

女子短大生のライフスタイルと肥満の関係

- 循環器系成人病の要因の分析 -

○ 佐久間 淳 (和洋女大・短大・非)、力丸テル子 (和洋女短大)

〔目的〕最近のわが国においては、食生活や運動不足による成人病の増加とその若年化が注目されている。そこで家政系女子大・短大生約450名を対象として、アンケート調査を行い、その内ここでは、243名による分析結果から得られた知見について報告したい。

〔対象と方法〕1990～91年に学生約450名を対象にし、運動・歩行量、就床・睡眠時間、食事の量・バランス・規則性・間食、菓子類、インスタント食品の摂取、身長・体重、BMI、体力、疲労、肥満、性格、生活充実感、現在の生活が自宅か否か、アルバイトの有無、就職や結婚観、子供を産む数、酒・タバコ、コーヒー、体臭を気にすることとシャンプーの回数、自分の今の生活と成人病促進との関係に対する認識、成人病予防に関する認識など約70問の質問をした。得られた資料について基礎統計分析、相関分析、クラスター分析、数量化I類分析などを行った。

〔結果〕対象者は18～20歳で平均18.4歳であり、身長の平均が158.2cm、体重が50.3Kgで、BMI (Body mass index) が20.1を示した。なお、自分の思う適正体重が50.3Kgで実際の体重との差がみられない。ただしBMIの22.1以上を仮りに“肥満”とするならば、13.2%が該当した。そして睡眠時間の平均は8.6時間を示した。

そこでBMIと各変数との関係を相関分析でみると、有意な相関は体重と0.78、栄養のバランス0.24、体重0.70、体力の自己評価とは0.21のそれぞれ有意な正の相関が認められた。一方、「年齢」とは-0.14、「肥満が気になる」と-0.48、自分を「肥満と思う」が-0.58、「肥満を予防している」が-0.20、自分を「健康と思う」が-0.17、「ふだんの運動状態」が-0.14、「牛乳をよく飲む」が-0.17、「コーヒーをよく飲む」が-0.14、「タバコを吸う」が-0.13、「吸い始めた時期」が-0.14のそれぞれ有意な負の相関を示しており、注目される。主成分分析の結果は、成分1の運動量について、肥満予防、食事両、コーヒー、適正体重、不規則な食事、牛乳の7成分が抽出された。

〔要約〕今後は生活の全体像を表わす構造的特徴の把握と、歩行・運動量と肥満の関係などに関する因子分析や、成人病の進行状況の実態把握を進めて行きたいと考えている。