

## I-16.日本の若年女性のやせに関する社会背景調査

Social Research about Leanness of Young Women in Japan

 <b>キーワード</b> <b>Key Word</b>	やせ、若年女性、社会背景
	Leanness、Young Women、Social background

### 1. 調査研究の目的

日本女性におけるやせ（Body Mass Index=BMI<18.5）は20代で約20～25%、30代で約15%（国民健康・栄養調査）と、先進国の中で高い。低栄養状態ともいえる女性のやせは、若年世代（本調査研究では概ね20～30代を対象とする）では卵巣機能、妊孕性、QOLの低下を生じ、妊娠した場合には生まれてくる子どもの出生体重低下を起こすリスクも高める。近年はダイエットから摂食障害につながるケースも増加傾向にあるといわれ、摂食障害のうち神経性やせ症の死亡率は6～20%と高いことから、見過ごすことのできない問題である。超高齢社会の日本において、貴重な労働力の担い手でもある若年女性が、やせ・低栄養に起因する健康トラブルで休職・離職することは、社会的損失ともいえる。最新の研究では女性のやせ・低栄養が中年期以降も様々な健康リスクを高めることが分かってきており、適切なスクリーニングを実施して高リスク群を早く見つけて適切な指導・治療に速やかにつなげることは、医療費や長期予防等の観点も含め公衆衛生学的課題として重要である。

しかし、介入が必要な者の人数規模や、摂食障害の当事者ないしハイリスク者の割合といった若年女性におけるやせの実態は全く分かっていない。併せて、メディア等によるやせ礼賛の影響によって、学童期からやせ願望が蔓延する社会的背景もあり、リスクへの理解や行動変容を促すにも難しい状況がある。

そこで、課題改善や行動変容を図るために、その前提となる社会背景等の調査を実施し、実態把握や介入方法の方向性を検討した。

### 2. 調査研究成果概要

#### (1) 調査の概要

本調査研究は大きく2つの調査（1）文献調査、2）面接調査）からなる。

#### 1) 文献調査

##### i) 調査方法

以下3点のテーマを設定し、2021年2月から3月にかけて、文献調査を実施した。

##### A) 日本の女性がやせようとする社会的背景

国立情報学研究所が運営する学術情報データベース「CiNii」(<https://ci.nii.ac.jp/>)を用いて、①「女性のやせ」②「女性 and やせ願望」③「女子学生 and やせ」④「ボディ・イメージ and 女性」の4種のキーワードで検索し、抄録を確認の上抽出したものを分析対象とした。

##### B) やせ、心理関連のアセスメントツール及び介入の方向性

国内研究については、CiNiiを用いて「女性」「やせ」のキーワードで検索し、抄録を確認の上抽出したものを対象とした。国外研究については、米国立衛生研究所の米国立医学図書館が情報検索Entrezシステムの一部として運用しているデータベース「PubMed」(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>)を用いて「female」「leanness」「thinness」「body image」「adolescent」「worker」「screening」等のキーワードを組み合わせ検索し、抄録を確認の上抽出したものを分析対象とした。

## ii) 調査結果

A) は CiNii で抽出した計 20 件を分析対象とした。B) の国内研究は CiNii で最終的に抽出した計 12 件、国外研究は PubMed で最終的に抽出した計 23 件を分析対象とした。

国内外を通じて、摂食障害に焦点を当てた研究は多くみられた一方、その他の女性のマイナートラブルを網羅的に取り扱った研究は少なく、特に国内での介入研究の例は検索されなかった。主に国外の摂食障害を中心とした介入研究及び国内の横断研究や症例研究等から、以下の示唆が得られた。

日本女性がやせようとする社会的背景は、①ボディ・イメージの乖離、②メディアの影響、③歴史的背景、④公的自己意識と私的自己意識、食行動異常との相関関係、⑤メリハリのある体型＝健康という誤った見方、以上 5 点に集約された。

やせ、心理関連のアセスメントツールは、摂食障害傾向を確認する EAT-26 等、ボディ・イメージを確認する Japanese Body Silhouette Scale type-I (J-BSS-I)等が用いられていた。介入の方向性は、①情報集約力（問題解決、意思決定）、自尊心（自己認識）、体型満足感（自己認識）等に重心を置いた介入を行い、ライフスキルを向上させる、②やせの影響をはじめとした知識の普及、③自身の食習慣を見直す機会を設ける、④自身の健康と次世代の健康のために食習慣が大切という価値観に働きかける、⑤運動・栄養・心理等の複合的介入の実施、以上 5 点に集約された。

## 2) 面接調査

### i) 調査方法

1) の文献調査により得られた方向性に基づき、行動変容の手掛かりを探る質的アプローチの必要性を確認するため、市場調査会社の協力を得て、探索的な面接調査を実施した。

#### A) スクリーニング調査

2021 年 3 月 11 日（木）に、面接対象者を選定するスクリーニング調査をオンラインにて実施した。質問項目の概要は、個人属性（性別、年齢、都道府県、未既婚、職業、業種/職種）、現在と近年最も太っていた/やせていた時期の身長・体重、現在と過去のやせ志向ないし体型維持志向の有無、運動・食事等についての行動または意識(配慮)の有無、現在と過去にどのくらいダイエットしたいと思っている（いた）か（5 段階）、現在ダイエットしたいと思っている場合にその理由や経緯、現在はダイエットしたいと思っていないが、以前はダイエットしたいという思いがあった場合にその思いがなくなった理由、理想的と考える体重、健康や体型キープ・ダイエットのために、普段の生活で気を配っていること・意識していること、体型・容姿で理想とする人は誰か、どういうところに惹かれるのか（内面ではなく外面）、普段の生活で健康や不定愁訴に対する不安はあるか、月経の状態、自炊・中食・外食・運動の頻度、妊娠の有無、子の人数、結婚意向と理想年齢、子どもが欲しい場合には子どもを得る理想年齢、ビデオ通話による面接調査実施に係るシステム環境のチェック、調査同意、個人情報取得同意等である。

上記質問に対する回答内容に基づき、女性・20 代・全国・有職者の中から、「BMI16.0～18.5 未満で、ダイエット志向が強く、今までにダイエットにより体重が減った経験があり、太りたくないと思っている」7 名および「BMI20.0～25.0 未満。以前やせ志向が強く BMI は 18.5 未満だったが、今は標準に近い状態（BMI20.0 以上）」3 名の計 10 名を、本調査の面接対象者として選定した。

#### B) 本調査

2021 年 3 月 29 日（月）～30 日（火）に、本調査として、オンラインの 1on1（デプス）インタビューを、1 名当たり 60 分程度で実施した。質問方針として①やせたい（太りたくない）理由、②周囲の反応や介入に対する意識、③ ①②のエピソードを引き出す項目例として、食習慣・

食への関心、食事の実際（自炊・外食）、BMI と健康の関係をどう捉えているか、理想 BMI、理想や憧れる容姿の人、なぜ・どこに憧れるのか、やせるために日常で気をつけていること、運動習慣・志向、健康・ダイエット・運動情報をどう得るか（よく使う SNS は？）、人生設計（結婚や出産の意思の有無、予定年齢）、不定愁訴や健康に対する不安の有無、月経の状態等を設定した。インタビューを複数名の研究者がバックグラウンドでモニタリングし、インタビュアーを通じて適宜追加的質問を行った。

## ii) 調査結果

ファッション面の憧れが強い裏返しとして体格面を気にする様子が見受けられた。見た目の改善が自信につながり、仕事やプライベートが充実し、積極的になれることへの期待があるとのコメントがあった。栄養バランスや身体運動等への関心は、全般的な健康維持よりも、個別のマイナートラブルの改善や、ダイエット・見た目向上等と捉えているようである。ダイエットへの悩みや関心を専門家に相談するか否かについては、「医者に相談するほどではない」「自分はまだそういう年齢ではない」というコメントもあった一方、「肌の悩み等については皮膚科医の話も聞きたい」「栄養士に相談できるのは良いこと」「気軽に聞けたらよい」といった前向きな参加者もいた。

ダイエットの情報を得る際には、検索よりも SNS の情報や広告をハシゴしていくことが多く、SNS の種類は Instagram が最多、次いで twitter であった。身体運動のゲームや歩数アプリ等について、自分のみよりも、家族や知人友人等の複数人で取り組むことで継続できた、取り組みの過程がグラフ化されたり、ポイントが溜まったりするのが良い、等の意見もあった。

健康自体への関心が高まるような取り組みとして、セミナー等が挙げられた。また、「健康診断の会場で食品サンプルが置いてあり、脂質何 g 等の表示があった。分かりやすく、より自分に合った具体的な食事のアドバイス、体づくり、ライフスタイルを提案してもらえたらうれしい」などの声があった。

## (2)まとめ

やせの女性のスクリーニングと介入には、まず摂食障害の当事者・ハイリスク者を確実に振り分けることが重要となる。健康面よりも見た目が重視されがちな現状から、介入参加を呼びかける際には「やせ（低栄養）の改善」といった文言は有効でないと考えられる。そこで、やせ・低栄養が影響するマイナートラブル（肌荒れ、冷え性、口内炎、便秘等）を抱える女性を対象に、例えば「体の中から健康になることを目指す」等の変化球的アプローチが鍵となる。

介入参加時のコンプライアンスを上げる工夫も従来の生活習慣病予防より踏み込んで、複数の介入方法を用意した上で個々の関心に応じて柔軟に組み合わせられる仕組みや、例えば PHR（Personal Health Record）スマートフォンアプリを活用して「見える化」「楽しさ」「継続性」等の要素を組み入れていく等の工夫が重要となろう。介入内容の具体的な検討は、各分野の専門家のアドバイス及びヘルスコミュニケーションの観点を含め各分野間の調整が不可欠となる。

また、現代日本の社会背景を踏まえ、当初から大規模な介入を進めるよりも、やせ・低栄養という課題改善の重要性に理解があり、職場環境改善に意欲を示す企業等を最初のターゲットとして確実に成果を挙げた上で、徐々に拡大を図るといった戦略が实际的であろう。場合によっては、痩身や細身を美化・礼賛するエステ・美容・化粧品業界と協議や協働したキャンペーンを企画し、「社会的な介入」の検討も求められる。