

○宮川豊美 川村一男

（和洋女大）

目的 女子学生の体重に対する関心は近年特に高まって来ている。その理由の多くは「痩せ願望」であり、この傾向は、高校生から中学生・小学校高学年女子にも見られることが報じられている。巷間では、若い女性向け雑誌等でダイエット特集記事があふれ、減量願望に拍車をかけている現状である。健康状態の指標としての体重の意義は大きいですが、若年女子に過度の痩せ指向があるとの報告や、近年女子若年成人の Body Mass Index が小さくなっているとの報告も見られる。私共も学生に接していて、近年細身の学生が多く見受けられ、食事制限を行っているとのことも耳にすることから、学生実験の際に得られた身体計測の数値を資料として検討を行ったので報告する。

方法 対象は本学に在籍する生活系の健康な学生（19～21才）1,054名で、平成2年から7年の各年4～12月に測定を行った。測定項目は、身長・体重（10mm、50g目盛）、皮下脂肪厚（超音波皮脂厚計）、体脂肪率（インピーダンス法）である。また、これらの数値から体格指数を算出した。

結果 6年間（'90～'95）の計測平均値は、身長 158.0 ± 5.0 cm、体重 51.8 ± 5.9 kgであり、本学学生の体位は全国平均（厚生省の指標20才、1996年）と一致する結果を得た。また、BMI 20.6 ± 2.1 、肥満度 -1.0 ± 5.7 、皮脂厚 31.6 ± 0.6 mm、体脂肪率 22.0 ± 3.7 %であった。皮脂厚並びに体脂肪率は、'95の値は'90～'92に対して有意に低く、'93以降の明らかな減少が観察され、痩せの方向に進んでいく傾向のあることを認めた。これらの結果から、女子学生に対する適正体重、肥満に対する適切な指導の必要性を強く感じた。