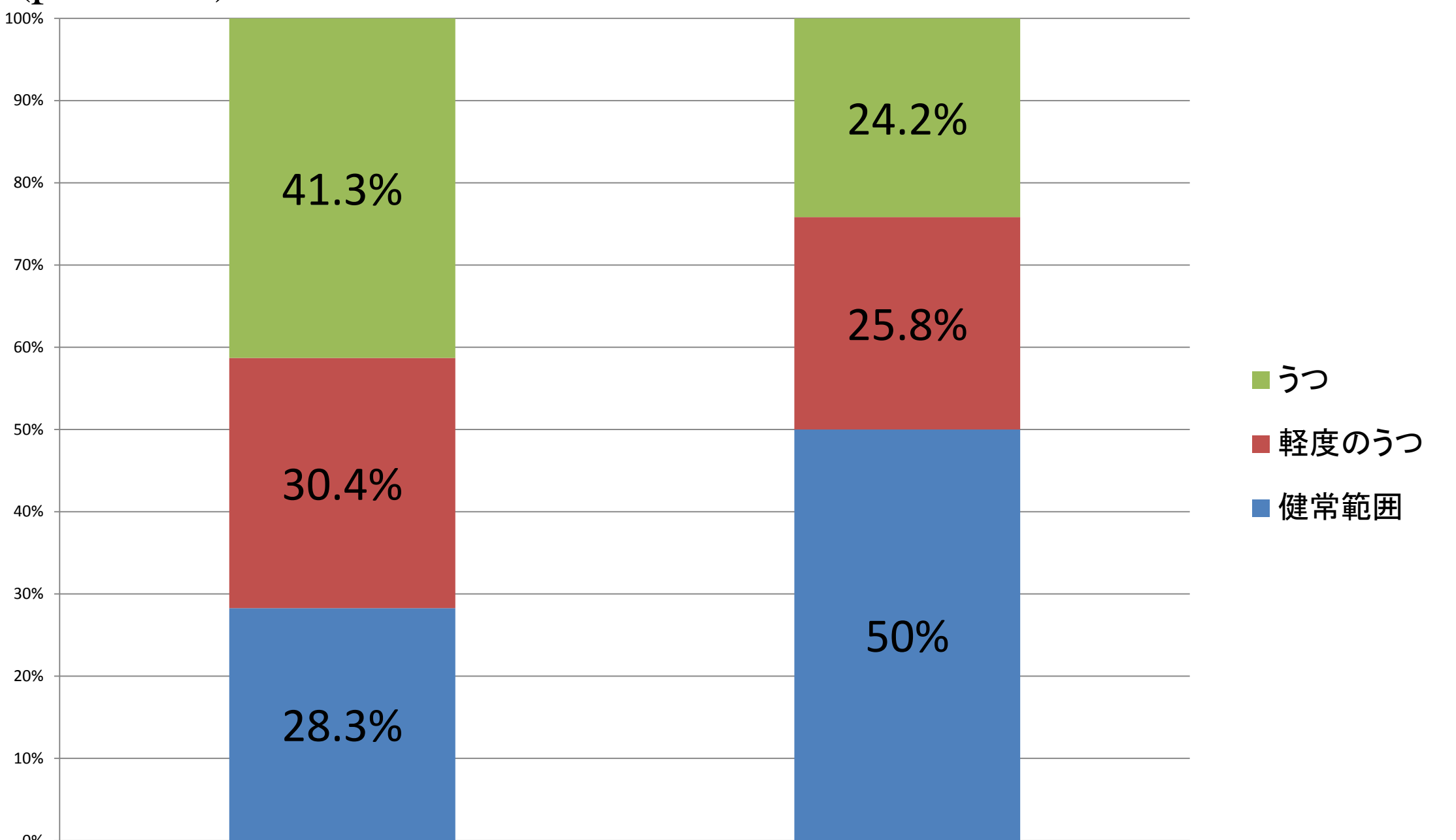


図4 BMI比の2群間の抑うつレベル

重回帰分析の繰り返しによるパス解析を行った結果、BMI比は抑うつに直接関連すると共に、自尊感情を通じて間接的にも抑うつと関連していた。BMI比による理想と現在の体重の乖離が大きくなると自尊感情に負の影響を及ぼし、抑うつに正の影響を及ぼす可能性が示唆された。



図5 重回帰分析の結果

まとめ

BMI比が90%未満で現実と理想のBMIの乖離が大きい者が、57.4%と過半数を占めていた。図5より、BMI比は、女子大生の自尊感情と直接に関連があり、抑うつとは直接、間接に有意な関連が認められた。すなわちBMI比が大きく、乖離が小さいほど自尊感情の得点は高く、自尊感情の得点が高いほど、抑うつ得点は低かった。また、BMI比が大きいほど抑うつ得点は低い。よって、適正体重を保つ方が、メンタルヘルスは良好であると解釈できる。

参考文献

内田知宏, 上埜高志: Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討, 東北大学大学院教育学研究科研究年報第58集第2号, 2010

林清, 瀧本孝雄: Beck Depression Inventory(1978年版)の検討とDepressionとSelf-efficacyとの関連についての一考察, 白梅学園短期大学27, 1991