

若年成人女性における痩せ願望について 理想体型と実測体型との視点から

安田智洋^{*,1)}

¹⁾聖隷クリストファー大学

【背景と目的】

以前より、若年成人女性を対象に“痩せ(瘦身)願望”に関する報告がなされており、女性が理想とする体型(理想体型)と実際の体型(実測体型)との不一致の可能性が心配されてきた。これは、若年成人女性の健康問題として、過度な瘦身願望を取り上げてきたものである。一方、サルコペニア研究では、若年成人女性の痩せ(低骨格筋量)にも注目が集まるようになっており、若年成人女性の痩せが、将来のサルコペニア問題にも関連することが指摘されるようになった。これまで、若年成人女性の痩せを現在(妊孕問題)と未来(サルコペニア問題)の健康問題から着目した研究はなく、本研究は、若年期の正しい健康意識を高めるために重要な意義をもつと考える。

【方法】

研究に関する同意を得られた、運動に支障をきたす持病を持たない健康な女子大学生(平均 19歳、157cm)を対象者とした。体重を測定し、体格指数(BMI)を算出した。大腿長・下腿長を測定した。膝伸展筋力は右脚のみ測定した。また、立ち幅跳び、垂直跳び、長座体前屈、上体起こし、反復横跳び、閉眼片足立ちを測定した。サルコペニア新診断基準(AWGS2019)に基づき、下腿周囲長、SARC-Calf、5回立ち上がりテスト、握力(右手)、6m歩行速度、簡易身体機能バッテリー(SPPB)、骨格筋量(BIA法)を測定した。

測定値は、全て平均値±標準偏差で示した。有意差検定には、対応のあるt検定を用いた。なお、統計学的有意水準は5%以下とし、全ての統計処理は、JMPを用いた。

【結果および考察】

被験者の実測体重は $54.2 \pm 9.6\text{kg}$ で、被験者の考える理想体重 $48.7 \pm 5.1\text{kg}$ とは 5.5kg の差 ($p < 0.05$) が確認された。一方、AWGS2019の診断基準では、骨格筋指数(SMI)においてのみ、カットオフ値 ($< 5.7\text{kg}/\text{m}^2$) に該当する被験者が複数名存在した。

一般に、BMI=22は適正体重と考えられており、本被験者の身長から算出すると適正体重は 54.5kg となる。そのため、実測体重は適正体重と 0.3kg の差 ($p > 0.05$) にも関わらず、「さらに (5.5kg) 痩せたい」と希望していることがわかった。

若年成人女性の体型は、妊孕期における「痩せ」の健康問題としてだけでなく、老齢期に向けたサルコペニア対策(低骨格筋量)としても注意しなければならない。

○安田智洋「若年成人女性における痩せ願望について 理想体型と実測体型との視点から」
第22回日本体育測定評価学会(神奈川、2023.3.12)

倫理審査	■承認番号(22007) □該当しない
利益相反	■なし □あり()