

やせの大学生における生活の質の評価および食事内容、生活習慣との関連

新潟県立大学 佐々木亜里美

背景・目的: Quality of Life(以下 QOL)は、名が充実感や満足感を持って日常生活を送ることができる「生活の質」、を意味する。今回の研究では、QOL という身体・精神的健康尺度より、現在のやせの大学生の「生活の質」の問題点を明らかにすること、また生活の質には、食事内容(栄養摂取量)や睡眠などの生活リズムも関わっている可能性があり、同時に調査を行い、お互いの関連性を検討することを目的とした。

対象・方法 2010年4月上旬の入学時身体測定日に、N大学1年生の女性18-22歳を対象に、調査を行った。QOLの指標には、SF-36を使用し、また食事頻度調査として自記式食事歴法質問票のDHQ(self-administered diet history questionnaire)を使用した。血液検査に関しては、同年6月に行った。採血の目的(貧血、脂質異常症について)、個人名を含めた結果を公にしない、他の目的に血液を使用しない等と記した説明用紙を作成し、採血前に説明のうえ、調査の協力を同意を得られた生徒より署名を頂いた。栄養摂取量の統計学的検定には、エネルギーを千kcal摂取したときの各栄養素摂取量の結果に基づく密度法を用いた。統計学的解析には、JMP統計ソフト(SAS institute)を用い、 $p < 0.05$ を有意差ありとした。

結果・考察: 本研究では、生活の質を評価するためのSF-36を女子大生177名に行った。

神経性食欲不振症の症状や背景にあるといわれる性格を考えると、SF-36は下がる可能性を考えたが、本研究ではやせ群における8サブスコアはほぼ普通群と同等の点数であった。食事内容としてもカルシウム、鉄といった栄養摂取量が普通、肥満群と本研究ではほぼ同等の摂取量であり、また逆に脂質としては普通、肥満群と比べてやや低く抑えていることから(どちらも有意差はなし)、必ずしも栄養摂取量が少ないわけではなく、逆に健康志向が強い可能性もある。本研究では一般的な指標であるBMI<18.5をやせとして検討しているが、より低いBMI群に注目した分析も必要と考える。

血液検査については、採血希望者が非常に少なかったことが分析上問題であること、また希望者の少なさは健康意識の低さも感じられた。やせでは全体の食事摂取量の低下や偏食などから、鉄の摂取量の低下、貧血患者が多くなる可能性も考えたが、本研究ではHb12g/dl以下の貧血患者はやせ、普通群、肥満群では有意な差は認めていない。貧血に関連するといわれる月経のパターンに関しては24日以下の5名のHbの平均は12.1g/dl, 25~38日の正常周期は46名13.1g/dl, 39日以上は7名の13.8g/dlであった。周期が短いことで貧血がおこる可能性があることが示唆されるが($P < 0.07$, 有意差はなし)しかし、BMIとHbは正の相関を認めており、やせでは貧血になりやすいベースはある可能性もある。

本研究では、QOL調査(SF-36)において、やせ型におけるパターンは明らかにできなかった。今後 調査人数を増やすこと、やせのクライテリアをより低いBMIに設定すべきなのか等の検討を行うとともに、今回の対象者において、QOLと食事・栄養摂取量の今後の変化についての¥の追跡調査を行いたいと考える。