

修士論文（要旨）

2012年7月

ストレス対処行動と健康状態との関連の検討
—食への気晴らし行動とその依存が BMI 値へ及ぼす影響について—

指導 森 和代 教授

心理学研究科
健康心理学専攻
210J4951
佐藤昌生

目次

はじめに.....	1
第1節 本研究の目的と意義.....	1
第2節 方法	
1. 調査協力者.....	1
2. 調査時期.....	1
3. 調査手続き.....	1
4. 調査尺度.....	1
第3節 結果.....	2
第4節 考察.....	2
引用・参考文献	

はじめに

平成 22 年度の医療費は、前年度に比べて約 1.4 兆円増加し、過去最高の 36.6 兆円となった。医療費の増加は 8 年連続（厚生労働省 2011）であることが報告されている。総医療費のうち、約 3 割が循環器疾患等の生活習慣病が占めている（厚生労働省 2007）。年間 1 兆円ペースで増え続ける医療費の伸びを抑え、国民の生涯にわたる生活の質の維持・向上をめざすためには、生活習慣病の発症、さらには重症化や合併症への進行の予防に重点を置いた取り組みが重要である。しかし、生活習慣は個人がこれまで積み重ねて慣れ親しんだ生活の習慣であり、実際には個人の力のみで、その改善のための行動変容を図ることはむずかしい。そこで、個人が健康的な生活習慣を確立するための教育的な支援として、心理社会的な側面を考慮しながら行動変容への動機付けや行動変容に必要な知識・スキルの習得を促すことが有効と考えられる。

心理社会的な側面として、我々はストレスを感じたときに気晴らしとして食べることで解消しようとすることがある。食とストレスとの関連性については先行研究でオピオイドペプチド（松村 1995）と甘味に対する態度（加藤 2007）の 2 つがあげられる。さらに、気晴らしの用い方に注目した研究で、弊害を伴いつつも気晴らしが抑制困難となる状態、すなわち気晴らしへの依存ともいえるべき不適応の状態について指摘されている（及川 2004）。

以上のことから、日常的なストレスを気晴らし行動の一つである食べることで解消しようとするが、気晴らしへの依存ともいえるべき不適応の状態に陥ってしまうことで、BMI 値を指標とした健康状態に何らかの影響を及ぼしていることが考えられる。

第 1 節 本研究の目的と意義

本研究は、ストレス対処として食への気晴らし行動の選択とその依存状態が BMI 値を指標とした健康状態へ及ぼす影響について検討することを目的とする。

これまで心理学的観点よりストレスから肥満へ繋がるプロセスを調べた研究は少ない。本研究において食への気晴らし行動とその依存に注目し、肥満との関連性を明らかにすることは、現在日本で行われている特定保健指導など、肥満者に対する肥満是正のためのアプローチの一助となることが期待され、さらには肥満の一次予防の視点からも本研究の意義はあると考える。

第 2 節 方法

1. 調査協力者：東京近郊の大学に在籍する心理学系大学院生と心理学系の講義を受講した大学生及び大学院生 117 名（男性 37 名、女性 80 名、平均年齢 21.38 歳、標準偏差 4.75 歳）、医療関係 A 社従業員 21 名（男性 15 名、女性 3 名、不明 3 名、平均年齢 44.58 歳、標準偏差 11.57 歳）、特定保健指導の受講生及びスタッフ 28 名（男性 17 名、女性 9 名、不明 2 名、平均年齢 64.12 歳、標準偏差 11.28 歳）の計 166 名（男性 67 名、女性 94 名、不明 5 名、平均年齢 31.02 歳、標準偏差 17.84 歳）を分析対象とした（有効回答率 86.0%）。

2. 調査時期： 2011 年 6 月から 2011 年 12 月にかけて行った。

3. 調査手続き：無記名による自己記入式質問紙調査を集団で実施した。本調査は、筆者の所属する教育組織の研究倫理委員会より承認を受けた上で調査を実施した。

4. 調査尺度： ①年齢は自己記入式で求め、性別はどちらかを選択する形式とした。②自覚ストレス量については 4 件法で評定を求めた。③宮崎ら(1999)が作成した知覚されたソーシャ

ルサポート尺度から予備調査の結果に基づき項目を抽出し、短縮版として用いて4件法で評定を求めた。④気晴らし行動の種類には及川(2001)で選定した9つの気晴らし行動の各項目に4件法で評定を求めた。⑤気晴らしの依存状態には及川(2004)の気晴らし依存尺度を用いて4件法で評定を求めた。⑥健康習慣の測定には森本(2000)の健康習慣尺度を用いた。自覚ストレス量は質問項目から除き、計7項目に対し2件法で評定を求めた。⑦今田(1993)の日本語版DEBQ尺度から予備調査の結果に基づき項目を抽出し、短縮版として用いて4件法で評定を求めた。⑧辻ら(1999)の作成した日常ストレス対処行動尺度から予備調査の結果に基づき、項目を抽出し、短縮版として用いて4件法で評定を求めた。ただし、下位因子「自己統制」は内的整合性に欠けるものと判断し、その後の分析から除外した。⑨BMI値もしくは身長と体重を自己記入式で求めた。

第3節 結果

調査協力者全体の相関分析結果、BMI値とDEBQ尺度「抑制的摂食」との間に弱い正の相関がみられた。さらに、調査協力者を肥満群と標準体重群の2群に分類し、群間比較した結果肥満群の方がDEBQ尺度「情動的摂食」が有意傾向で高かった。最後に、BMI値に各変数がどのように影響しているかを検討するために、パス解析を行った。分析の結果、DEBQ尺度の3つの下位因子の関連性として、外発的摂食から情動的摂食、さらには抑制的摂食へと影響を及ぼしていることが明らかとなった。さらに、外発的摂食及び情動的摂食は気晴らし依存合計点へ、抑制的摂食はBMI値へ影響を及ぼしていることが明らかとなった。

第4節 考察

相関分析の結果からBMI値は抑制的摂食と性別・年代別に関わらず関連していることが明らかとなった。先行研究では、肥満者の多くは、抑制的摂食をしており、その者たちは外発的摂食をすることが指摘されている(長谷川 2009)。さらに、DEBQ尺度・気晴らし依存尺度・日常ストレス対処行動尺度の各変数間に関連していることが明らかとなった。しかし、それには性差があることがわかった。特に肥満男性では、情動的摂食傾向と気晴らしの依存度が高いことが明らかとなった。情動的摂食は怒りや不安といったストレスを和らげるための摂食行動であり、ストレス対処方略のひとつである(加藤ら 2009)。気晴らしはストレス対処方略の中で、情動調節方略に位置づけられる(及川 2004)。よって、肥満男性は食べることで怒りや不安といったストレスを和らげようとする傾向が強く、その摂食行動を気晴らしとして、依存している可能性が考えられる。そしてパス解析の結果から、摂食傾向は各々が影響しており、さらに摂食傾向は気晴らし依存やBMI値に影響していることから、摂食傾向に焦点を当て、自らの摂食傾向に気付いてもらうといったアプローチをすることにより、不適応な食への気晴らし行動の依存や肥満の是正が期待できると考えられる。

本調査結果から、肥満の是正や予防のための示唆が得られたと同時に、青年期における食生活を含めた健康教育を促すことの重要性も明らかとなった。よって、大学生を対象とした食のセルフコントロールのための新しい気づきを促し、減量のための行動変容の動機付けを高めることを目的とした心理学的アプローチによる健康教育プログラムを考案した。今後、介入調査を予定している。

引用・参考文献

- 長谷川 智子 (2009). 健康な食生活. 島井哲志・長田久夫・小玉正博編 有斐閣アルマシリーズ 健康心理学・入門 東京 有斐閣 87-103
- 今田 純雄 (1993). 食行動に関する心理学的研究(3):日本語版 DEBQ 質問紙の標準化 広島修大論集 第34巻 第2号 281-291
- 加藤 佳子 (2007). 女子大学生のストレス過程および痩せ願望と食行動との関連—甘味に対する態度や食行動の異常傾向に注目して— 日本家政学会誌 Vol.58 No.8 453-461
- 加藤 佳子, Roswith Roth (2009). 日本の大学生とオーストラリアの大学生の食行動の相違 安田女子大学紀要 37. 209-220
- 松村 康生 (1995). ヒトはなぜ甘いものや脂肪分に富む食物を好むのか The Japan Society of Cookery Science, 28(3), 185-189
- 宮崎 隆穂, 小玉 正博, 佐々木 雄二 (1999). 知覚されたソーシャルサポート尺度の計量心理学的特性の検討 筑波大学心理学研究 第21号 187-195
- 森本 兼曩 (2000). ライフスタイルと健康 生活衛生 Vol.44 No.1 3-12
- 及川 恵 (2001). 気晴らし方略のプロセス—意図と結果の多様性に注目した情報収集と構成概念の精緻化— 東京大学大学院教育学研究科紀要 第41巻 291-300
- 及川 恵 (2004). 気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連に依存状態が及ぼす影響 教育心理学研究 第52巻 第3号 287-297
- 辻 裕美子, 塚本 尚子, 岡田 宏基, 近喰 ふじ子, 川田 まり, 杉江 征, 永田 頌, 宗像 恒次, 吾郷 晋浩, 石川 俊男 (1999). 日常ストレス対処行動の評価尺度の作成 精神保健研究 第45巻 53-61
- 厚生労働省 2011 平成22年度医療費の動向
http://www.mhlw.go.jp/topics/medias/year/10/dl/iryouhi_data.pdf (2012.2.1 閲覧)
- 厚生労働省 2007 厚生労働白書
<http://www.hakusyo.mhlw.go.jp/wpdocs/hpax200701/b0039.html> (2012.2.10 閲覧)