

ポスター発表 | 基礎 & 運動療法・運動処方

2025年12月20日(土) 14:10 ~ 15:10 ポスター2(304)

[・] ポスター②

座長：玉木 徹（名古屋葵大学）

[P-2-5] 若年女性における痩せ願望と体型認識の歪みの実態

*庄司 薫¹、櫻井 陽子¹、河野 健一²、西田 裕介¹

1. 国際医療福祉大学成田キャンパス

2. 国際医療福祉大学福岡保健医療学部理学療法学科

キーワード：体型認識

【はじめに、目的】

近年、国内外において若年女性を中心に痩せ願望が増加しており、体重を減少させるために下剤の乱用や嘔吐などの方法により過度な減量を行い、その結果として生じる健康問題が指摘されている。これは「痩せ＝美しい」という価値観が、特に若年女性に強く根付いていることを背景に、理想的なボディーイメージ（以下：体型認識）に対する意識が高まっているためと考える。この痩せ願望を促進させる要因として体型認識のずれ（体型不満）が影響していると考えられる。実際の体型よりも太っていると誤認し、過度な減量へつながりうる実態を明らかにすることとした

【方法、あるいは症例】

対象は、女子学生30名とし体型認識及び体組成の測定を行った。体型認識は先行研究で用いられているBMIと紐づいたシルエット画像から、「自身が考えている体型」、「なりたい自分の理想の体型」のシルエットを選択した。体組成はInbody770(In body社)にて測定した。その他に、年齢、性別、既往歴、運動歴、身長、体重、BMI、筋力、月経周期、月経随伴症状、スマートフォンの使用時間を評価した。統計解析は、実測BMIに対して体型認識がプラスに歪んでいる群（歪み群）と非歪み群の間で測定指標を比較し、また、歪み値と測定指標の相関を算出した。

【結果】

実測BMIに対し自身の現時点での体型認識がプラスに歪んでいる対象は30名中27人（90%）だった。その内訳として、+1が27人中17人（63%）、+2は6人（22.2%）、+3は4人（14.8%）であった。また、理想とする体型認識が実測BMIよりプラスの対象は30名中28人（93.3%）、その内訳として、+1が28人中10人（35%）、+3が9名（32.1%）、+2が7名（25%）、+4が1名（3.6%）だった。

【結論】

実測BMIにかかわらず、多くの女性が自分の体型を実際のBMIよりも太っていると認識し、かつ理想とするBMIは実測BMIよりも少ない、つまり痩せることを望む傾向にあることが明らかとなった。若年女性が過度な痩せ願望を持つことがないよう適性体重の維持とその管理にむけた運動等の意義について一層の教育が必要と考えられる。