



Title	大学生の摂食障害傾向の実態と食行動に関連した心情と支援ニーズの検討についての研究
Author(s)	笹田, 瑠子; 高橋, 慧
Citation	大阪大学看護学雑誌. 2026, 32(1), p. 19-29
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/103929
rights	©大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

大学生の摂食障害傾向の実態と食行動に関連した心情と支援ニーズの検討についての研究

Eating Disorder Tendencies among University Students: Emotional Factors and Support Needs

笹田瑠子¹⁾・高橋慧²⁾

Ruriko Sasada¹⁾, Kei Takahashi²⁾

要 旨

本研究は、大学生の摂食障害傾向およびそれに関連する心情と求める支援を調査し、ニーズに合った支援方法を検討することを目的とした。A大学の学部生を対象に Web アンケート調査を行い、日本語版 Eating Attitudes Test-26、食行動に対する問題意識と改善意欲、食行動に関連した心情および支援ニーズについて回答を求め分析した。分析対象者は107名で、平均年齢20.9±1.4歳、平均BMI19.9±1.9kg/m²であった。対象者の12.2%に摂食障害傾向が見られ、摂食障害傾向の有無により、自身の食行動に対する問題意識と改善意欲に差があることが明らかになった。摂食障害傾向のあるものは、自身と同様の境遇にある他者の対処法を知る機会を求めており、また食行動の問題による日常生活への支障を感じていた。これより、摂食障害傾向のある大学生に対して、摂食障害に関する情報提供に加え、誤情報の拡散を防止する体制を考慮した、学生同士で情報共有できる場を整備し、早期介入を検討していくことが重要であると示唆された。

キーワード：摂食障害傾向、食行動障害、大学生、支援ニーズ

Keywords : tendencies toward eating disorders, feeding and eating disorders, university students, support needs

I. 緒言

摂食障害は食行動異常とそれに伴う認知や情動の障害を主な特徴とした疾患であり、神経性やせ症、神経性過食症に代表される。2016年に行われた研究では、我が国の推定患者数は、神経性やせ症12,674人、神経性過食症4,612人をはじめとして計24,506人¹⁾であり、1998年からほぼ横ばいである。摂食障害では、過食嘔吐による疲労や体力低下、抑うつ感による学業や仕事能率の低下など日常生活への支障があるといわれ³⁾、加えて若年時にその兆候が現れ、拒食症は過食症へと移行する場合が多い⁴⁾と推測されている。また、神経性過食症の死亡率は6~20%で、他の精神疾患より高い³⁾など、摂食障害においては早期発見・治療と発症予防のための取り組みが重要である。

摂食障害をもつ若年層に注目すると、高校生から大学生を対象とした調査²⁾では、16~23歳女

性の有病率は、神経性やせ症、神経性過食症のどちらの診断においても、1982年、1992年、2002年と増加傾向を示していた。さらに、摂食障害は未受診者や受診中断者が多く、日本の中学生・高校生を対象とした調査では、神経性やせ症が強く疑われる生徒の1/3~1/2が未受診であった⁵⁾。また、一部の健常者においても摂食障害患者と同様の食行動の歪がみられる⁶⁾と報告されている。女子大生を対象とした研究では、対象となった192名のうち、29名(15.1%)が摂食障害傾向を有していた⁷⁾。先行研究では、周囲に心理ストレッサーが存在すると、食行動に異常が出現しやすくなることが示唆され⁷⁾、また大学生は、自己の生き方や人格にかかわるような実存的(自己)ストレッサーにさらされていることや、ストレス対処における家族サポートの有効性が指摘されている⁸⁾。大学入学を機に家族から離れ一人暮らしを始

¹⁾ 大阪大学医学部附属病院看護部、²⁾ 大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻

¹⁾ Division of Nursing, The University of Osaka Hospital, ²⁾ The University of Osaka Graduate School of Medicine, Division of Health Sciences

める者がいることを踏まえると、特に大学生では食行動に変化が生じやすく、摂食障害患者やその傾向を示すものが存在すると考えられる。

過去の研究では大学生と摂食障害の関係について、摂食障害傾向をもつ女子大生は健常者よりも不快感・不安感が強く、問題やストレスをうまく対処できずに、ストレス状況において情緒的に休まらないと感じているなどと指摘されている⁹⁾。また大学生の摂食障害傾向者は「ストレスや疲れを感じた時に食べ過ぎる」および「間食の量が多い」ことを自ら自覚している⁹⁾ことが明らかになっている。このことから、大学生は食行動に関して様々な課題を抱えていることがわかるが、具体的に求める支援については十分に検討されていない。また摂食障害患者の未受診や受診中断者を受診につなげるためには、医療機関受診に対する社会的なスティグマの低減、医療機関受診へのモチベーションを高めるための工夫などが必要だとされて¹⁰⁾いる。社会的なスティグマの具体的内容としては、「摂食障害」を持つ人がこのような状態になるのは本人の責任である、「摂食障害」は本当の病気ではないという考えなどが報告¹¹⁾されており、これらは摂食障害傾向を持つ人へも影響すると考えられるが、大学生や摂食障害傾向をもつ人の思いや支援ニーズを明らかにした研究はなかった。

以上のような背景から本研究では、摂食障害の有病率が高いとされる大学生の摂食障害傾向と、それに関連した心情と求める支援を調査し、摂食障害傾向を有する大学生が自身の食行動を問題として捉えているか、また、どのような心情から支援を求めているのかを明らかにすることで、ニーズに合った支援方法を検討することを目的とする。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

本研究は、大学生の摂食障害傾向の有無およびそれに関連する心情と求める支援を明らかにする実態調査研究である。

2. 調査方法

関西地方のA大学所属の大学生を対象とした。SNSを用いたアンケートリンクの配布、大学の掲示版での宣伝により学生への全体周知を行い、スノーボールサンプリングにより対象者を募集し、2024年10月～11月にかけてREDCapを用いた

Web調査を行った(表1)。対象者に対し、研究の趣旨およびアンケート調査へのアクセスを掲載した文書をメールで送付し、研究参加を依頼した。対象者の回答送信によりデータを収集した。なお、本研究における食行動とは、食事の量や食べ方など食べることに関連した行動のことを指す。

3. 調査項目

1) 基本情報

回答者の年齢、性別、学年、学部、身長(cm)、体重(kg)、同居者の有無について回答を求めた。身長および体重からはBMIを算出した。

2) 摂食障害傾向について

開発者の許可を得たうえで、日本語版 Eating Attitudes Test-26 (以下日本語版 EAT-26 とする)¹²⁾を用いた。これは、一定の信頼性と妥当性が確保されている尺度である。26の質問項目に対して「全くない」から「いつもそう」の6段階で回答を求め、「全くない」「たまに」「ときどき」までは0点とし、「しばしば」「非常にしばしば」「いつもそう」をそれぞれ1点、2点、3点として総得点を合計した。ただし項目25の質問のみ、逆転項目として「全くない」「たまに」「ときどき」をそれぞれ3点、2点、1点とし、それ以外を0点とした。摂食障害傾向の有無を判断するカットオフ値については、中井¹³⁾の研究に従い、15点未満を摂食障害傾向なし群、15点以上を摂食障害傾向あり群とした。

3) 自身の食行動に対する問題意識と改善意欲

日本語版 EAT-26 の項目に関して、回答者の問題意識「自分の食行動で気になる部分はありましたか」と改善意欲「自分の食行動で改善したいと思う部分がありましたか」について「とてもそう思う」から「全くそう思わない」の4件で回答を得た。また各項目について自由記載の欄を設け、問題意識や改善意欲を感じる具体的な食行動について質問した。

4) 食行動に関連した支援ニーズ

悩みを相談する機会、情報の提供などに関して9項目を作成し、「必要であり受けることができている」「必要だが受けることができている」「必要ではない」「どちらでもない」の4件で回答を求めた。

5) 食行動に関連した心情

孤独感、日常生活や心身への影響の不安などに関して6項目を作成し、「よく当てはまる」「当てはまる」「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」「どちらでもない」の5件で回答を求めた。

6) 食行動についての自由記述

食行動の悩みや問題について、悩みや欲しい支援を任意で自由に記述してもらった。

3. 分析

対象者の属性、日本語版 EAT-26、食行動に関連した支援ニーズと心情について、単純集計を行った。属性の違いにより摂食障害傾向の有無に差があるか、 χ^2 検定を実施した。BMIは3群（低体重：18.5未満，普通体重：18.5～25未満，肥満：25以上）に分類し、フィッシャーの正確確立検定を用いた。その後、摂食障害傾向の有無により食行動に対する問題意識と改善意欲に差があるか、「とてもそう思う」「そう思う」をそれぞれ「問題意識あり」と「改善意欲あり」とし、「あまりそう思わない」「全くそう思わない」をそれぞれ「問題意識なし」と「改善意欲なし」として χ^2 検定を実施した。さらに、摂食障害傾向の有無により食行動に関連した支援ニーズおよび心情に差があるか、 χ^2 検定を実施した。なお支援ニーズについては、「必要であり受けることができている」「必要だが受けることができている」を「支援ニーズあり」とし、「必要ではない」を「支援ニーズなし」として χ^2 検定を実施した。心情については、「よく当てはまる」「当てはまる」を「当てはまる」とし、「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」を「当てはまらない」として χ^2 検定を実施した。統計解析ソフトは、JMP Pro 17を使用した。また、食行動に関する問題意識と改善意欲についての自由記述では、類似する記述内容をまとめ、共通するカテゴリー名を作成した。

4. 倫理的配慮

本研究は研究者の所属機関の倫理審査委員会より承認を得て実施した（承認番号：24241）。アンケート調査実施の際には、対象者に研究の説明文書を送付し、アンケート上部に記載した「同意」へのチェックをもって研究参加の同意を得た。アンケート文頭に「アンケート調査は無記名であること」「回答を途中で中止した場合でも、不利益が生じることはないこと」を明記した。また調査データは、研究者の所属する研究機関で鍵をかけ

て管理し、研究結果の公表の際は個人情報の保護について説明し、個人情報の紛失・漏洩の防止に努めた。

表1 Web アンケート調査

<p>アンケートにご協力いただきありがとうございます。</p> <p>本研究は、食との付き合い方に関するアンケートです。大学生の食行動（食事の量や食べ方など食べることに関連した行動）にどのような傾向があるのかを明らかにし、食との付き合い方についての支援を検討したいと考えています。</p> <p>★所要時間は15分程度です。</p> <p>★無記名でのアンケートです。同一人物による重複回答を防ぐため学籍番号の記入を求めますが、重複がないことを確認したのち削除しますので、個人が特定されることはありません。</p> <p>★本調査への参加は任意であり、途中で回答を取りやめることができます。回答を中止した場合でも、あなたに不利益が生じることはありません。</p> <p>★本調査で得られたデータは統計的に処理され、研究発表のために結果を公表する際にも、個人が特定されるような公表の仕方をするのは一切ありません。</p> <p>○アンケートにご協力いただける際は、「同意する」を選択してください。</p> <p>・同意する</p> <p>○あなたに関する以下の質問についてお答えください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 年齢 () 歳 性別 ・男性 ・女性 学部 ・文学部 ・人間科学部 ・外国語学部 ・法学部 ・経済学部 ・理学部 ・医学部 ・歯学部 ・薬学部 ・工学部 ・基礎工学部 学年 ・1年生 ・2年生 ・3年生 ・4年生 ・5年生 ・6年生 学籍番号（回答の重複を防ぐためにご協力お願いします） 身長 () cm 体重 () kg 現在の住まいでの同居者の有無 ・あり ・なし <p>○各文章を読み、あなたにもっともよくあてはまる表現の一つを選択してください。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 太りすぎることがこわい 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない おなかがすいたときにたべないようにしている 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食物のことで頭がいっぱいである 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない やめられないかもしれないと思うほど次から次へと食べ続けることがある 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食物を小さきぎざんで少量ずつ口に入れる 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 自分が食べる食物のカロリーを知っている 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 炭水化物が多い食物（パン、ごはん、パスタなど）は特に食べないようにしている 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 他の人は、私をもっと食べるようにと望んでいるようだ 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食べた後に吐く 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食べた後でひどく悪いことをしたような気になる 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない もっとやせたいという思いで頭がいっぱいである 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない
<ol style="list-style-type: none"> カロリーを遣っていることを考えながら運動する 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 他の人は私のことをやせすぎだと思っている 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 自分の身体に脂肪がつきすぎているという考えが頭から離れない 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 他の人よりも食事をするのに時間がかかる 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 砂糖が入っている食物は食べないようにしている 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない ダイエット食品を食べる 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 私の生活は食物にふりまわされている気がする 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食物に関して自分で自分をコントロールしている 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 他の人が私にもっとたべるように圧力をかけている感じがする 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食物に関して時間をかけすぎたり、考えすぎたりする 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 甘いものを食べた後で、気分が落ち着かない 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 	<ol style="list-style-type: none"> ダイエットをしている 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 胃が空っぽの状態が好きだ 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食べたことがないカロリーが高い食物を食べてみることは楽しみだ 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない 食事の後で衝動的に吐きたくなる 1. いつも 2. 非常に頻繁 3. しばしば 4. ときどき 5. たまに 6. まったくない <p>○これから、食との付き合い方に関連した心情や求める支援についての質問をします。</p> <p>○質問で「食行動」という単語を用いていますが、本研究において食行動とは、食事の量や食べ方など食べることに関連した行動のことを指します。</p> <p>○たとえば食行動の問題とは、食事をほとんどとらなくなってしまったり、極端に大量に食べてしまったりすることなどを指します。</p> <p>○これまでの質問（上記の質問項目1～26）を受け、あなたにもっとも当てはまる表現の一つを選択してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 自分の食行動で気になる部分はありましたか 1. とてもそう思う 2. そう思う 3. あまりそう思わない 4. 全くそう思わない (特に気になる部分を教えてください) 自分の食行動で改善したいと思う部分がありましたか 1. とてもそう思う 2. そう思う 3. あまりそう思わない 4. 全くそう思わない (特に改善したいと思う部分を教えてください)

<p>○あなたの食行動について以下のような支援は必要だと思いますか。選択肢の中からもっともよく当てはまるものを一つ選択してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 食行動に関する悩みを友人や家族に相談する機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 食行動に関する悩みを専門家（医療施設や公共の健康相談窓口など）に相談する機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 食行動に関すること以外の悩みを友人や家族に相談する機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 食行動に関すること以外の悩みを専門家（医療施設や公共の健康相談窓口など）に相談する機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 食行動の問題に関する基本的な情報の提供 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 自分の心の状態を気軽にチェックできる機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 自分の身体の状態を気軽にチェックできる機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 食行動に関して自分と同じような問題や悩みを抱えている人とつながる機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 食行動に関して自分と同じような問題や悩みを持った人が、どのように対処しているのかを知る機会 <ol style="list-style-type: none"> 必要であり受けることができている 必要だが受けることができている 必要ではない どちらでもない 	<p>○各文章を読み、あなたの気持ちとしてもっとも当てはまる表現を一つ選択してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 食行動に関する問題や悩みを相談する勇気がない <ol style="list-style-type: none"> よく当てはまる 当てはまる どちらでもない あまり当てはまらない 全く当てはまらない 自分の食行動の問題や悩みはどう対処したらよいかわからない <ol style="list-style-type: none"> よく当てはまる 当てはまる どちらでもない あまり当てはまらない 全く当てはまらない 食行動に関する問題や悩みを抱えているのは自分だけだと思う <ol style="list-style-type: none"> よく当てはまる 当てはまる どちらでもない あまり当てはまらない 全く当てはまらない 食行動の問題や悩みのために学校生活やその他の日常生活に支障が生じていると感じる <ol style="list-style-type: none"> よく当てはまる 当てはまる どちらでもない あまり当てはまらない 全く当てはまらない 食行動の問題や悩みによる心への影響が心配である <ol style="list-style-type: none"> よく当てはまる 当てはまる どちらでもない あまり当てはまらない 全く当てはまらない 食行動の問題や悩みによる身体への影響を心配している <ol style="list-style-type: none"> よく当てはまる 当てはまる どちらでもない あまり当てはまらない 全く当てはまらない <p>○食行動の悩みや問題について、他にあなたが困っていることや欲しい支援があれば教えてください。（自由記述）</p> <p>以上でアンケートは終了です。 本研究にご協力いただきありがとうございます。</p>
--	---

III. 結果

1. 回答者の基本属性（表 2）

アンケートを回収した 110 名のうち、回答に重なりがあった 2 名、アンケートへの同意がなかった 1 名を除外し、107 名を分析対象とした（有効回答率：97.3%）。対象者（N=107）のうち男性 20 名（18.7%）、女性 87 名（81.3%）、全体の平均年齢は 20.9±1.4 歳、BMI は 19.9±1.9kg/m²で、低体重 26 名（24.3%）、普通体重 79 名（73.8%）、肥満 2 名（1.7%）であった。日本語版 EAT-26 の総得点が 15 点以上で摂食障害傾向ありと判断できる者は 13 名（12.2%）、摂食障害傾向なしと判断できる者は 94 名（87.9%）であった。

2. 基本属性の違いによる摂食障害傾向の有無

回答者の基本属性のうち①性別、②同居者の有無、③BMI による体型（やせ、普通、肥満）において群分けを行い、摂食障害傾向の有無に差があるのか χ^2 検定を実施したが、属性の違いによる有意差は認められなかった。

3. 摂食障害傾向の有無と食行動の問題意識・改善意欲

摂食障害傾向の有無により、問題意識 ($\chi^2=4.754$, $df=1$, $P<0.05$) と改善意欲 ($\chi^2=10.831$, $df=1$, P

<0.05) で有意差が認められた。

食行動で特に気になる部分（自由記述、表 3, 4）には、摂食障害傾向あり群では【空腹状態時の気分の良さ】【食への関心の強さ】、摂食障害傾向なし群では【過食】のほかに【やせ願望に関連した欠食】【やせ願望に関連した食事への抵抗】などのカテゴリー名が挙げられた。食行動で改善したい部分（自由記述、表 3, 4）には、摂食障害傾向あり群では【食べ物の探索行動】【過食】、摂食障害傾向なし群では【衝動的な食欲】などのカテゴリー名が挙げられた。

4. 摂食障害傾向のある大学生の支援ニーズや心情

食行動に関連した支援ニーズ 9 項目について、摂食障害傾向の有無で差がみられたのは、「食行動に関して自分と同じような問題や悩みを持った人が、どのように対処しているのかを知る機会 ($\chi^2=4.973$, $df=1$, $P<0.05$)」のみであった（表 5）。食行動に関連した心情 6 項目について、摂食障害傾向の有無で有意差がみられたのは、「食行動の問題や悩みのために学校生活や他の日常生活に支障が生じていると感じる ($\chi^2=5.079$, $df=1$, $P<0.05$)」のみであった（表 6）。

食行動についての自由記述には、「過食症になったとき大学のカウンセラーさんに相談したが“そんなの分かってる”と思ってしまった。同じ悩みを抱えてる人と対策を話し合った方が有効な時間になったかもしれないと今思う。(摂食障害傾向あり)」や「不適切な食行動によって、精

神的な不安定性がどのくらい生じているか評価するツールが欲しい(精神的不安定と不摂生の相互フィードバックも含めて知りたい)(摂食障害傾向なし)」などがあつた。

表 2 対象者の属性 (N=107)

		Mean ± SD (範囲)	人数 (%)
年齢 (歳)		20.9 ± 1.4 (18-24)	
BMI (kg/m ²)		19.9 ± 1.9 (16.4-26.0)	
性別	男性		20 (18.7)
	女性		87 (81.3)
学年	1年		17 (15.9)
	2年		7 (6.5)
	3年		32 (29.9)
	4年		50 (46.7)
	5年		1 (0.9)
学部	医学部		47 (43.9)
	外国語学部		17 (15.9)
	工学部		13 (12.2)
	人間科学部		10 (9.3)
	理学部		7 (6.5)
	経済学部		5 (4.7)
	法学部		3 (2.8)
	基礎工学部		2 (1.9)
	文学部		1 (0.9)
	歯学部		1 (0.9)
	薬学部		1 (0.9)
同居者	あり		44 (41.1)
	なし		63 (58.9)
EAT-26	15点以上 (摂食障害傾向あり)		13 (12.2)
	15点未満 (摂食障害傾向なし)		94 (87.9)

表 3 摂食障害傾向あり群における食行動で気になる部分と改善したい部分 (自由記述 16件より)

		カテゴリ名	回答例
食行動で 気になる部分	過食		時間があればずっと何か食べてしまう。
	間食の多さ		夕食後にお菓子を食えることがやめられない
	食への関心の強さ		自分の食生活に関する執着が強いということ
	空腹状態時の気分の良さ		胃の中が空っぽの状態が気分がいい
	栄養バランスの偏り		糖質や脂質を摂りすぎてしまう
食行動で 改善したい部分	過食		満腹だと感じるまで食べ続けるところ
	間食の多さ		お菓子を大量に食べてしまうところ
	食べ物の探索行動		いつも食べ物を探している
	カロリーや体型への無頓着		カロリーや体型をきにすぎないところ
	一食の摂取カロリーの多さ		一食ごとの摂取カロリーを減らしたい

表4 摂食障害傾向なし群における食行動で気になる部分と改善したい部分（自由記述 78 件より）

	カテゴリー名	回答例
食行動で 気になる部分	過食	食べ続けること
	間食の多さ	夜ご飯の後に菓子パンやお菓子を食わずしてしまうこと
	衝動的な食欲	食べるのを我慢したときほど、次食するとき衝動的にたくさん食べてしまう部分
	やせ願望に関連した食事への抵抗	飲み込み方を忘れてご飯を食べられなくなる
	やせ願望に関連した欠食	ほぼ一日中何も食べていなくても、痩せるかもと肯定して放置すること
	食事量に関する思い込みの自覚	「もっと食べなければいけない」と思い込みを少し持っている気がする点
	食欲のばらつき	食べられる日と食べられない日の差
	欠食や食事時間のばらつき	朝ご飯を抜くことが多い
食行動で 改善したい部分	過食	満腹なのに食べる
	間食の多さ	食事の時間や回数をあまり考えず、お腹が空けば間食を食べたりしてしまう
	衝動的な食欲	衝動的な買い食い
	栄養バランスの偏り	栄養価の偏り（野菜不足など）
	食事について考えすぎること	考えすぎてマイナス気持ちになるのは精神的によくないと思うので改善したい
	欠食	食事の準備が面倒で時々食事を抜いてしまうこと

表5 食行動に関連した支援ニーズ（摂食障害傾向の有無による比較, N=107）

支援ニーズ	χ^2	<i>P</i>	当てはまる人数 (%)	当てはまらない人数 (%)
1. 食行動に関する悩みを友人や家族に相談する機会	0.007	0.9356	3(23.0)	8(61.5)
2. 食行動に関する悩みを専門家（医療施設や公共の健康相談窓口など）に相談する機会	0.069	0.7933	1(7.69)	10(76.9)
3. 食行動に関すること以外の悩みを友人や家族に相談する機会	1.427	0.2323	8(61.5)	4(30.8)
4. 食行動に関すること以外の悩みを専門家（医療施設や公共の健康相談窓口など）に相談する機会	1.465	0.2261	1(7.69)	10(76.9)
5. 食行動の問題に関する基本的な情報の提供	0.522	0.4698	7(53.8)	3(23.0)
6. 自分の心の状態を気軽にチェックできる機会	0.005	0.9444	7(53.8)	4(30.8)
7. 自分の身体の状態を気軽にチェックできる機会	0.248	0.6188	9(69.2)	2(15.4)
8. 食行動に関して自分と同一ような問題や悩みを抱えている人とつながる機会	0.592	0.4417	3(23.0)	5(38.5)
9. 食行動に関して自分と同一ような問題や悩みを持っている人が、どのように対処しているのかを知る機会	4.973	0.0257*	7(53.8)	2(15.4)

**P*<0.05

表6 食行動に関連した心情（摂食障害傾向の有無による比較, N=107）

心情	χ^2	<i>P</i>	当てはまる人数 (%)	当てはまらない人数 (%)
1. 食行動に関する問題や悩みを相談する勇気がない	0.016	0.9009	1(7.69)	11(84.6)
2. 自分の食行動にどう対処したらよいかかわからない	1.467	0.2258	5(38.5)	5(38.5)
3. 食行動に関する問題や悩みを抱えているのは自分だけだと思う	0.268	0.605	0(0)	11(84.6)
4. 食行動の問題や悩みのために学校生活やその他の日常生活に支障が生じていると感じる	5.079	0.0242*	3(23.0)	9(69.2)
5. 食行動の問題や悩みによる心の影響が心配である	0.024	0.8759	2(15.4)	10(76.9)
6. 食行動の問題や悩みによる体への影響を心配している	0.000	1.0000	4(30.8)	8(61.5)

**P*<0.05

IV. 考察

1. 大学生における摂食障害傾向の実態

1) 基本属性と摂食障害傾向の有無

本研究では、対象者 107 名のうち、13 名 (12.2%) に摂食障害傾向がみられ、女子大生を対象とした先行研究と類似した結果（摂食障害傾向群 15.1%）⁷⁾ を示した。先行研究では、日常生活ストレスは食行動に影響を与え⁸⁾、大学生のストレス対処における家族サポートの有効性が指摘されて¹⁴⁾ いる。これより独居の大学生では、大学進学前

との生活環境の変化から食行動に問題が生じる可能性が高いと考えていたが、同居者の有無による摂食障害傾向の有無には、予想に反して有意差が認められなかった。同居者ありと答えた場合でも、食事時間や睡眠時間などの生活習慣が同居者と異なる可能性もあり、同居者の有無だけでは摂食障害の有無との関係性を測ることができなかったのではないかと考える。

今回の調査で使用した基本属性は、大学生の摂食障害傾向の有無を左右する要因とはいえない

ことが示唆された。今後は他の基本属性との関連を検討する必要があるだろう。

2) 摂食障害傾向を有する大学生の食行動に対する問題意識と改善意欲

本調査では、摂食障害傾向の有無により、食行動に対する問題意識と改善意欲の有無に有意差がみられた。これより摂食障害傾向を有する大学生は、自身の食行動の問題点を自覚しており、さらに、それを改善したいと考えていることが示唆される。

食行動について当てはまる心情における設問では、「食行動の問題や悩みのために学校生活や他の日常生活に支障が生じていると感じる」において、摂食障害傾向あり群となし群で有意差がみられた。本研究では、食行動の問題が日常生活にどのような影響を与えていたのか、その具体的な内容までは明らかになっていないが、一般には、夜間の過食嘔吐による疲労などから登校ができなくなったり、過食経費がかさんだり³⁾といった困難があるといわれている。先行研究では、摂食障害傾向が高まるほど身体的QOLや精神的QOLの評価が低くなる⁸⁾とされており、本研究においても摂食障害傾向を持つ者は、食行動に関連して日常生活に何らかの不自由さを感じ、生活に対する満足感が低下していることが考えられる。また反対に、日常生活におけるQOLを高く維持することで、食生活も健常に保つことができると考えられる⁷⁾ともいわれており、摂食障害傾向が大学生の日常生活にもたらす支障の具体的な内容から支援を考えることが、食行動の改善・QOLの維持につながるのではないかと考える。

一方で摂食障害傾向なし群においても、自身の食行動に対する問題点について「食べるのを我慢したときほど、次食べるときに衝動的にたくさん食べてしまう部分」などの記述がみられ、【過食】

【間食の多さ】などのカテゴリ一名は両群に共通していた。近年、やせをよしとする考えの拡大が指摘されている。これより、摂食障害傾向の有無に関わらず、多くの大学生が日常的に食べることを我慢したり、量を無理に減らしたりといった行動をとっていると推測できる。「不適切な食行動によって、精神的な不安定性がどのくらい生じているか評価するツールが欲しい(精神的不安定と不摂生の相互フィードバックも含めて知りたい)

(摂食障害傾向なし)」という自由記述からも、摂食障害傾向がなくとも自身の食行動を不安に

感じている大学生が存在することがわかる。ダイエット行動の破綻がむちゃ食いつながるという指摘¹⁵⁾、拒食から過食、そして嘔吐への移行の報告¹⁶⁾もなされており、摂食障害傾向なし群の意見にも目を向け、食行動の問題に対して早期介入することが重要だと示唆される。

2. 摂食障害傾向を有する大学生の心情や具体的な支援ニーズ

1) 摂食障害傾向を有する大学生が支援を求める心情

摂食障害傾向あり群はなし群と比較して、自身の食行動に問題意識と改善意欲を持っていた。一方摂食障害傾向あり群のうち5名(38.5%)は「自身の食行動にどう対処したらよいかわからない」で「よく当てはまる」「当てはまる」と回答しており、これより摂食障害傾向を有する大学生は、自身の食行動を改善したいと思う一方で、その対処法に悩んでいるのではないだろうか。また、摂食障害傾向の有無により「食行動に関して自分と同じような問題や悩みを持った人が、どのように対処しているのかを知る機会」において有意差がみられた。「過食症になったとき大学のカウンセラーさんに相談したが“そんなの分かってる”と思ってしまった。同じ悩みを抱えている人と対策を話し合った方が有効な時間になったかもしれないと今思う。(摂食障害傾向あり)」という自由記述からも、摂食障害傾向を持つ大学生にとって同じ悩みを抱える人の経験を知ることが重要なのだと示唆される。

2) 摂食障害傾向を有する大学生への支援の検討

本研究から得られた知見をもとに、摂食障害傾向を有する大学生への支援を検討する。摂食障害傾向を有する大学生は、自身の食行動に対して問題意識と改善意欲を抱いていたが、問題への対処方法がわからないという課題があった。現在、専門機関による電話での対応や大学内の学生相談機関の設置が進んでいる¹⁷⁾が、食行動に悩む学生がこうした支援にすぐにアクセスできるための情報提供が必要である。また、摂食障害傾向のある大学生は、食行動に関して同じ悩みを持つ者同士で対処法を共有する機会を求めているが、恥やスティグマが援助を求めることの障壁になるという報告¹¹⁾から、匿名性を備えた場が適切なのではないだろうか。大学生のアクセスのしやすさから、Web会議やオンラインフォーラムなど、匿名で参加できる場が考えられるが、その際は適

切なファシリテーターの設置や場の運営方法を検討し、学生間での誤情報の拡散を防ぐ体制作りをしていく必要があると考えられた。加えて、対象を絞らず広く情報を提供することも、社会的なスティグマを低減し、改善行動へのハードルや抵抗感を下げることにつながると考える。これらを踏まえ看護職には、大学や専門機関と連携し、学生に対し広く摂食障害に関する情報提供を行う、学生の支援ニーズを適切に把握するとともに、学生相談機関や医療機関への情報提供と橋渡しを行うといった役割が求められるだろう。

3. 本研究の限界と今後の課題

今回の調査において回答者の半数近くを占めている医療系の学生は、他学生と比較して健康への関心が強いことが考えられ、これが問題意識や改善意欲などの結果に影響を与えた可能性は否定できない。加えて、対象者が1大学に在学する学生に限定されていたことも、回答者の生活背景、知識、理解力などに偏りをもたらした可能性がある。さらに、自由記述への回答は少数であったため、本結果以外の食行動への思いが存在する可能性がある。次に、本研究では、摂食障害の病型による分類分けは行わなかった。病型の他にも症状の程度によって、心情や求める支援は変化する可能性が考えられるため、今後はこれらを踏まえて研究する余地があるだろう。

V. 結語

本研究では、大学生の摂食障害傾向およびそれに関連する心情と支援ニーズを検討した。その結果、対象者の12.2%に摂食障害傾向が見られ、摂食障害傾向の有無により自身の食行動に対する問題意識と改善意欲に差があることが明らかになった。摂食障害傾向が、あるものは、自身と同様の境遇にある他者の対処法を知る機会を求めていた。誤情報の拡散を防止する体制を考慮した、学生同士で情報共有できる場を提供し、早期介入を検討していくことが重要であると示唆された。

謝辞

本研究の実施に当たり、ご協力くださいました対象者の皆様に深く感謝申し上げます。

利益相反

本研究に開示すべきCOI状態はありません。

文献

- 1) 安藤哲也 (2016) : 摂食障害の診療体制整備に関する研究, 厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究所(精神障害分野)総括研究報告書
- 2) Yoshikatsu Nakai, Kazuko Nin, Shunichi Noma (2015) : Eating disorder symptoms among Japanese female students in 1982, 1992 and 2002, *Psychiatry Research*, 219, 151-156.
- 3) 摂食障害情報ポータルサイト, 摂食障害の概説と疫学, https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_pro/outline.html
- 4) 宮崎由子, 緒方智子 (2006) : 摂食障害傾向を示す女子大生の心理的特性と栄養状態評価, *栄養学雑誌*, 64 (1), 31-43.
- 5) Hotta M, Horikawa R, Mabe H, et al (2015), *Epidemiology of anorexia nervosa in Japanese adolescents*, *Biopsychosocial Med* 9, 17.
- 6) 高部啓子, 下坂智恵, 飛鳥千鶴子, 新留理江子, 岡田みゆき (1994) : 女子短大生における衣・食生活行動 (第1報), *大妻女子短期大学紀要*, 31, 169-181.
- 7) 岩井香奈枝, 浜垣誠司, 前田葉奈, 宮脇尚志 (2016) : 摂食障害傾向を有する女子大学生の食物摂取状況及び食習慣, *日本病態栄養学雑誌*, 19 (4), 431-439.
- 8) 細野茜, 村松公美子 (2016) : 大学生における食行動—ストレス—, *Quality of life (QOL; 生活の質)の視点からの検討—*, *臨床心理学研究*, 9, 21-2.
- 9) 大森智恵 (2005) : 摂食障害傾向をもつ女子大生の性格特性について, *パーソナリティ研究*, 13 (2), 242-251.
- 10) 菅原彩子, 小原千郷, 関口敦, 西園マーハ文, 鈴木真理 (2023) : 医療機関を受診していない摂食障害患者の支援ニーズに関する調査研究, *Jpn J Psychosom Med*, 63, 241-250.
- 11) Prudence L. Wall, Daniel B. Fassnacht, Esme Fabry, Anne E. O'Shea, Catherine Houlihan, Kate Mulgrew and Kathina Alii (2024), *Understanding stigma in the context of help-seeking for eating disorders*, *Journal of Eating Disorders*, 12.

- 12) MUKAIT (1994) : Eating attitudes and weight Preoccupation among female high-school students in Japan, J Child Psychol Psychiatry, 35, 677-688.
- 13) 中井義勝 (2003) :Eating Attitudes Test (EAT) の妥当性について, 精神医学, 45 (2), 161-165.
- 14) 鳩信宏 (1992) : 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果, 社会心理学研究, 7 (1), 45-53.
- 15) 野上芳美, 門場康二, 鎌田康太郎 (1987) : 女子学生層における異常食行動の調査, 精神医学, 29, 155-165.
- 16) 中井義勝, 夏井耕之, 岡野五郎 (1999) : 摂食障害発症の成立過程について, 思春期学, 17, 46-51.
- 17) 吉武清實 (2008) : 大学における学生相談の現状と課題—学生相談機関の整備・充実化の視点から—, 東北大学高度教養教育・学生支援機構紀要, 第4号, 19-28.

Eating Disorder Tendencies among University Students: Emotional Factors and Support Needs

Ruriko Sasada, Kei Takahashi

Abstract

This study investigated eating disorder tendencies, associated emotional states, and support needs among university students, and examined appropriate supports. A web-based questionnaire survey involving students of University A based on the Japanese version of Eating Attitudes Test-26 examined problem awareness and willingness to improve eating behaviors, as well as emotional aspects and support needs related to eating behaviors. A total of 107 participants, with a mean age of 20.9 ± 1.4 years and mean BMI of 19.9 ± 1.9 kg/m² were included. Statistical and qualitative analysis revealed that 12.2% of participants displayed tendencies toward eating disorders. Furthermore, significant differences in problem awareness and willingness to improve eating behaviors were observed between those with and without such tendencies. Participants with the former desired opportunities to learn coping strategies from peers in similar situations and reported that issues in eating behaviors adversely affected their daily functioning. It is important to consider early intervention strategies for university students with tendencies toward eating disorders, such as providing accurate information on eating disorders and creating platforms that allow students to share information while preventing the spread of misinformation.

Keywords : tendencies toward eating disorders, feeding and eating disorders, university students, support needs