

高校生における体重管理指導の試み

森木 隆典* 外山 千鈴* 土屋 実穂*
柴田 洋孝* 和井内由充子* 徳村 光昭*
辻岡三南子* 齊藤 郁夫*

近年、高校生における摂食障害（拒食症，過食症）の増加や，生活習慣病につながる肥満傾向の増加が問題視されている。前者は，主にメンタル面との関連が強く，神経性食欲不振症に至ると治療に大変苦慮することになり，また，後者は，生活習慣病の低年齢化から，若年者における動脈硬化の進展が危惧される。

これらの早期発見および管理指導は，学校保健の観点からも大変重要な課題と思われる¹⁾。今回，高校生における体重管理指導法として，4月に行われる定期健康診断の身体測定データを基本にしながら，BMIを使ったスクリーニング，1年前のデータとの比較，6ヶ月後の身体測定再検，面接による問診や指導などを試みたので，結果を報告する。

対象と方法

神奈川県私立高校の男子生徒342名，女子

生徒359名を対象とした。4月の定期健康診断における身体測定計測値（身長，体重）を用いてBMIを算出し，まず初めに，BMI 18.5未満の「やせ傾向」を示す集団，BMI 25.0以上の「肥満傾向」を示す集団をスクリーニングした。更に，1年前の身体測定計測値が判明しているものについては比較を行い，体重減少，増加の有無につき確認をすることとした。以上の結果から，体重管理を要すると判断された生徒について，校医面接による問診および生活習慣指導，6ヶ月後の身体測定再検，面接による再指導を行うこととした。

成 績

4月の定期健康診断における身体測定結果を表1に示す。BMIの平均値は，全学年を通じて，男子が21前後，女子が20前後であることがわかる。また，BMIの学年男女別ヒストグラ

表1 学年男女別身体測定結果

	男子生徒				女子生徒			
	1年	2年	3年	全学年	1年	2年	3年	全学年
身長 (cm)	170.4±6.0	172±5.4	172.3±6.0	171.5±5.9	158.1±5.2	158.7±5.3	158.1±5.7	158.3±5.4
体重 (kg)	60.9±8.5	63.2±7.5	62.2±7.5	62.1±7.8	49.8±6.2	52±6.6	51.4±6.2	51.1±6.4
BMI	21±2.7	21.4±2.2	21±2.4	21.1±2.4	19.9±2.0	20.6±2.1	20.6±2.3	20.4±2.2

平均±標準偏差

* 慶應義塾大学保健管理センター

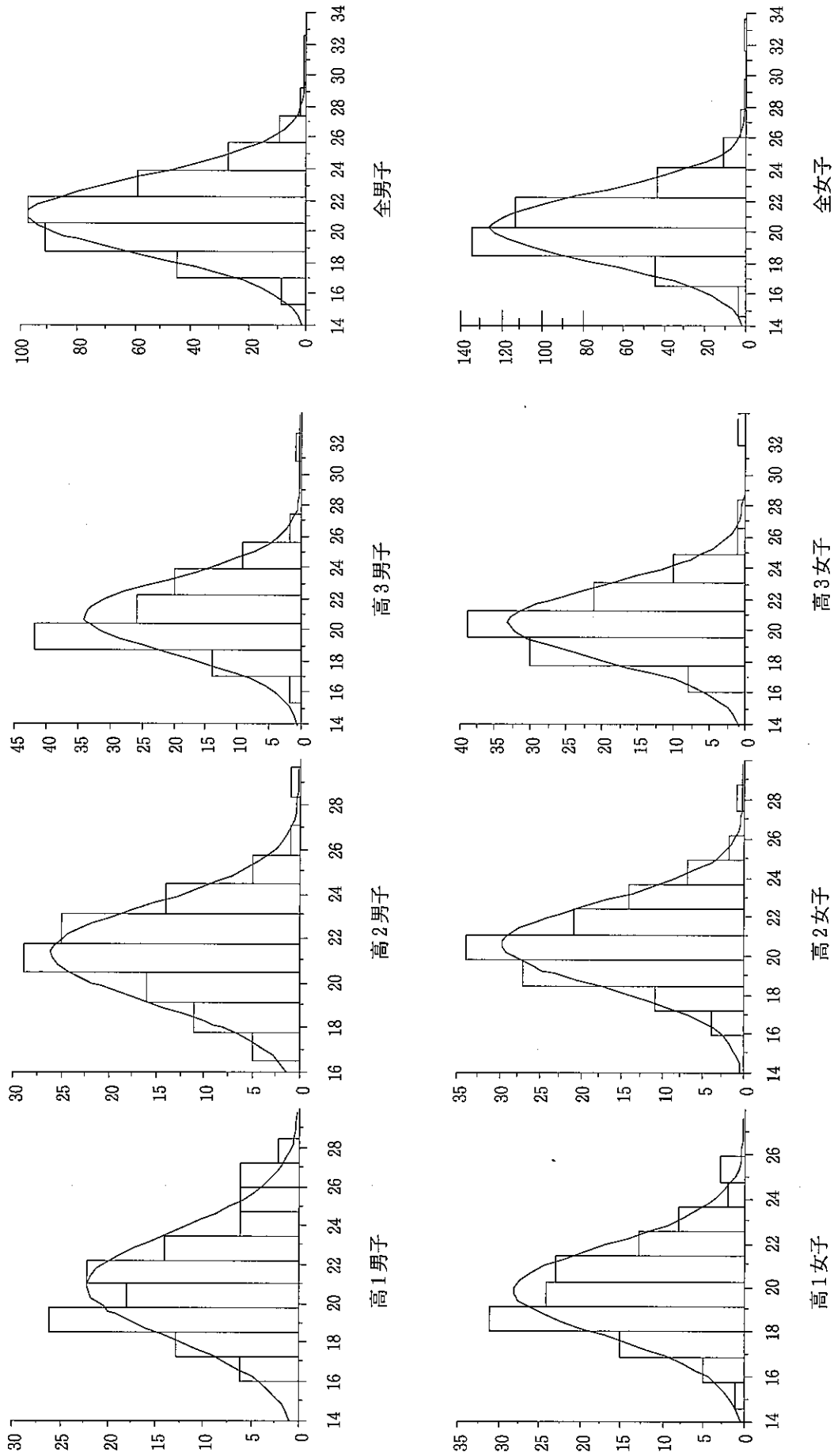


図1 学年男女別 BMI のヒストグラム

考 察

成人のみならず若年者においても、適切な体重の維持は健康管理の基本であることは論を俟たない。特に、思春期における女子生徒の摂食障害や、若年肥満は、現代社会のもたらす様々な問題と関連している事も多く、一度陥るとなかなか回復するのが困難である事も少なくない。今回、学校保健の立場から、これらの早期発見、改善指導に有効な方法を考えるための試みを行った。

ポイントは3つあり、1つは、BMI を用いてスクリーニングをし、1年前と比較して増悪傾向を示す生徒をリストアップすること。2つ目は、6ヶ月後に身体測定をし、増悪がないかどうかチェックすること。3つ目は、適宜面接をして問診をし、生活習慣指導をすることである。

BMI によるスクリーニングは、日本肥満学会などの基準を参考にし、「やせ傾向」を18.5未満、「肥満傾向」を25.0以上の集団とした。この集団をすべて体重管理者とすると全校生徒の約20%が該当者となり、実務上管理が困難であることから、1年前のBMI と比較し増悪傾向が疑われるものをリストアップし、体重管理者として表4に示す人数にまで絞り込んだ。絞り込みの方法に関しては、今後更に検討を要すると思われる。

年2回の体重測定による摂食障害スクリーニングの有用性は、中学生において既に指摘されている²⁾。今回、スクリーニングされた体重管理者にこの方法を適用したが、増悪傾向が強くないうちに発見できる可能性が高いという印象を持った。また、生徒の体重管理に関する自覚を強くさせる効果があるとも思われた。

最後に、面接の有用性であるが、時間と手間がかかるという難点はあるものの、5月に面接

した生徒が全員6ヶ月後に改善傾向を示していたことを見ると、効果はかなり期待できると思われる。面接においては、クラブ活動等での運動習慣、食生活に問題点が無いか、また、女子生徒においては、既に神経性食欲不振症のスクリーニングとして有用性が指摘されている脈拍の測定³⁾、無月経がないかの確認、さらに学校生活、家庭、友人関係などに強いストレスが無いかどうか、などを問診した。今後、問診の項目については検討を重ねる必要がある。

思春期における体重変動は、メンタル面との深い関わりがあることが多いため、今後の方向性としては、スクールカウンセラー、学級担任などと連携をとりながら、保健室が果たすことのできる役割を考えることが重要であると考えられる。

総 括

1. 高校生における体重管理指導法につき検討した。
2. 4月の健康診断における身体測定計測値から、BMI を用いてスクリーニングをし、1年前と比較して増悪傾向を示す生徒をリストアップし体重管理対象者とした。6ヶ月後に身体測定をし、増悪がないかどうかを確認した。更に、適宜面接をして問診し、生活習慣指導をした。
3. 面接者は、6ヶ月後BMI が改善していた。
4. 6ヶ月後BMI が増悪傾向を示した者も、面接による生活習慣指導後は進行することなく回復傾向が認められた。
5. 体重管理者選定のための条件、面接の内容などについて更に検討が必要と考えられた。

文 献

- 1) 永井美鈴，他：女子高校生を対象とした摂食障害予防教育の試み—メンタルヘルス促進授業プログラムの効果—。学校保健研究 47：436-451, 2005
- 2) 田中徹哉，他：学校における神経性食欲不振症早期発見の試み。慶應保健研究 22：55-59, 2004
- 3) 徳村光昭，他：神経性食欲不振症患者の心拍数変化。慶應保健研究 23：57-60, 2005