

女子スポーツ選手の摂食障害について

Eating disorder of young sports women

西山一行*, 角田直也**, 松本高明***,
石田良恵****, 伊東輝男*****

Kazuyuki NISHIYAMA *, Naoya TSUNODA **, Takaaki MATSUMOTO ***,
Yoshie ISHIDA **** and Teruo ITOH *****

ABSTRACT

This study investigates eating disorders in young sports women using the Japanese version of the Eating Disorder Inventory (EDI). Research was conducted using two subject groups. The first group were 49 light and middle-weight athletes from Judo, long-distance running and gymnastics disciplines. The second group was comprised of 234 healthy female college students. Statistical averages for the athlete group were: age 19.7 years old, height 159.3 cm, weight 49.2 Kg, Body Mass Index (BMI) 19.4; and for the college students: age 18.9 years old, height 158.5 cm, weight 51.2 Kg, Body Mass Index (BMI) 20.4. kg/m²

In this study, approximately 2% of each group scored high EDI test points for self-induced vomiting indicating a general tendency toward the development of eating disorders.

Key words; Eating disorder, Eating Disorder Inventory (EDI), Young sports women

はじめに

我が国の女子スポーツ界に於いては、多くの競技種目が年々国際的に高いレベルで活躍できるようになってきた。しかし、これらの競技種目で女子スポーツ選手が活躍している裏には彼女等にとってストレスとも思われる減量問題があげられる。減量による弊害の1つとして若年女子長距離ランナーの骨塩量と月経の関係については1996年度の当研究所報で報告したが、減量に伴うストレスなどから起因すると考えられる摂食障害に関しては報告例が少なく、まだ不明な点が多い。摂食

障害は治療が長期に渡る場合が多く、時には選手生命を絶たれるような重傷例も新聞等に報じられる。特に女子の長距離、マラソン等のように長時間に渡り自分の体重を移動しなければならない競技選手の多量な脂肪組織は、競技成績にとってはマイナスの要因と考えられる。そのため、女子スポーツ選手の中にはコーチから減量のための食事制限を強いられたり、自ら摂食を控えることにより少ない体脂肪で競技力の向上をはかろうと懸命になる。しかし、このような欲求が過度になると摂食障害に及ぶ危険率が高い。一方、目的は異なるが、現在、多くの若年女性はスリム指向であり

* 国土館大学体育学部陸上競技研究室 (Lab. of Track and Field, Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

** 国土館大学体育学部身体運動学研究室 (Lab. of Biodynamics and Human Performance, Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

*** 国土館大学体育学部スポーツ医学教室 (Dept. of Sport Medicine, Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

**** 女子美術大学体育学研究室 (Dept. of Physical Education, Women's College of Fine Arts)

***** 京都産業大学体育学研究室 (Dept. of Physical Education, Kyoto Sangyou University)

細身が美しいと考える傾向が強い。したがって、過度の減量から食行動に異常が生じ、重大な摂食障害をきたすことが報告されている^{5) 10)}。女子スポーツ選手にとって、減量は競技力向上と競技での好成績のためのものであるが、それに対して、一般の若年女性の減量は、多くの場合、外見を気にして細身のスタイルになることが目的となっている。しかし、「細身になる」ということにおいては両群とも同様な食行動をとると考えられる。

そこで、本研究はスポーツの現場からは、まだ前田等⁶⁾の作成したEDIの方法を用いての摂食障害についての報告はないことから、女子スポーツ選手及び一般女子学生の減量が誘因と考えられる摂食障害についての調査を試みた。これらの結果は食行動の異常が考えられる時点で、早期に摂食障害傾向を予測し、障害を最小限にいとめる、または未然に防止するための貴重な資料を得ることが可能であると考えた。

調査方法

1. 被検者

表1は被検者の身体特性を平均値と標準偏差値で示したものである。被検者の、女子スポーツ選手は減量が必要な、柔道の軽量級及び中量級選手9名と、体操競技選手6名及び陸上競技長距離選手34名の合計49名であった。これらの者の平均年齢は19.7±0.9歳、身長159.3±5.1cm、体重49.2±4.3kgであった。

女子スポーツ選手等の競技レベルは、関東学生選手権出場及び全日本レベルを目指している大学

女子選手で、選手の競技経験年数は、3～6年以上であった。一方、対象群は日常生活で特別な運動習慣をもたない一般女子学生234名で年齢18.9±0.9歳、身長158.5±5.3cm、体重51.2±6.4kgであった。

2. 摂食障害に関する意識調査

摂食障害に関する意識調査は表2-1及び表2-2に示すような方法でアンケート調査を行なった。この質問の項目については、Garner等¹⁰⁾が作成したEDI (Eating Disorder Inventory) の項目を前田ら⁶⁾が日本語訳したもので、これらの信頼性、妥当性についての検討は、前田ら³⁾服部ら⁷⁾によりすでになされており、臨床的に有効であることが報告されている。この意識調査は、日頃思っていることや普段の生活の様子について質問し、自己分析や摂食行動異常の検査に利用しようとするものである。質問は33項目からなり、神経性食欲不振症や過食症にありがちな心理状態、あるいは行動上の特徴を明らかにしようとする検査法である。この質問項目は以下のような内容により摂食制限、肥満恐怖、自己誘発嘔吐、社会的圧力、食事の楽しみ、感情の混乱、過食、体型不満、自己表現、やせ指向、退行願望の11項目に分類されるよう作成されている。

(1) 摂食制限…食事の量を制限すること。減量を強いられるスポーツ選手やダイエットをおこなっているものが、摂食に関して自分でコントロールしたり、自分の食べるカロリーを知るなど、自分の食べる範囲を決めてしまうこと。

表1 一般女子学生と女子スポーツ選手の身体特性

	年齢 (歳)		身長 (cm)		体重 (kg)		BMI (kg/m ²)	
	一般女子学生 N=234	女子スポーツ選手 N=49	一般女子学生	女子スポーツ選手	一般女子学生	女子スポーツ選手	一般女子学生	女子スポーツ選手
Mean	18.9	19.7	158.5	159.3	51.2	49.2	20.4	19.4
SD	0.9	0.9	5.3	5.1	5.4	4.3	2.1	1.4
Max	24.0	21.0	175.0	170.0	85.0	59.0	31.6	21.9
Min	18.0	18.0	147.0	149.0	50.0	42.0	15.8	17.0

- (2) 肥満恐怖…食思不振症とも言われる。大食と美食への嗜好に抵抗したいという食思不振症者の強い意欲をとらえる。一般には、自分の容貌や容姿について「肥りすぎている」という劣等感を抱いている。「自分の身体に脂肪がつきすぎているか」などという考えが頭から離れなくなり、身体が細くなることで頭がっばいになり肥満になることが恐ろしく感じる。
- (3) 自己誘発嘔吐…食後（特に多量に食べた後）に吐きたい衝動に駆られたり、体重を減らすために吐いてみるなど、自らの選択によって吐いていること。このような行動を行う内心は、太りたくないが食べてしまう動機づけが含まれており、特に青年期の女子にみられ、衝動的に大食をし直後に自ら嘔吐することが習慣づけられている者が多い。
- (4) 社会的圧力…他の人が自分に対して、やせすぎていると感じ「もっと食べるように」と圧力をかけられているように感じている人。また、太りすぎていると感じ「もっとやせなければ」と圧力をかけられているように感じている人。
- (5) 食事の楽しみ…本来は、生存に必要な栄養分を毎日摂るための習慣として物を食べることを楽しむことである。しかし、現代では物質的に豊かになりグルメ嗜好の人間が増えている。ファーストフードやコンビニエンスストアなど、手軽なものから高級レストラン、高級ホテルの食事、また、様々な食べ放題に至るまで、人々の食べ物に対する関心は高まっており食事をする
- ことへの楽しみは万人に共通するものである。
- (6) 感情の混乱…精神の働きを知・情・意に分けたときの情的過程全般が気分などで入り乱れること。気が動転すると悲しいのか、恐ろしいのか、腹が立っているのかわからなくなる。感情のコントロールができなくなるのではないかと心配になり、自分の感情が何なのか混乱してしまう。
- (7) 過食…自分では止められないほど無茶食いをしてしまったり、イライラするとすぐ食べてしまったり、異常な量を食べてしまうこと。この多くには、最初は目立たないが過食してしまい、翌日には「今日は節食しよう。二度と誘惑に負けないようにしよう。」などと自分を諷める。はじめのうちは、恐怖感もなく身に迫った危険も感じない。しかし、やがて過食がいつそうひどくなり、それは強迫的なものとなる。場合によっては過食に伴い興奮が生じるようになり、同時に不安を覚えるようになったりすることもある。
- (8) 体型不満…自己の体型に対し、何らかの不満を持っていること。具体的に言うと、「自分のお尻、腰は大きすぎる」、「自分の足は太すぎる」など、個人個人それぞれの自分の体に対する悩みを持っていること。
- (9) 自己表現…自分の気持ちや考え、感情などはっきりと言葉にすることができず、自分自身の心的状態または、性格・興味などを通じて精神的・生体的なものを外面的・感性的形象として表わす。

(10) やせ指向…やせていることに極めて大きな価値を示す。肥満に対する嫌悪感から、やせた身体に強い憧れを抱き体重が増えることが恐怖であると感じたり、やせたい気持ちでいっぱいになる。

(11) 退行願望…幼い頃は、体重は軽く、やせる必要はなかったが、現在は自分の体型に不満を持っている。今から逃げたい、体型を気にすることのなかった幼い頃の自分に戻りたいとの思い。

以上について質問を行ない、その回答は6段階に分類されており、評価は「まったくない」0点、「ほとんどない」1点、「ときどきある」2点、「たびたびある」3点、「よくある」4点、「いつもそう」5点となり各個人の値を集計し得点とした。

結 果

1. 身体特性

女子スポーツ選手の身体特性は、平均値で見ると身長159.3cm、体重49.2kg、BMI (Body Mass Index) 19.4kg/m²であった。一方、一般女子学生は、身長

158.5cm、体重51.2kg、BMI20.4 (kg/m²) であり、一般女子学生の場合、1996年厚生統計協会の統計資料からみた我が国の同年齢の女性と比較して、今回の被検者は、ほぼ同様な体型であった。女子スポーツ選手の平均値は表3に示したようなものであった。また女子スポーツ選手の身体特性について種目別にみると、柔道の軽及び中量級選手の身長、体重およびBMIは156.8cm, 51.6kg, 20.9 (kg/m²) であり、体操競技選手は155.4cm, 48.7kg, 20.1 (kg/m²)、陸上中長距離選手160.7cm, 48.8kg, 18.9 (kg/m²) であった。この中では柔道の軽及び中量級の選手の平均体重が最も高く、したがってBMIの面でも数値が高いことから、減量が必要な種目とはいえ今回の競技選手の中では太い体型といえた。

2. 現在の体重と理想の体重

表4は、女子スポーツ選手と一般女子学生の現在の体重と理想の体重について比較をしたものである。理想の体重とは、各自が目指したい体重であり、女子スポーツ選手の平均値は45.9kg、一般女子学生は46.5kgで両群の差は0.6kgとわずかな差であった。現在の体重については、女子スポーツ選手の平均値が49.2kg、一般女子学生は51.2kgであり、女子スポーツ選手の方が2kg少ない結果であった。また、表5は現在の体重と理想の体重の

表3 女子スポーツ選手の身体特性 (平均値±標準偏差値, 最大及び最小値)

	年齢 (歳)			身長 (cm)			体重 (kg)			BMI (kg/m ²)		
	中・長距離 N=34	柔道 N=8	体操 N=7	中・長距離	柔道	体操	中・長距離	柔道	体操	中・長距離	柔道	体操
Mean	19.6	19.4	20.4	160.7	156.8	155.4	48.8	51.6	48.7	18.9	20.9	20.1
SD	0.9	0.5	0.8	4.5	6.1	4.6	3.8	4.6	5.7	1.3	0.4	1.3
Max	21.0	20.0	21.0	170.0	167.0	162.0	59.0	59.0	57.0	21.9	21.4	21.9
Min	18.0	19.0	19.0	150.9	152.0	149.0	43.0	46.5	42.0	17.0	20.0	18.6

表4 現在の体重と理想体重の平均値の比較 (kg)

	現在の体重	理想体重
女子スポーツ選手	49.2	45.9
一般女子学生	51.2	46.5

表5 現在の体重と理想体重の差の比較 (kg)

	女子スポーツ選手	一般女子学生
Mean	3.3	4.7
SD	2.3	4.1
Max	9.0	25.0
Min	0	-5.0

表2-1 摂食障害に関する意識調査表

大学生の意識に関する調査

この調査は、あなたが日ごろ思っていることや、あなたの普段の生活の様子についてたずねるものです。成績とは何の関係もありませんし、回答内容は一切公表しませんから、安心して正直に教えてください。

それでは、以下の欄の事項を記入してください。

(氏名)		(男・女)	昭和	年	月	日	生まれ (満	歳)
	学科		専攻	年	(番号)			番
現在の身長	_____	cm	現在の体重	_____	kg	理想の体重	_____	kg
もっとも重かったときの体重	_____	kg	(_____	歳のとき)			
生理が始まってから								
もっとも軽かったときの体重	_____	kg	(_____	歳のとき)			

【回答のしかた】

各項目について、ふだんのあなたの気持ちや行動について、「まったくない」から「いつもそう」までの5段階で教えてください。回答はもっとも近いと思う番号に○印をつけてください。

それでは練習してみましょう。

	ま っ た く な い	ほ と ん ど な い	と き ど き あ る	た び た び あ る	よ く あ る	い つ も そ う
1. 幸せだと感じている	0	1	2	3	4	5
2. ときどき泣きたくなることがある	0	1	2	3	4	5
3. 世の中は不公平だと思う	0	1	2	3	4	5
4. いつも友人から話しかけられる方で、自分から話しかけることは少ない	0	1	2	3	4	5

回答のしかたはわかりましたか。それでは、次のページの1番から順に教えてください。とばさないようにしてください。

表2-2 摂食障害に関する意識調査表

	ま っ た く な い	ほ と ん ど な い	と き ど き あ る	た び た び あ る	よ く あ る	い つ も そ う
1. 食事に関して自分でコントロールしている	0	1	2	3	4	5
2. 「自分の体に脂肪分がつきすぎていないか」という考えが頭から離れない	0	1	2	3	4	5
3. 食後に吐きたい衝動に駆られる	0	1	2	3	4	5
4. 他の方は「私をもっと食べるように」と望んでいるようだ	0	1	2	3	4	5
5. 食事をするのは楽しみである	0	1	2	3	4	5
6. 気が動転すると、悲しいのか恐いのか腹が立っているのか、わからなくなる	0	1	2	3	4	5
7. 自分で止められないほど、無茶食いをしてしまう	0	1	2	3	4	5
8. 自分のお尻は大きすぎる	0	1	2	3	4	5
9. 自分の感情は、はっきりと言葉にできる	0	1	2	3	4	5
10. 体重が増えるのは恐い	0	1	2	3	4	5
11. 一生のうち、いちばん幸せなのは子どものころであると思う	0	1	2	3	4	5
12. ダイエット食を食べている	0	1	2	3	4	5
13. 体が細くなる（やせる）ことで、頭がいっぱいである	0	1	2	3	4	5
14. 体重を減らすために吐いてみることを考える	0	1	2	3	4	5
15. 他の方が私に「もっと食べるように」と圧力をかけている感じがする	0	1	2	3	4	5
16. 食堂やレストランで食事をするのは好きな方である	0	1	2	3	4	5
17. 感情のコントロールができなくなるのではないかと心配だ	0	1	2	3	4	5
18. イライラすると食べる	0	1	2	3	4	5
19. 自分の腰は大きすぎると思う	0	1	2	3	4	5
20. 自分自身の気持ちとか考えを言葉にできる	0	1	2	3	4	5
21. やせたい気持ちでいっぱいである	0	1	2	3	4	5
22. 人は子ども時代がいちばん幸せなのだと思う	0	1	2	3	4	5
23. 自分が食べる食物のカロリー量を知っている	0	1	2	3	4	5
24. 肥満になることが恐い	0	1	2	3	4	5
25. 食後に吐く	0	1	2	3	4	5
26. 他の方は私がやせすぎていると思っている	0	1	2	3	4	5
27. 他の方と食事をするのは好きな方である	0	1	2	3	4	5
28. 自分の感情が何なのか混乱してしまうことがある	0	1	2	3	4	5
29. 食べすぎてしまう	0	1	2	3	4	5
30. 自分の太ももは太すぎる	0	1	2	3	4	5
31. 他の方とたやすく心が通じあえる	0	1	2	3	4	5
32. ダイエットすることを思い浮かべる	0	1	2	3	4	5
33. 安定した子どものころに戻ればいいのと思う	0	1	2	3	4	5

差を示したもので、図1では、現在の体重と理想の体重の差をグラフに示し比較した。女子スポーツ選手は現在の体重と理想の体重の差が3.3kg、一般女子学生は4.7kgであり、一般女子学生の方が1.4kg高く、両者共に現在の体重には満足できない傾向を示した。しかし、現在体重と理想体重との間には個人差が大きく女子スポーツ選手の場合、最高値は9kgの減量を望み、一方、一般女子学生の場合は25kgの減量を理想体重と考える者も見られた。

3. 肥満度

表6は、BMI値から肥満度をみたものである。BMI⁸⁾は、現在、国際的に広く使われている肥満の判定法で、体重(kg)/身長(m)²で求める。この指数は体脂肪量(率)との相関が高く、肥満度を判定する場合は、20以下やせぎみ、20~24正

表6 BMIからみた女子スポーツ選手と一般女子学生のそれぞれの内からみた肥満度の比較 (%)

	女子スポーツ選手	一般女子学生
やせぎみ(20以下)	65.3	49.7
正常(20~24)	34.7	46.1
やや肥満(24~26.5)	0	3.0
肥満(26.5以上)	0	1.2

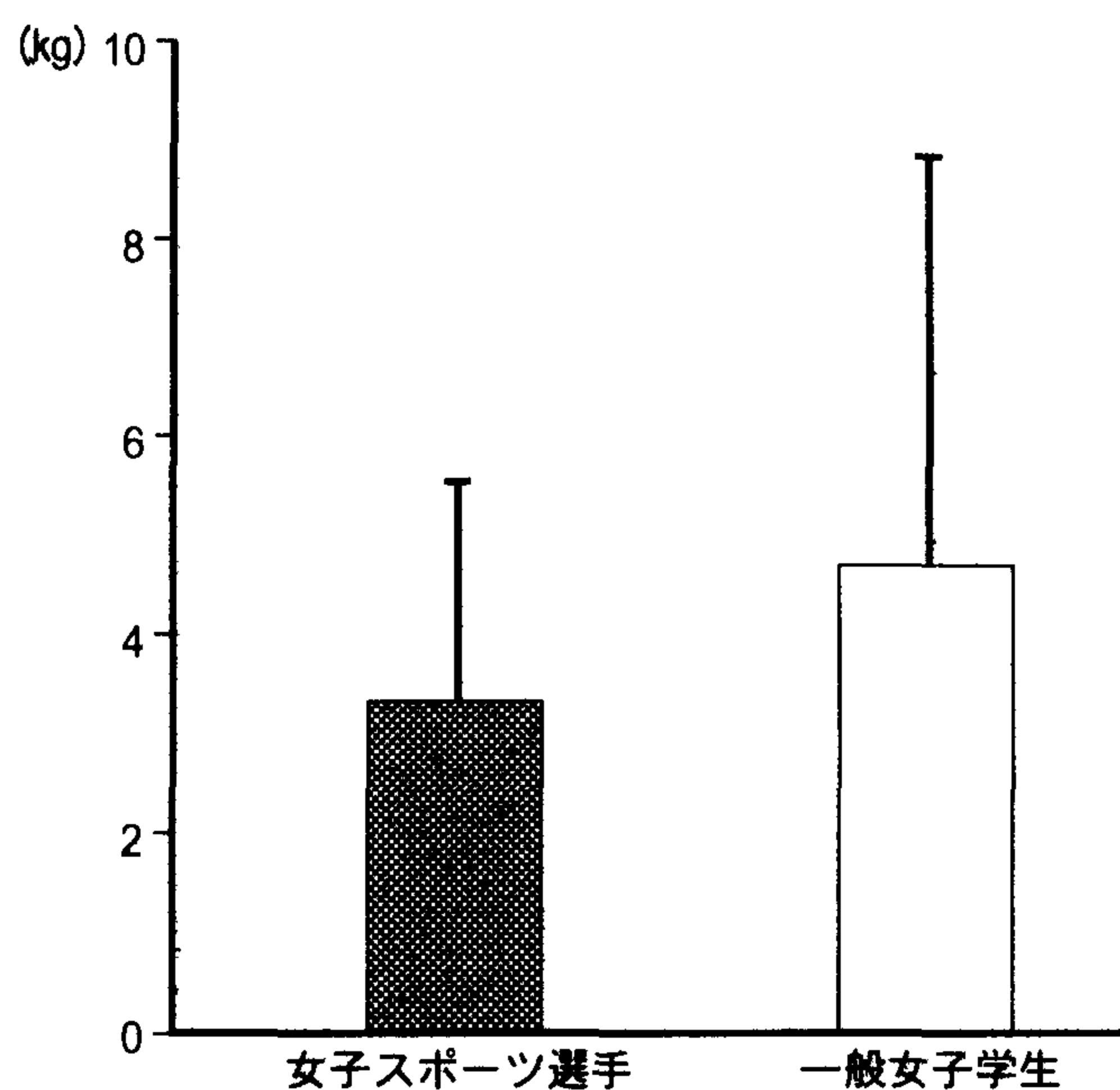


図1 女子スポーツ選手と一般女子学生の現在の体重と理想体重との差

常、24~26.5やや肥満、26.5以上肥満とされる。BMIによる肥満度を女子スポーツ選手についてみると、その割合は、やせぎみ65.3%、正常34.7%であり、体重を調整しなければならない女子スポーツ選手の場合、肥満と判定される者は皆無であった。一般女子学生は、やせぎみ49.7%、正常46.1%、やや肥満3.0%、肥満1.2%であった。しかし、女子スポーツ選手の場合は競技特性から見ても当然といえるが、一般女子学生の場合もBMIから判断した場合、すでに細身といえる。

4. 摂食障害に関する意識調査

図2は、33項目からなる女子スポーツ選手と一般女子学生の摂食障害に関する意識調査を摂食制限、肥満恐怖、自己誘発嘔吐、社会的圧力、食事の楽しみ、感情の混乱、過食、体型不満、自己表現、やせ指向、退行願望の11項目に分け、その得

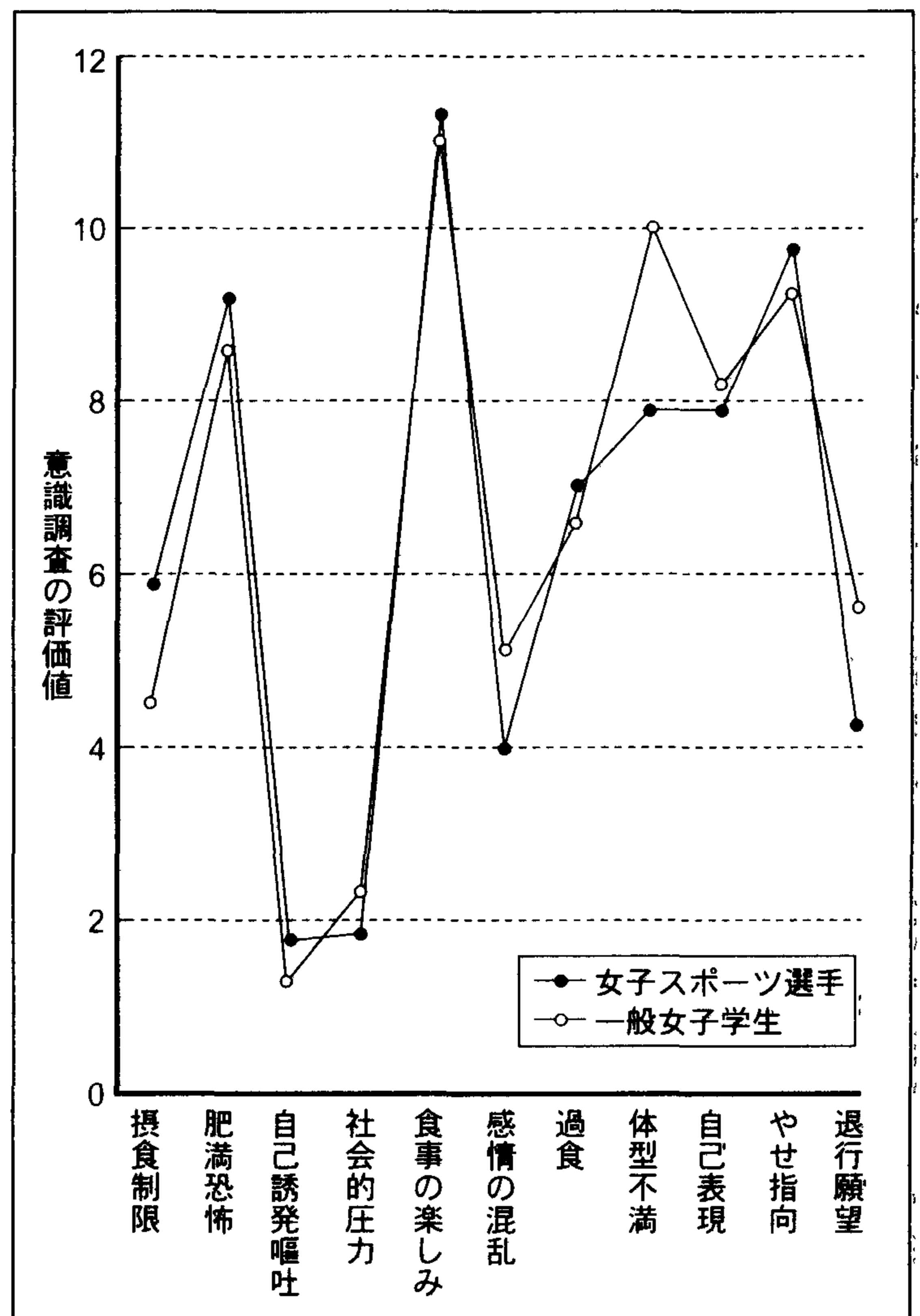


図2 意識調査の5段階評価の女子スポーツ選手と一般女子学生の比較

点数により比較したものである。両群の意識調査でのパターンはよく似た状態で、食事の楽しみに於いては両群とも最も高得点を示し、同様な意識がみられ、やせ指向、肥満恐怖が両群ともそれに続いた。両群間で差がみられたのは体型不満の項が最も顕著で、一般女子学生は自分の体型に対し、女子スポーツ選手以上に不満を持っていることが確認された。また、多くはなかったが自己誘発嘔吐に該当する答え、および社会的圧力に関する回答が両群に認められた。

次にこれらの調査項目について女子スポーツ選手群、一般女子学生群の中でそれぞれの項目間に於ける相関関係をみると表7及び表8のようなものであった。まず、体重とこれらの関係では女子スポーツ選手、一般女子学生ともに体重が多いものは体型不満に対して高い相関関係を示し、女子スポーツ選手の場合は次にやせ指向が続いたが、一般女子学生の場合は社会的圧力であった。BMIとの関係になると両群ともBMIが高い者ほど体型不満との関係が高く、さらに社会的圧力がそれに続いた。摂食制限との関係では女子スポーツ選手に肥満恐怖が高く、次が退行願望であった、一般女子学生の場合はやせ指向が高く肥満恐怖がそれ

に続いた。また、肥満恐怖との関係についてみると、女子スポーツ選手はやせ指向が最も高く、退行願望、摂食制限、体型不満、過食の順となったが、一般女子学生では自己表現、食事の楽しみ、感情の混乱を除く他のすべての項目と有意な相関関係が認められ、女子スポーツ選手同様にやせ指向が最も高かった。自己誘発嘔吐になると女子スポーツ選手では過食、感情の混乱の場合のみ有意な関係にあったが、一般女子学生では過食、感情の乱れ、やせ指向と続いた。社会的圧力については女子スポーツ選手の場合BMI、摂食制限のみ有意な関係にあり、一般女子学生ではBMI、肥満恐怖、体型不満、やせ指向と有意な相関関係が認められた。また、食事の楽しみについては女子スポーツ選手では自己表現、一般女子学生では自己表現と過食が有意な関係にあった。感情の混乱の項においては女子スポーツ選手の場合、自己嘔吐、過食、体型不満、やせ指向、退行願望などの項目で有意な関係が認められたが、一般女子学生の場合は自己嘔吐と過食のみ有意な関係が認められた。過食との関係については女子スポーツ選手、一般女子学生とも変わらず肥満恐怖、自己誘発嘔吐、感情の混乱、体型不満、やせ指向、退行願望

表7 女子スポーツ選手の体重、BMI、摂食制限、肥満恐怖、自己誘発嘔吐、社会的圧力、食事の楽しみ、感情の混乱、過食、体型不満、自己表現、やせ指向、退行願望の相関関係 (n=49)

	体重	BMI	摂食制限	肥満恐怖	自己誘発嘔吐	社会的圧力	食事の楽しみ	感情の混乱	過食	体型不満	自己表現	やせ傾向
体 重												
B M I	0.682											
過食制限	0.067	0.169										
肥満恐怖	0.357	0.166	0.454									
自己誘発嘔吐	0.164	0.355	0.032	0.146								
社会的圧力	0.009	0.362	0.338	0.308	0.030							
食事の楽しみ	0.059	0.097	0.056	0.145	0.067	0.077						
感情の混乱	0.032	0.098	0.003	0.265	0.446	0.192	0.116					
過 食	0.276	0.297	0.011	0.364	0.510	0.022	0.261	0.557				
体型不満	0.447	0.504	0.155	0.430	0.244	0.127	0.005	0.338	0.432			
自己表現	0.360	0.123	0.290	0.016	0.087	0.047	0.434	0.174	0.033	0.348		
やせ指向	0.427	0.223	0.240	0.825	0.202	0.130	0.156	0.306	0.467	0.549	0.043	
退行願望	0.229	0.159	0.360	0.517	0.360	0.234	0.087	0.510	0.343	0.289	0.006	0.423

と6項目に於いて有意な関係が認められた。体型不満では女子スポーツ選手がBMI、肥満恐怖、感情の混乱、過食、自己表現、やせ指向と、一般女子学生がBMI、肥満恐怖、社会的圧力、過食、やせ指向とほぼ似た状態で有意な関係が認められた。自己表現との関係からは、女子スポーツ選手では食事の楽しみと体型不満に有意な関係がみられたが一般女子学生では全ての項目と有意な関係はみられなかった。さらにやせ指向では女子スポーツ選手の場合、肥満恐怖、過食、体型不満と退行願望に、一般女子学生では食事の楽しみ、感情の混乱、自己表現を除くすべての項目と有意な関係が認められた。最後に退行願望では女子スポーツ選手の場合、摂食制限、肥満恐怖、感情の混乱、過食、やせ指向の5項目に有意な関係が認められたのに対し一般女子学生では肥満恐怖のみ有意な関係が認められた。

考 察

一般に摂食障害は大きく分類すると、神経性食欲不振症 (Anorexia Nervosa) と神経性過食症 (Bulimia Nervosa) の2つに分かれるが、「神経性

食欲不振症」は食物や体重に対する意識が過剰になり、異常に体重を減らそうとしてみたり、自分のスタイルに対して歪んだ意識をもっている。一方、「神経性過食症」は一時的に異常に食べたかと思うと、それらを吐いてしまったり、摂食を止めることができなくなってしまうのではないかと、という恐れを抱く。また、体重に異常なほどの感心をもつため、「食べ過ぎてしまった」ということで自己嫌悪に陥り、体重についても激しく変動を繰り返すことが知られている。そして、近年では従来の古典的な拒食型の神経性食欲不振症に比較して、過食症状を呈する神経性食欲不振症および過食症状のみ示す神経性大食症の患者の数が臨床では増加する傾向にあることが報告されている^{1) 4) 9)}。今回行なったEAT (Eating Attitudes Test) の結果から見ても自己誘発嘔吐の項に於いて10点以上の高い得点者が女子スポーツ選手、一般女子学生の間でそれぞれ2%ずつみられ、社会的圧力もほぼこれに近い状態であった。また女子スポーツ選手の場合、摂食制限をしなければならない立場にしながら過食傾向にあることがこの結果から認められた。したがって、体重別競技の場合、下のクラスへ出場する方が有利であることや、美的

表8 一般女子学生の体重、BMI、摂食制限、肥満恐怖、自己誘発嘔吐、社会的圧力、食事の楽しみ、感情の混乱、過食、体型不満、自己表現、やせ指向、退行願望の相関関係 (n=234)

	体重	BMI	摂食制限	肥満恐怖	自己誘発嘔吐	社会的圧力	食事の楽しみ	感情の混乱	過食	体型不満	自己表現	やせ傾向
体 重												
B M I	0.871											
過食制限	0.097	0.155										
肥満恐怖	0.290	0.391	0.399									
自己誘発嘔吐	0.118	0.184	0.233	0.258								
社会的圧力	0.399	0.430	0.070	0.254	0.083							
食事の楽しみ	0.099	0.107	0.026	0.083	0.032	0.109						
感情の混乱	0.113	0.117	0.108	0.140	0.302	0.129	0.025					
過 食	0.187	0.246	0.161	0.395	0.415	0.030	0.237	0.389				
体型不満	0.487	0.562	0.206	0.646	0.223	0.396	0.082	0.166	0.425			
自己表現	0.070	0.071	0.235	0.019	0.041	0.159	0.232	0.186	0.018	0.028		
やせ指向	0.331	0.414	0.440	0.861	0.290	0.277	0.123	0.113	0.425	0.653	0.076	
退行願望	0.084	0.106	0.000	0.270	0.115	0.004	0.006	0.169	0.233	0.175	0.160	0.262

評価が得点につながる種目、また、陸上競技の中長距離やマラソンのように長時間の体重移動が伴う競技に於いては細いほうが有利と考えた場合に体型不満、肥満恐怖、やせ指向という面での得点が高く、日常的に自分の体重に対する不安感があることがうかがえる。また、コーチからの要求と、自己管理の未熟さなどから来るストレスは、それらを紛らわす手段として逆に食べ物に走り、過食のはて、それらをはく行為が行われると考えられる。

一方、一般女子学生の場合、細くなりたい、美しくなりたいという意識から、体重に対し異常な関心を示し、現在の自分の身体に対する不満をつのらせる傾向がうかがえる。しかし、一般女子学生の場合、日常的に運動を実施している女子スポーツ選手に比較して体脂肪が多いのは当然であり、BMIでみても正常の範囲に入るにもかかわらず、それは眼中に無く、ひたすら細身になるための減量に挑戦しようとする。

しかし、すべての動物は摂食行動により生命を維持しなければならず、摂食行為は生きるための基本的な欲求である。ましてや、食の文化は人としてのきわめて高度な文化の一つでもある。したがって、人並み以上に活発な身体運動をおこなっている選手にとっての食行動の制約は、不自然な行為である。また、苦しいトレーニングメニューをこなす選手等にとって食べることは最大の楽しみであるが、その楽しみを奪うことになる。そこで、選手自身にとっては、強くなるための摂食と自分自身の欲求をコントロールすることの間で、時には図り知れないストレスを受けていることが推測される。今回の調査対象となった女子スポーツ選手は、まだ日本を代表するような第一線の選手にはなっていないものの約2%の者に自己誘発嘔吐などの項目での得点が認められた。したがって高いレベルの選手に於いては、さらに様々なストレスが加わり障害を起こす可能性は高い。このような摂食障害改善への対応には競技関係者と精神科、栄養科学、その他の専門家などとの連携プ

レイが不可欠であることは言うまでもないが、スポーツ選手の場合は現場でのコーチ等、また、一般女子学生に対しては学生相談室、保健センターなどが今回のEATを使用し早期に対処することが必要であると考えられる。

ま と め

女子スポーツ選手の摂食障害については今だ不明な点が多く、一度摂食障害を起こすと回復に長期間を要し時には選手としての生命を失う場合も見られる。

本研究では摂食障害の傾向を早くつかみ、それらの対策をたてるために前田等が日本語訳を行い有効性について検討したEDIを用い調査を試みた。対象は減量が必要な女子スポーツ選手49名と一般女子学生234名であった。EDIでの質問事項は33の質問項目から成り、これらを摂食制限、肥満恐怖、自己誘発嘔吐、社会的圧力、食事の楽しみ、感情の混乱、過食、体型不満、自己表現、やせ指向、退行願望の11に分類し、0点（まったく）から、5点（いつもそう）までの6段階からなる得点数によりそれらの状態を区分けするよう構成されている。

今回の女子スポーツ選手についてBMIで肥満度を判断すると約65%の者がやせぎみと判定されたが、対象群の女子学生は約半数がやせぎみ、約46%が普通、残りの4%がやや肥満及び肥満に分類された。以下はこの調査により得られた結果である。

1. 女子スポーツ選手と一般女子学生の間で、最も差が認められたのは体型不満に対する回答で、スポーツ選手に比べ一般女子学生は自分の体型に対する不満が高い。
2. EDIで最も強い関心が示されたのは両群とも食に対する楽しみで、スポーツ選手はやせ指向、肥満恐怖がそれに続いたが、一般女子学生では体型不満、やせ指向の順であった。
3. 自己誘発嘔吐に関する質問では両群とも最も

低い得点であったが、約2%の者が10点以上の高得点を示し、それに近い得点は社会的圧力であった。

摂食障害異常は、両群に共通の問題が多く、日常生活の中で抱えている不安や悩みなどの心理面と密接な関係にあることが考えられる。摂食障害の徴候はEDIなどを時々実施することにより、女子スポーツ選手及び一般女子学生が深刻な問題を起こす前に潜在的な危険因子をある程度察知し、早期発見による適切な対処が可能と考える。

本研究は、体育学部附属体育研究所の1996年度の研究助成によって行った。

引用・参考文献

- 1) Fairburn, C.G.&Beglin, S.J.; Studies the epidemiology of bulimia nervosa : Ame.Jou. Psychiatry 147 : 404-408, 1990.
- 2) Garner, D.M.,Garfinkel, P.E.&Polivy, J. : Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. Inter. Jou. Eating Disorders. 2 : 15-34, 1983.
- 3) 服部環, 前田基成, 玉井一; 食行動異常をスクリーニングする質問紙検査の作成, 宇都宮大学教育学部教育実践研究指導センター紀要, 1993.
- 4) 切池信夫, 永田利彦, 田中美苑, 西脇新一, 竹内伸江, 川北幸男; 青年期女性におけるBulimiaの実態調査, 精神医学. 30 : 61-67, 1988.
- 5) 越野立夫, 武藤芳照, 定本朋子編; 女性のスポーツ医学. 233-234, 南江堂, 東京, 1996.
- 6) 前田基成, 服部環, 玉井一, 小枚元; 食行動異常評価尺度の作成と信頼性・妥当性の検討, 上田女子短期大学紀要, 1993.
- 7) 前田基成, 服部環, 玉井一, 田上不二夫; 日本版 Eating Attitudes Testの信頼性・妥当性の検討: 信州大学教育学部教育実践研究指導センター紀要, 1993.
- 8) 中原凱文, 石田良恵, 角田直也, 多賀恒雄; 健康科学としての運動生理学. 181-207, 文化書房博文社, 東京, 1994.
- 9) Steven Wiley Emmett, 訳・篠木満, 根岸綱; 神経性食思不振症と過食症. 123-187, 星和書店, 1986.
- 10) 末松弘行, 河野友信, 玉井一, 馬場謙一; 神経性過食症—その病態と治療. 1-85, 医学書院, 東京, 1991.