

日本人とダイエット

国際文化学部 1年

学籍番号: W13

今世間では、「骨盤ダイエット」や「ロングブレスダイエット」など、様々な種類のダイエット方法が広まっている。こういったダイエットは女子だけがするというイメージがあるが、CTリサーチ(※1)というものによると、女子は9割、男性でも7割がダイエットの経験があると分かっている。これは一種の流行とでも言えるであろう。そこで気になるのは摂食障害とのつながりである。このようにダイエットの情報が日常生活に溢れ返り、流行となっている今、摂食障害に陥る人々も多いのではないであろうか。ここでは日本人のダイエット意識と摂食障害の結びつきを明らかにしながら、ダイエットの恐ろしさについて考えていきたいと思う。

そもそもなぜ多くの人々がダイエットをするのであろうか。「MBI別にみるダイエットの必要性」という資料(※1)によると、標準体型の9割以上の人々と、痩せ型の6割以上の人々が自分にダイエットは必要であると答えているのが分かった。つまりこれは痩せる必要のない人までもが痩せたいと思っているということである。

これらの痩せ願望を引き起こす要因の1つとしてマスメディアが挙げられる。TVの視聴時間とダイエット経験の関連を調べた資料(※2)によると、TVの視聴時間が1時間未満の人は46.7%、2~3時間の人は62.8%、4時間以上の人々は75%の人がダイエットの経験有りと答えており、メディアとの関わりが増えるにつれ、ダイエット経験者が増しているのが分かる。また、ファッション雑誌との関連を調べた資料(※2)においても、読む人は71.9%なのに対し、読まない人は35.3%しかダイエット経験がなかった。つまりメディアは確実にダイエットに影響を与えているのである。これは、雑誌などに痩せることを掻き立てるような言葉や、ダイエットの特集が掲載されているのが理由の1つであるだろう。またもう1つの理由として、「女性たちは多少ともメディアを参考にしつつ自分の生き方や物の見方を作っていく」(※3)というように、私たちはTVなどに出てくる人を理想の女性像とし、その対象への憧れが痩せ願望を引き起こすともいえる。

次にその他の要因として、心理的要因が挙げられる。痩せ願望の強い思春期や青年期は、周りからの目をととても気にする時期である。そこでメディアにより「痩せていることは美しい」(※4)という感覚が主流になった今、多くの人は痩せていないといけないという心情になるのだ。つまり、彼女らはスリムな体型を手に入れることで安心感を得たいと思うようになり、これが痩せ願望へと繋がっていくのである。

では、これらの思いがどのように摂食障害へとつながっていくのであろうか。この程度の痩せ願望なら多くの人々がもつだろうが、摂食障害患者はそう多く見られない。実は先ほ

ど挙げた要因の他にも、発病に関する様々な仮説が立てられる。まずは母子関係の発達の障害である。これは乳幼児期の子供が母親からの十分な愛を受けられず、それによる自己への不信感や不安全感などにより摂食障害に陥るという理論である。また、フェミニスト仮説というものもある。これは多くの女性が経験する、低い評価と男女差別に悩み、拒食と過食が生じるという考え方である。他にも、子供時代に性的虐待を受けると発症しやすいという仮説や、ストレス・脳内のセロトニン系神経の機能異常により発症するという仮説もある。ここで言いたいのは、こういった要因1つだけで発病するというよりは、社会文化的・心理的・身体的要因が複雑に相互しあうことにより摂食障害へと進展していくということである。最初は軽い気持ちで始めたはずのダイエット。しかしいくつかの要因が重なってくるとそれが、体重を少なくコントロールすることで得られる「達成感」を味わうためものへと変わってしまう。すると少しでも体重が減れば成功だと思い、逆に少しでも増えれば失敗だと思い込み、気がつけば体重に支配された毎日になっている。これが摂食障害への過程である。

では、摂食障害になるとどういった症状が出るのであろうか。拒食症になると脳が食べることを拒否し、食べ物をほとんど食べなくなったり極端に小食になったりする。そしていざ食事を取ろうと思っても食べたら太ってしまうという強迫概念に襲われ、吐き気が出てくるようになる。一方過食症になると、誰もいない台所で冷蔵庫の食べ物を片っ端から食べたり、食べ物を口の中に流し込むような早い食べ方になる。その1回の食事における総摂取カロリーの平均は1400~4800キロカロリーと言われている。こういった異常な行動はよく知られているが、実はそれ以外にも、薬物やリストカットにより自殺をしようとしたり、万引き・アルコール乱用などの問題行動も引き起こす可能性もある。また身体面においても悪影響を及ぼす。女子なら月経が止まったり、食べないことにより骨粗相症や味覚障害、食べ過ぎにより糖尿病やすい炎などの合併症を引き起こすこともある。

2006年の暮れにアナ・カロリナ・レストンというブラジル人モデルにおいては、拒食症で命を絶っている。そしてこの事件が発端となって「痩せすぎモデル」についての議論が過熱した。これを受けてイタリア政府は「痩せすぎモデルは少女たちに誤った美の概念を与える危険性がある」(※5)として、BMIが18未満のファッションモデルのファッションショー出演を禁止した。また他の国の対応として、イギリスファッション協会は、モデルに対する体重制限を設ける予定は無いが、代理案として専門家による対策委員会を設置し、健康的な身体像を促進していくとしている。またスペインにおいては、イタリアと同様に一定のBMI値に満たないモデルの出場を禁止し、さらに、「Zara」や「Mango」などのアパレルチェーン店を持つインデックス社は、スペイン厚生省の定める美の新基準に賛同すると発表した。その内容としては、「店頭ディスプレイ用マネキンのサイズは38号以上」、「46号の服を店頭の分かりやすい位置に並べなければならない」などである。こういった活動により、「痩せている=美しい」という概念を「健康的=美しい」に変えることができれば、異常な痩せ願望を持つ者も減るに違いない。なのでメディアなどによっ

てが理想の女性像そのもののあり方を変えるのは効果的であると言える。

では私達自身でできる、摂食障害にならないために心がけるべきことは何であるのか。それはダイエットの仕方を間違えない事である。ダイエット方法を調査した資料（※2）によると、断食と言う回答が17.8%で第3位であった。確かにこの方法は短時間で効果がでるため1番手っとり早い方法であろう。しかし、そもそも食事というものは生体のエネルギー源であり、感情状態をコントロールするのに重要な物質を作る原材料となるものである。なので、太るからといって食事を抜くと脳に影響を及ぼし、摂食障害の要因であるうつや精神不安定になりやすくなる。また、食事制限だけの減量は、脂肪だけでなく筋肉量まで落ちてしまうため、かえって太りやすい体質にもなってしまふ。つまりまずは、短時間で楽して痩せようと思わない事である。健康かつストレスを溜めずに痩せるには1日3食の規則的な食事と運動を組み合わせ、1カ月に1kg減量を目標にするのが良いだろう。そして目標体重に達したらその体重を維持するよう努め、さらなる減量をしないことである。

[引用文献・参考文献]

- ※1 “ダイエットに関する意識調査(1)” www.seikatsu-kojo.jp/research/vol4.php
(参照2013-07-05)
 - ※2 中田由紀子(?) 「若者を取り巻く痩せ願望」 tsuboi.secret.jp/sotsuron20/07.pdf
 - ※3 井上輝子(1995)『表現とメディア』p2 岩波新書
 - ※4 梶原由紀子 安原仁美 山本茉莉奈 上野奈初美 白石龍生
(2009)『女子大学生のやせ願望に関する研究』大阪教育大学紀要 第三部門
第58巻 第1号 95～104頁
 - ※5 “ファッションモデル” ja.wikipedia.org/wiki/ (参照2013-07-05)
- “規制により意識向上を、やせ過ぎモデル問題に4カ国協議” www.afpbb.com
(三勝2013-07-05)
- 切池信夫(2001)『みんなで学ぶ拒食と過食とダイエット』星和書店