

思春期・青年期女性の摂食障害予防

—ファッション雑誌からの影響と栄養管理—

山蔦圭輔¹⁾ 栗林千聡²⁾ 寺澤恭子³⁾ 瀧澤美保³⁾

Prevention of eating disorders in adolescent and adolescent women
—Influence from fashion magazines and nutrition management—

Keisuke YAMATSUTA Faculty of Human Sciences, KANAGAWA University
Chisato Kuribayashi Japan Institute of Sports Sciences
Kyoko Terasawa Kaisyokai Medical Corporation, Toshima-chuo-hospital
Miho Takizawa Kaisyokai Medical Corporation, Toshima-chuo-hospital

【要 約】

思春期・青年期女性を対象とした摂食障害の予防は必要不可欠である。本論文では、第一に、中学生・高校生をターゲット層とした雑誌の目次について質的に分析し、雑誌が発信するメッセージを抽出することを目的とした。その結果、思春期・青年期女性にとって、ダイエット行動は「ファッションとしてのダイエット」という意味合いを持つ可能性が推測された。第二に、摂食障害予防に関する介入プログラムの内、情報提示による介入プログラムについて先行研究を概観し、今後の方向性について検討した。最後に、思春期・青年期女性にとっての正しい栄養摂取やダイエット行動について情報をまとめ、論考した。

キーワード：摂食障害，予防，ダイエット，ファッション雑誌，栄養管理

Abstract

It is necessary to prevent eating disorders in adolescent and adolescent women. Firstly, this study qualitatively analyzed the table of contents in fashion magazines for junior high and high school students. And the purpose was to extract the messages sent by the magazines. As the result, it was speculated that dieting behavior may have the meaning of "fashion" for adolescent and adolescent women. Secondly, this study overviewed previous study of information based preventive psychological programs and examined prevention of eating disorders in the future. Finally, this study summarized and discussed information on proper nutrition management and diet behavior for adolescent and adolescent women.

-
- 1) 神奈川大学人間科学部
 - 2) 国立スポーツ科学センター
 - 3) 医療法人社団偕翔会豊島中央病院

Key words: Eating disorders, Dieting behavior, Prevention, Fashion magazine, Nutrition management

1. はじめに

思春期・青年期の女性を中心に摂食障害罹患者やハイリスク群（摂食障害の臨床症状に類似する特徴を有する食行動異常を呈する者）は年々増加している。たとえば、Nakai (2014) による女子高校生ならびに女子大学生を対象とした調査では、神経性やせ症では、1992年には0.13%、2002年には0.43%、神経性過食症では1995年には0.45%、2002年には2.32%の生徒・学生が存在することが示されている。また、厚生労働省（1998）は、摂食障害の患者数について、1980年からの20年間で約10倍程度の増加が認められることを示している。さらに、一般女子学生に対する調査では、その一定数で食行動異常を呈する者の存在が認められており（山蔦, 2012）、摂食障害罹患者に対する治療と合わせて、ハイリスク者への支援、健常者を含めた発症予防を効果的に行うことが必要不可欠であるといえる。本稿では、①摂食障害および食行動異常の社会文化的影響、②情報提示による摂食障害の予防の実際、③健康的な行動を促す情報と多職種連携に焦点をあて、思春期・青年期女性の摂食障害予防の最近の動向について論じる。

2. 摂食障害および食行動異常の社会文化的影響

摂食障害や食行動異常の発現・維持に関するメカニズム（発症機序）に関する各種研究をみると、多様な要因・メカニズムが示されているが、瘦身理想の内在化（瘦身であることが理想的であるという価値基準を取り込むこと。本研究では、内在化と内面化は同義とする）が痩せ願望を引き起こし、痩せ願望を低減させる行動としてダイエット行動が出現し、過度のダイエット行動から、摂食障害様の行動・認知に移行するという一連のプロセス（e. g. Stice & Shaw, 2002）は、摂食障害の発症機序を説明する有力なものといえる。

瘦身理想の内在化に関する研究では、痩せを賞賛する社会文化的影響が、少女（9歳～12歳）の瘦身理想の内在化に関係することが示されており（e. g., Sands & Weadle, 2003）、かつてから、こうした社会文化的影響は、マスメディアからの影響を強く受けることが指摘されてきた（e. g., Silverstein, Perdue, Peterson, & Kelly., 1986）。また、瘦身を賞賛する社会文化的風潮はBody imageの歪みを引き起こす要因のひとつであり（e. g., Hogan & Strasburger, 2008）、瘦身が理想的であるとするメディアからの情報に影響され、若年女性の瘦身希求が成立していること（Stice, Schupak-Nenberg, Show & Stein, 1994）、メディアが痩せ願望に影響を与える可能性があること（前川, 2005）などが指摘されている。さらに、向井・増田・山口（2018）は、小学校6年生であっても、すでにメディアによる瘦身へのメッセージを内面化し、中学生と同程度に瘦身へのプレッシャーを感じていること、そして、特に中学生から高校生にかけては、メディアからの影響がダイエット行動に、より影響

する可能性があることを指摘している。

マスメディアの中でも、特に雑誌が瘦身理想の内在化に影響することが指摘されている。雑誌記事の影響について検討した研究では、1959年～1978年の雑誌に登場するモデルとミスマリカの体型の変化に関する調査において、理想とされる体型がよりスリムになっていること（Garnar, 1980）や、モデルの体型がスリム化していること（Wiseman, Gray, Mosimann, & Ahrens, 1992）が指摘され、さらに、こうした指摘を受けて、竹内・早野・堀・向井・藤浪（1993）は、マスメディアが一般女性の痩せ希求を助長する可能性に言及している。また、本邦では、小澤他（2005）が、女性誌への暴露が瘦身理想の内在化や食行動異常に関係することを示している。しかしながら、テレビと雑誌が瘦身理想の内在化に影響することを指摘している一部の研究を除き（たとえば、浦上・小島・沢宮, 2015）、先行研究の多くは約10年前の知見であり、現代社会におけるマスメディアがBody imageや瘦身希求、そして食行動異常や摂食障害へ与える影響について、継続的に研究を蓄積することが望まれる。

こうした中、2000年に入ると瘦身モデルが摂食障害により死亡する例が相次ぎ、また、マスメディアに登場する瘦身であるモデルが一般女性の瘦身理想の内在化や痩せ願望に影響し、摂食障害の引き金となるという数々の研究結果を受け、イタリアでは2006年、スペインでは2007年、BMIが基準値以下であるモデルを起用しないことが法制化された。2012年には、世界的なファッション誌である『VOGUE』でも痩せすぎモデルを採用しないことが表明された。さらに、フランスにおいても2015年に痩せすぎモデルの雇用を禁止する法律が制定された。

以上のように、各国において、摂食障害や食行動異常の予防を目的に、瘦身を理想とするような情報提示を抑えるなど、瘦身を賞賛する社会文化的影響を軽減させる方策を打ち出している。一方、思春期・青年期女性が暴露される雑誌をみると、痩せすぎモデルのみならず、「ダイエット」や「瘦身」、「小顔」や「美脚」など、瘦身理想の内在化に影響し得ると考えられる文字情報が散見される。先行研究をみても、マスメディアの中でも、特に雑誌からの情報は、若年女性の瘦身理想の内在化や瘦身願望、不健康で極端なダイエット行動に影響を与えている可能性が推察され、雑誌に掲載される情報の質的側面について十分に精査するとともに、それらの情報を暴露されることで生じる影響について検討する必要がある。

目的

ここでは、女子中学生および女子高校生をターゲットとした3ファッション誌および3ダイエット専門雑誌の目次をそれぞれ質的に分析し、これらの雑誌に掲載される情報が持つメッセージを抽出し考察することを目的とした。

方法

まず、3ファッション誌（2020年9月号から2021年9月号までに刊行されたもの）の目次にある文章ならびにキーワードの出現頻度をカウントした。ここでは、一般的ではない語句はカウントせず、同様と見なすことができる語句は統一した（たとえば、身体部位は身体パーツに統一）。ダイエットに特化した3誌は、その目次に掲載された文章について、テキ

Table 1 ファッション誌目次のテキスト出現数

2020年9月号	2020年7月下旬から8月上旬に刊行	顔サイズ、全身サイズ、体重-〇キロ減少、美脚、細い、痩せ (3)
2020年10月号	2020年8月下旬から9月上旬に刊行	憧れの身体、ダイエット (2)、体型
2020年11月号	2020年9月下旬から10月上旬に刊行	小顔 (2)、ダイエット、体重-〇キロ、美脚、痩せ
2020年12月号	2020年10月下旬から11月上旬に刊行	脚、下半身、小顔、上半身、ダイエット (2)、太く見える、痩せる
2021年1月号	2020年11月下旬から12月上旬に刊行	ダイエット (2)、冬太り、痩せる
2021年2月号	2020年12月下旬から2021年1月上旬に刊行	身体ハーツ、ダイエット (2)
2021年3月号	2021年1月下旬から2月上旬に刊行	小顔、美脚、細い
2021年4月号	2021年2月下旬から3月上旬に刊行	小顔、美脚、痩せ
2021年5月号	2021年3月下旬から4月上旬に刊行	体重、太る
2021年6月号	2021年4月下旬から5月上旬に刊行	身長、ダイエット、体重
2021年7月号	2021年5月下旬から6月上旬に刊行	小顔、上半身、体重、体重-〇キロ、細い、メリハリのある身体、痩せる (2)
2021年8月号	2021年6月下旬から7月上旬に刊行	身体ハーツ、贅肉、ダイエット (2)、太もも、痩せる
2021年9月号	2021年7月下旬から8月上旬に刊行	小顔、身長

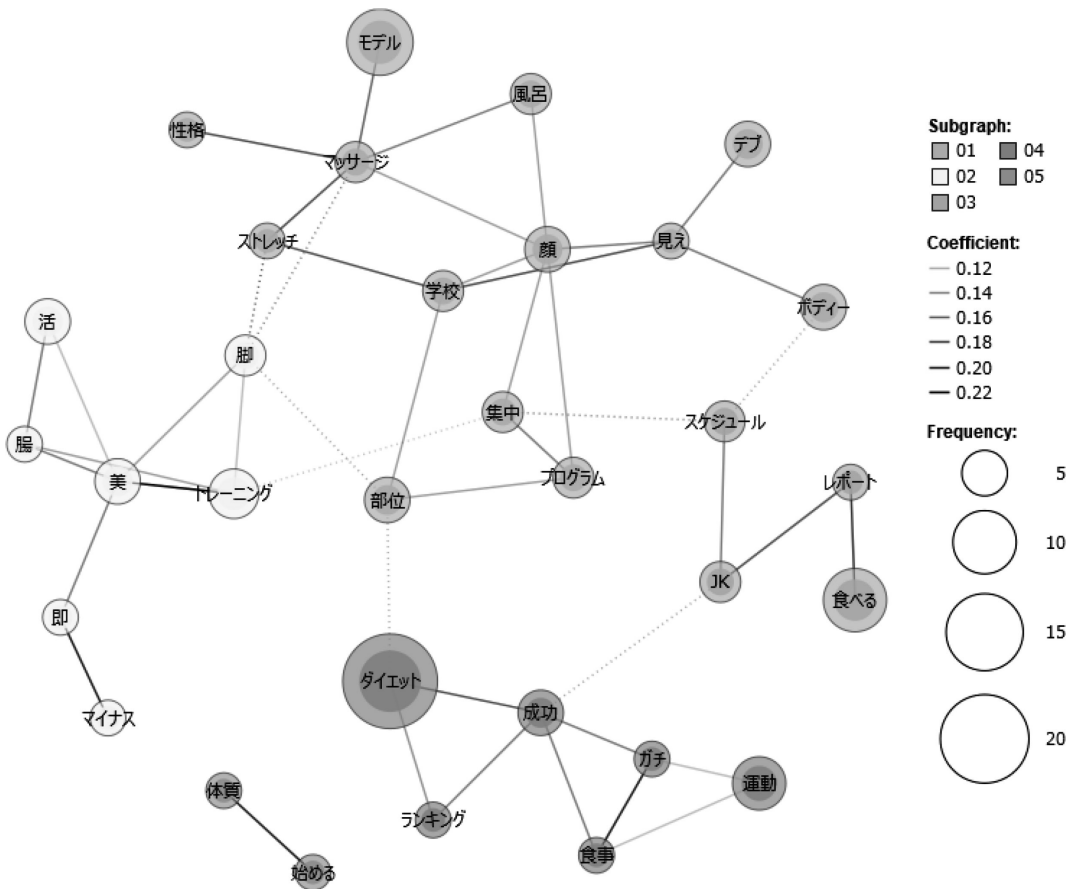


Figure 1. ダイエット雑誌目次の共起関係

ストマイニングソフトウェアである KH Coder (樋口, 2004) を用い分析を行った。分析に際し、固有名詞ならびに意味をなさない文字は削除した。ここでは、Jaccard 係数 0.10 以上であり、出現頻度 3 以上の語を対象に分析を行った。なお、「食事」と「食べる」について、類似語であるものの、「食事」は特に朝・昼・晩の食事という意味合いが強い名詞であり、「食べる」は間食を含む食行動を意味する動詞であることから類似語とはせず個別に扱った。以上の雑誌は全て、女子中学生および女子高校生を読者層としているものであり、一般書店で入手可能なものであった。

結果

3 ファッション誌の目次キーワードを抽出し、出現頻度をカウントした結果、Table 1 の通りであった。ダイエット雑誌の目次について分析を行った結果、「ダイエット」が最頻出語であり、「ダイエット」から「成功」「ランキング」に共起し、「成功」から「食事」「ガチ」に共起することが確認された。「ダイエット」とは独立して、「トレーニング」から「美」「脚」へ共起していた。また、「学校」から「顔」「部位」、そして「学校」「顔」と「見え」とが共起関係にあり、「見え」が「デブ」「ボディー」と共起していることが確認された

(Figure 1)。

考察

3ファッション誌の目次キーワードを抽出した結果、全ての刊行誌で、「ダイエット」や「痩せる」、「小顔」、「美脚」など、痩身であることを支持するキーワードが掲載されていることが確認された。多くのトピックスが存在する中、これらのキーワードが1年を通して少なからず掲載されていることを見ると、女子中学生や女子高校生にとって、ダイエットや痩身であることは関心が高い事柄であり、雑誌メディアにおいても特集されることの多いテーマとなっていることが推察される。

一方、3ダイエット雑誌の目次を分析した結果、「ダイエット」は「成功」などと共起していることが確認された。こうした結果は、読者にとって、ダイエットをよりPositiveなものとして印象付けるかも知れない。

辞書的には、ダイエットは痩身を獲得するために食事制限を行うことを意味する。しかしながら、今回の分析で対象とした3ダイエット誌の目次では、「ダイエット」というキーワードが「食事」や「食べる」と直接的に共起していないことが確認された。こうした結果は、ダイエットは、食事を制限することを目的とするような「行動としてのダイエット」を超え、一般女子生徒が日常的に意識し、取り入れるような（していることにステータスがあるような）、「ファッションとしてのダイエット」と表現できるかも知れない。現代の思春期・青年期女性にとって「ダイエット」がどのような意味・価値があるものなのか、継続して検証する必要がある。仮にダイエットが「ファッションとしてのダイエット」であるとするのであれば、それを自ら実行する際、正しい方法を用いることや、過度なダイエット行動に繋がらないように正しい情報を提供する必要もあるだろう。

また、出現頻度は同等であるものの、「学校」から「顔」「部位」に共起していることが確認された。さらに、「学校」「顔」と「見え」とが共起関係にあり、「見え」が「デブ」「ボディー」と共起していることが確認された。「見え」は、「見えること」や「評価されること」の意味を含む語句である。女子生徒が一日の大半を過ごす「学校」、自分自身の象徴的部位である「顔（特に大きさや容姿）」や「身体部位（特に腕や脚）」、および「見え」が共起していることをみると、雑誌メディアから発信される情報は、学校において「見た目を他者から受け入れられることが重要である」というメッセージとなる可能性もある。「見え」と「デブ」「ボディー」が共起関係にあることをみると、こうしたファッション誌の情報が「太って見えることを他者から評価される」というメッセージが含まれるものとなっていることも推察される。

以上の通り、今後、実証的な検証が必要不可欠であるものの、特にダイエット誌は、「ファッションとしてのダイエット」、「見た目を他者から受け入れられることが重要である」、「太って見えることを他者から評価される」などというメッセージを発信している可能性がある。そして、こうしたメッセージが思春期・青年期女性の「痩身であることが美しい」という価値観を形成することに寄与していると仮定すると、今後、欧米を中心にやせ型モデルのメディアへの露出が制限されているように、本邦においても、メディアから発信される瘦

身を促す情報を規制することは必要かも知れない。一方で、摂食障害予防に際して、メディアからの情報を正しく受け止め処理するスキルを獲得する予防教育的な取り組みも必要不可欠だろう。また、痩身理想の内在化が固定化し、過度のダイエット行動をはじめとした食行動異常や摂食障害の臨床症状を呈している場合、外部から発信される痩身を推奨する情報の“受け取り方”そのものに介入（認知療法や認知行動療法など認知的側面に関与する介入）する必要もあるだろう。仮に、「見た目を他者から受け入れられることが重要である」、「太って見えることを他者から評価される」という認識に基づき、「ファッションとしてのダイエット」が実行されるのであれば、ダイエット行動の適正化や栄養管理などという健康的な身体を維持するための支援も必要不可欠である。

3. 予防的介入 情報提示による予防の実際

思春期・青年期女性のダイエット行動や摂食障害をはじめとする食行動の問題を予防することを目的とした介入プログラムが開発され、効果が検証されている。これらの予防的介入プログラムは、情報提示型（摂食障害や食行動異常の特徴、Body imageの不満足感や痩身理想の内在化が食行動に与える影響、メディアからの影響、行動科学や栄養学の知識など）の心理教育、認知的側面に関与する手法（認知療法や認知行動療法、認知的不協和理論など）を用いた介入プログラム、各種スキル（ストレスマネジメントスキルや体重コントロールスキルなど）を獲得することを目的とした介入プログラムなど多様であり、これらの方法を組み合わせた介入プログラムも開発されている。しかしながら、本邦では、摂食障害の予防的介入研究は数少なく、三井（2006）や三井（2007）による大学生を対象とした認知修正的プログラムを扱った介入や、上田・竹森・稲岡・中山・佐藤（2021）による認知的不協和理論に基づく介入（dissonance-based intervention; DBI）、山蔦（2021）によるCBT-E（enhanced cognitive behavior Therapy）の要素を用いた心理教育プログラムによる介入などが散見されるのみであり、効果的な方法について継続して蓄積する必要がある。

こうした中、特に思春期・青年期を対象とした予防を目指して学校精神保健の場では、情報提示型の予防的介入プログラム実施されてきた。たとえば、セルフ・エスティームに焦点化しながらBody imageや食行動の改善を目的とした心理教育（O'Dea & Abraham, 2000）や健康的なBody imageを獲得することや摂食障害のリスクを軽減することを目的とした教育的な取り組み（Yager & O'Dea, 2010）では、講義形式で情報を提示することの効果が示されている。

学校精神保健の場に留まらず、思春期・青年期（特に女性）を対象とした情報提示型の予防的介入研究は、米国を中心に蓄積されてきた。これらの研究は、摂食障害の特徴や発症機序、リスクファクターについて紹介するもの、Body imageやBody imageの不満足感などが食行動の問題に与える影響について紹介するもの、また、健康的なダイエット方法について紹介するものなど多様である。たとえば、Chase（2001）による介入では、体重コントロール法や摂食障害の特徴、摂食障害に与える認知・感情的側面について講義形式で情報提示が行われ、Body imageの不満足感を軽減する可能性やダイエット行動に効果が認められて

いる。また、McVey, Davis, Tweed, & Show (2004) による介入では、メディアによる影響や体重コントロール法、体重の受容などについて他者と討論する形式で取り上げられ、Body image の不満足感の低減やダイエット行動に効果が認められている。

さらに、1990 年以降、米国を中心にインターネットを利用した各種介入研究も実施されている。たとえば、うつや不安に対するセルフヘルプ形式の介入 (Van, Cuijpers, & Smits, 2008) や栄養管理 (Oenema, Tan, & Brug, 2005)、肥満の体重管理 (Gold, Burke, Pintauro, Buzzell, & Harvey-Berino, 2007) を目的とした Web ベースの介入が行われ、効果が検証されている。こうした中、本邦では、スマートフォンアプリケーションを用いた認知行動療法に基づくストレスマネジメント (田中・嶋田・岡島・石井・野村, 2021) が実施されているものの、摂食障害予防を目的としたネットワークを利用した介入研究は希少である。今後、摂食障害予防においても、インターネットやスマートフォンアプリを用いた、Universal prevention や Selective prevention を目的とした介入・効果検証が課題といえる。

一方、情報提示型の予防的介入プログラムが負の影響を及ぼす可能性について指摘される (西園, 2008)。たとえば、情報提示 (危険なダイエット行動について警鐘を鳴らすために伝えた各種ダイエット法) に基づき、本来制限したい行動が実行されてしまうことなどが危惧されている。こうした指摘を踏まえると、リスクファクターや危険な行動を伝えること (すなわち提示する情報の取捨選択) には慎重になる必要がある。さらに、インターネットなどを利用した予防を実施する場合であっても、提供する情報が利用者の利益になることが望まれる。ここでは、前述の通り、「見た目を他者から受け入れられることが重要である」、「太って見えることを他者から評価される」という価値観から距離を取るとともに健康的なダイエット行動を促す情報 (ダイエット行動が必要であるか否かを含めた情報) により「ファッションとしてのダイエット」から回避するよう方向づけることも必要かも知れない。具体的には、前者の場合、メディアから発信される痩身を賞賛するような情報の正しい受け取り方や、自身の価値は体形や体重で決定される訳ではないことなど、摂食障害関連研究の結果を分かりやすく翻訳して提供する必要があるだろう。また、後者の場合は、運動学や栄養学などの知見に基づき、健康的な身体を維持する方法について、その情報を提供することも求められる。

4. 健康的な行動を促す情報と多職種連携

1) 正しい栄養摂取と食行動の管理

思春期・青年期女性において、痩身を理想とする価値基準が一般化しているともいえる現状では、健康的な食行動を促すとともに、健康上の問題について十分に取り扱う必要がある。中西 (2015) は、若年女性の痩せが、低体重による月経停止、骨粗鬆症、成人病胎児期発症起源説などの関連し、低体重児の増加には、妊娠可能世代の極めて強い痩せ願望や不自然なダイエット行動が影響している可能性を指摘している。こうした指摘をみても、思春期・青年期女性の十分な栄養管理は社会的課題である。

前述の通り、思春期・青年期女性はメディアから「ファッションとしてのダイエット」を

促す情報を受け取り、不健康なダイエット行動を呈する可能性が考えられる。こうした仮定を踏まえると、健康的な食行動や栄養管理に関する情報を受け取る機会を増やすことも望まれる。また、摂食障害予防を行う心理専門職の場合も、危険なダイエット行動や摂食障害のリスクファクターについて理解していることと合わせて、健康的な食行動や栄養管理について専門的な情報を十分に理解する必要がある。

こうした中、栄養摂取量の基準値（1日当たりの栄養基準など）は、ライフステージ別に整理されている。ここでは、青少年の栄養として、12歳から17歳までで必要とされる1日当たりの栄養基準、青年期で問題となる摂食障害に関する栄養（神経性やせ症患者が体重を減少させないための目標レベルなど）、食事指導の方針がまとめられている（田中，2021）（Table 2・Table 3）。また、糖尿病や脂質異常症など生活習慣病の予防や治療を目的とした摂取エネルギーに占める糖質、蛋白質、脂質の栄養素の配分は、日本人では一般的に、糖質50～60%、蛋白質15～20%、脂質20～25%が推奨されている（日本肥満学会，2016）。こ

Table 2 思春期・青年期女性における栄養摂取基準

年齢(歳)	推定エネルギー必要量(kcal)	タンパク質(g)	脂質%エネルギー(目標量, %)
12～14	2,400	55 (推奨量)	20～30
15～17	2,300	55 (推奨量)	20～30
11～15 ¹⁾	1,500～1,800 ²⁾	1.5 (現体重当たり)	-
16～19 ¹⁾	1,350～1,700 ³⁾	1.5 (現体重当たり)	-

伊藤他（2021）より引用改変

Note

- 1) 体重を減少させないための第1段階の目標レベル（神経性やせ症の場合）
- 2) 神経性やせ症患者の基礎代謝量（1,000～1,200kcal/1日）＋活動による消費量（500～600kcal/1日）
- 3) 神経性やせ症患者の基礎代謝量（900～1,200kcal/1日）＋活動による消費量（450～500kcal/1日）

Table 3 栄養の特徴と食事指導の方針

<p>栄養の特徴</p> <p>身体的成長に加え、身体活動が大きいため、エネルギー要求量が高くなる 体重の増加に対応し、造血が活発になるので、鉄の需要が増える。女子では生理による鉄の損失が始まる 骨形成が活発になるので、カルシウムの蓄積量、吸収量は増大する</p> <p>食事指導の方針</p> <p>朝・昼・晩、いつでもバランスの良い食事 進んで取ろう、牛乳・乳製品を 十分食べて健康、野菜と果物 食べ過ぎ、偏食、ダイエットにはご用心 偏らない、加工食品、インスタント食品に 気をつけて、夜食の内容、病気のもと 楽しく食べよう、みんなで食事 気を配ろう、適度な運動、健康づくり</p>
--

田中（2021）より作成

のように、食行動と密接に関係する糖尿病や生活習慣病などの予防や治療においても必要最低限の栄養を摂取することが求められており、健康保持増進とは目的の異なる、痩身を獲得するダイエット行動を実行する際においても、一般的な栄養摂取基準を遵守することが求められる。

近年、糖質制限をメインとしたダイエット行動が注目されており、思春期・青年期女性をターゲットとしたダイエット情報でも、糖質制限をメインとしたダイエット法が推奨されていることも多い。糖質制限は有効であるという報告 (e. g., Foster, et al., 2003) がある一方、摂取エネルギーを制限している場合では糖質制限と非制限との間に有意差が認められないこと (e. g., Das et al., 2007)、長期間継続することが困難であり、1年後の減量効果が認められないこと (Nordmann et al., 2006) などが指摘されている。また、長期的には糖質制限が死亡リスクを上昇させることも指摘されている (e. g., Trichopoulou, Psaltopoulou, Orfanos, Hsieh, & Trichopoulos, 2007)。

これらの指摘をみても、極端な栄養不摂取による急激な体重減少の方法を推奨することなく、適切かつ健康を保持増進することに寄与するダイエット行動を推奨する必要がある。こうしたことは、痩身の獲得を目的とする思春期・青年期女性のダイエットにおいても同様である。

2) 摂食障害予防と栄養相談の可能性

摂食障害の治療体制や予防体制を構築する際、多職種が連携し、チームで支援する仕組みを作ることが必要不可欠である (高木・鈴木, 2001)。そして、こうしたチームには、医師や心理専門職のみならず、栄養士や養護教諭などといった専門性を有する職種が有機的に連携することが課題とも言える。

痩身希求やダイエット行動が低年齢化していること (e. g., 向井他, 2018) をみても、小学生や中学生を対象に予防的介入として、正しい健康的なダイエット行動や適切な栄養管理教育を行うことも急務である。学校精神保健の場において、児童・生徒に摂食障害予防を目指した関わりを持つことができる存在は、教師や養護教諭、スクールカウンセラーなど多様である。しかしながら、それぞれ特徴的な専門性を有しているものの、健康的なダイエット行動や栄養管理に関する知識は十分であるとは言い切れない。ここでは、健康的なダイエット行動や摂食障害予防に関する知識に関する知識、栄養管理に関する知識を十分に修得すること、そして、児童・生徒にわかりやすく伝達できるよう、各専門家が協働しながら十分に学ぶことも必要不可欠である。そして、栄養管理や栄養指導の専門性を多職種で共有できるようなシステム構築も求められる。

栄養管理や栄養指導の現状を見ると、診療報酬点数として算定可能であり、非常に明確な枠組みで栄養管理・身体管理が可能である。たとえば、管理栄養士が医師の指示に基づき、外来栄養食事指導を行った場合、初回は260点、2回目以降は200点が算定可能である。さらに、令和2年より、2回目以降の栄養食事指導 (具体的な献立等で指導) で情報通信機器を活用した場合、180点を算定できる。情報通信機器の利用が認められたことで、栄養指導の柔軟性が高まる可能性が期待できる。摂食障害予防を念頭に置いた時、思春期・青年期女

性を対象とした栄養管理や栄養指導が、今後、こうした枠組みの中で十分に機能することが望まれる。また、特定健診・特定保健指導のような仕組みを学校教育の場へ導入し、肥満に加え、過度の痩身をスクリーニングする取り組みも、子どもの栄養や健康を支える上では必要不可欠といえる。

心理専門職が医師の指示に基づき、情報通信機器を利用した場合であっても、現在のところ、診療報酬として算定することはできない。専門的な関わりが診療報酬算定の対象となるためには、実証的研究によるエビデンスの蓄積が必要不可欠である。管理栄養士の場合、情報通信機器を用いて糖尿病等の患者に遠隔栄養指導を行った効果、有意な体重減少が認められた (Melissa, 2019) などという RCT (Randomized Control Trial) によるエビデンスが確認されている。今後、十分な予防を実現するためにも、社会的なインフラを整えることを見据えた、実証的研究を行う必要もある。

5. まとめ

本論文では、まず、思春期・青年期女性がファッション雑誌から受ける影響について、ファッション雑誌の目次を分析することで検討した。その結果として、ダイエットや痩身であることを推奨する情報が提供されている可能性が推測された。諸外国における痩せすぎモデルの規制をはじめ、痩身を賞賛するような情報を制限する際、ファッション雑誌などのテキスト情報が与える影響についても、十分に注意を向ける必要があるだろう。また、こうした情報を制限することと合わせて、個人の認知的側面に介入することも必要不可欠である。ここでは、低年齢期からの教育的介入や予防的介入が奏功すると考えられる。

次に、摂食障害や食行動異常の予防を目的とした介入法について、情報提示による介入研究を概観した。どのような情報を提示するか、その内容について継続して研究することで、より効果的な介入を行うことが期待される。インターネットやスマートフォンアプリなどによる Universal prevention や Selective prevention の実証研究も望まれる。

最後に、摂食障害や食行動異常予防について多職種連携の可能性を検討し、その中でも摂食障害や食行動異常の予防に栄養相談を用いる可能性について論考した。摂食障害や食行動異常の予防を考える上で、栄養摂取の基準や栄養管理に関する知識を有する専門家 (管理栄養士など) との連携も必要不可欠である。また、心理専門職としても、栄養に関する基礎的知識を得ることが必須だろう。予防を支える心理専門職やその他の専門職に対する多様な教育が行われることも望まれる。

こうした中、医療機関において医師の指示のもと管理栄養士が栄養指導を行う場合には、診療点数を算定できることが多く、特定健診・特定保健指導という明確な枠組みのもとで、栄養管理や指導が可能となっている。摂食障害や食行動異常の予防に際し、このような枠組みが利用されることも効果的な予防を推進する上では必要不可欠だろう。また、心理専門職が予防的支援を行う場合においても、診療報酬を得ることができる仕組みがあれば、より体系的な予防を多職種と連携して実現できる可能性も高い。そのためにも、予防についてもエビデンスが確保された研究を蓄積するとともに社会的なインフラを整備することが重要であ

る。

【引用文献】

- Chase, A. K. (2001). Eating disorder prevention: An intervention for "at-risk" college women. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62 (3-B), 1568.
- Das, S. K., Gilhooly, C. H., Golden, J. K., Pittas, A. G., Fuss, P. J., Cheatham, R. A., Tyler, S., Tsay, M., McCrory, M. A., Lichtenstein, A. H., Dallal, G. E., Dutta, C., Bhapkar, M. V., DeLany, J. P., Saltzman, E., & Roberts, S. B. (2007). Long-term effects of 2 energy-restricted diets differing in glycemic load on dietary adherence, body composition, and metabolism in CALERIE: a 1-y randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(4), 1023-1030.
- Foster G. D., Wyatt, H. R., Hill, J. O., McGuckin, B. G., Brill, C., Mohammed, B. S., Szapary, P. O., Rader, D. J., Edman, J. S., & Klein, S. (2003). A Randomized Trial of a Low-Carbohydrate Diet for Obesity. *The new England journal of medicine*, 348, 2082-2090.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D., & Thompson, E. (1980). Cultural Expectations of Thinness in Women. *Psychological Reports*, 47(2), 483-491.
- Gold, B.C., Burke, S., Pintauro, S., Buzzell, P., & Harvey-Berino, J. (2007). Weight loss on the web: a pilot study comparing a structured behavioral intervention to a commercial program. *Obesity*, 15, 155-164.
- 樋口耕一 (2004). テキスト型データの計量的分析——2つのアプローチの峻別と統合——, 理論と方法, 19(1), 101-115.
- Hogan, M., J., & Strasburger, V. C. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 19, 521-546.
- 厚生労働省 (1998). 厚生労働省中枢性摂食異常症研究報告書.
- 前川浩子 (2005). 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因—親の養育行動と社会的要因からの検討—. パーソナリティ研究, 13(2), 129-142.
- McVey, G. L., Davis, R., Tweed, S., & Show, B. F. (2004). Evaluation of a school-based program designed to improve body image satisfaction, global self-esteem, and eating attitudes and behaviors: A replication study. *International Journal of eating disorders*, 36(1), 1-11.
- Melissa, V. M., Christa. L. L., Kelly, R. N., Dominick, R. W. & James, M. (2019). A Pilot Randomized Controlled Trial of a Telenutrition Weight Loss Intervention in Middle-Aged and Older Men with Multiple Risk Factors for Cardiovascular Disease. *Nutrients*, 11(2), 229. doi: 10.3390/nu11020229
- 三井知代 (2006). 女子大学生における摂食障害予防介入プログラムの効果, 思春期学, 24, 581-589.
- 三井知代 (2007). 女子大学生を対象とした摂食障害予防的介入プログラムの開発. 神戸親和女子大学研究論叢, 40, 259-269.
- 向井隆代・増田めぐみ・山内裕子 (2018). 女子におけるダイエット行動とメディアの影響——小・中・高・大学生を対象とした横断的調査より——. 青年心理学研究, 30(1), 41-51.
- Nakai, Y., Nin, K., & Noma, S. (2014). Eating disorder symptoms among Japanese female students in 1982, 1992 and 2002. *Psychiatry Research*, 219(1), 151-156.
- 中西由季子 (2005). 栄養学から考える摂食障害. 心身健康科学, 12(1), 19-23.
- 日本肥満学会 (2018). 肥満症診療ガイドライン 2016. ライフサイエンス出版: 東京.
- 西園マーハ文 (2008). 摂食障害に対する早期介入の現状と今後の課題. 精神医学, 50, 273-279.

- Nordmann, A. J., Nordmann, A., Briel, M., Keller, U., Yancy, Jr, W. S., Brehm, B. J., & Bucher, H. C. (2006). Effects of low- carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Archives of internal medicine*, *166*(3), 285-293.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of eating disorders*, *28*(1), 43-57.
- Oenema, A., Tan, F., & Brug, J. (2005). Short-term efficacy of a web-based computer-tailored nutrition intervention: Main effects and mediators. *Annals of Behavioral Medicine*, *29*, 54-63.
- 小澤夏紀・富家直明・宮野秀市・小山徹平・川上祐佳里・坂野雄二 (2005). 女性誌への曝露が食行動異常に及ぼす影響. *心身医学*, *45*(7), 521-529.
- Sands, E. R., & Weadle, J. (2003). Internalization of ideal body shapes in 9-12-year-old girls. *International Journal of Eating Disorders*, *33*(2), 193-204.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., & Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles*, *14*, 519-532.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(4), 836-840.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 985-993.
- 高木洲一郎・鈴木裕也 (2001). 摂食障害に対する医療現場の実情と今後わが国で望まれる治療システムの提言 (第2報). *心身医学*, *41*(7), 549-556.
- 竹内聡・早野順一郎・堀礼子・向井誠時・藤浪隆夫 (1993). 中学生の体重イメージ——マスメディアの影響. *心身医学*, *33*(8), 691-695.
- 田中俊治 (2021). Part3 ライフステージ別の食事療法 青少年の栄養. 伊藤孝二 (監修). 改訂6版臨牀栄養デクシヨナリー (229-235), メディカ出版: 大阪.
- 田中佑樹・嶋田洋徳・岡島義・石井美穂・野村和孝 (2021). 認知行動療法に基づくストレスマネジメントのためのスマートフォンアプリケーションの開発の試み—労働者を対象とした有効性の検討—. *認知行動療法研究*, doi: 10.24468/jjbct.20-021
- Trichopoulou, A., Psaltopoulou, T., Orfanos, P., Hsieh, C-C., & Trichopoulos, D. (2007). Low-carbohydrate-high-protein diet and long-term survival in a general population cohort. *European Journal of Clinical Nutrition*, *61*, 575-581.
- 上田紗津貴・竹森啓子・稲岡優衣葉・中山明日花・佐藤寛 (2021). 日本の女子大学生に対する不協和理論に基づく摂食障害の予防的介入の前後比較試験. *関西学院大学心理科学実践*, *2*, 9-13.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子 (2015). メディアの利用と瘦身理想の内在化との関係. *教育心理学研究*, *63*(3), 309-322.
- Van, S. A., Cuijpers, P., & Smits, N. (2008). Effectiveness of a web-based self-help intervention for symptoms of depression, anxiety, and stress: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, *10*(1), e7.
- Wiseman C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of eating disorders*, *11*(1), 85-89.
- Yager, Z., & O'Dea, J. (2010). Prevention programs for body image and eating disorders on University campuses: a review of large, controlled interventions. *Health Promotion*

International, 23(2), 173-189.

山蔦圭輔 (2012). 食行動異常の発現および維持にかかわる身体像不満足感の影響. *健康心理学研究*, 25(1), 42-51.

山蔦圭輔 (2021). 摂食障害予防を目指した心理教育プログラムの開発—Body image の変容を目的とした認知行動療法的介入—. *女性心身医学*, 26(2), 1-12.