

# 摂食障害、ボディイメージおよびメディア

## Eating Disorders, Body Image & The Media

\* \* \*

*British Medical Association Board of Science and Education*

*May 2000*

### 序論

英国医師会 (The British Medical Association, BMA) は、英国の医師を代表する専門職組織である。英国医師会は、「医学および関連分野の振興、および医師の名誉および利益を維持する」ために 1832 年に設立された。英国医師会の常設委員会である科学教育委員会 (The Board of Science and Education) は、医師、政府および公衆の間の橋渡し役として働くことにより、また BMA を代表して研究を受託することにより、上記の目的を支援している。方針声明の発表を通じて科学教育委員会は、公衆衛生および職業上の主要な問題に関する議論を牽引してきた。同委員会は公衆衛生に対する現在の関心を反映して、近年多数の報告書を発表している。例えば、『Growing up in Britain: ensuring a healthy future for our children』

(英国で育つということ：子供たちの健全な未来を確保する) (1999)、『The Impact of Genetic Modification on Agriculture, Food and Health』

(遺伝子組み換えが農業、食物および健康に及ぼす影響) (1999)、『Alcohol and Young People』(アルコールと若者) (1999)、『Domestic Violence: a health care issue?』(家庭内暴力：医療の問題か?) (1998)、『Road Transport and Health』(道路交通と健康) (1997)、『Therapeutic Uses of Cannabis』(大麻の治療的使用) (1997) などがある。こうした報告書の多くは、より広範な社会政策上のイニシアチブと医療の良好な結果との重要な結びつきを示しており、「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱が存在しないことではない」(WHO 1946) という見解を反映している。したがって BMA は、診療および有効性に関連した問題を検討するだけでなく、個人の健康および福祉に及ぼす社会のより広範な影響を研究する。

英国医師会の 1998 年の年次代表者会議で、以下の決議が承認され、科学教育委員会に付託された。「本会議は、一定の形態の広告が神経性食慾不振症の発症率および有病率の増加の一因となっている可能性を危惧する。本会議は、メディアにおけるそうしたイメージの使用に対してさらなる責任を求めるものである」。

この決議は 1999 年 4 月に科学教育委員会によって検討され、委員らは、現代の西洋の先進文化においてメディアが自信およびボディイメージに対する認知に及ぼす広範な影響、特に男性、女性にかかわらず影響を受けやすい人々における摂食障害の発症に関連した影響を再検討することを決定した。報告書を作成する際に同委員会は、神経性食慾不振症 (拒食症) および神経性過食症 (過食症) という摂食障害に焦点を当て、肥満に関連した問題の分析は含めないことを決定した。

本報告書では、摂食および体形に対する若者の態度を形成する上で、また摂食障害の発症リスクが最も高い若者のセルフエスティームを高める上で、メディアが果たしうる役割について検討する。本報告書では、摂食障害の因果関係においてメディアが重要な役割を果たしているかどうか、「痩せている」ことは成功を意味すると示唆することが、影響を受けやすい人々における摂食障害の「引き金」となり得るかどうか、また、セルフエスティームの低いあるいは食物に対して不健康な態度をもつ若者にこれらがどのような影響を及ぼしているかを検討する。より明確にすると、メディアは若者がセルフエスティームを高めるのに有意に貢献する。また、「痩せている＝健康」、および健康的な摂食や規則正しい運動ではなく「ダイエット」こそが健康的な体重を実現するための方法であるという誤った考えを排除するために、メディアが健康増進において積極的な役割を果たすことが可能であろう。

本報告書では、摂食障害の発症の一因となりうる社会文化的傾向に焦点を当て、公衆衛生問題として摂食障害を検討する上で拒食症と過食症とは区別しない。これは、最も重度の過食症患者の約 40~50%には拒食症の既往があり<sup>1,2</sup>、またセルフエスティーム、ボディイメージおよび摂食行動に及ぼすメディアの影響に関する論議の多くは、両方の病態に等しく当てはまり<sup>3</sup>、どちらも深刻な健康上の結果をもたらすためである。説明を容易にするため、拒食症と過食症の両方を指すために、しばしば「摂食障害」という用語を用いる。

## 拒食症と過食症：臨床的記述

米国精神医学会（The American Psychiatric Association, APA）の精神障害の診断・統計マニュアル（DSM-IV）<sup>4</sup>には、拒食症と過食症の定義が記載されている（付録2参照）。この診断基準では、拒食症は、身長または年齢に対する標準体重または期待される体重の85%以下になるような意図的な体重減少を特徴とする（体重は通常、14ページで述べるBMIによって判定される）。体重減少は、太ると認知された食物を避けることによって自己誘発される。太っているという自己認知、および女性における無月経（月経の欠如）や男性における性交能の喪失をもたらさうるホルモン異常が見られる<sup>5</sup>。拒食症は一般に、13～18歳の青年期早期に始まる<sup>4</sup>。

過食症は、少なくとも週2回、3か月間にわたって過食の症状が繰り返されるむちゃ食いと、体重増加を防ぐための不適切な代償行動（例：自己誘発性嘔吐、下剤、利尿剤、またはその他の薬剤の誤った使用、絶食、あるいは過剰な運動）との存在によって診断される。過食症は、拒食症より遅い年齢で発症する傾向がある<sup>4</sup>。過食症と拒食症はどちらも、重篤な合併症をもたらす場合がある。拒食症は高齢者にも発症しうることには注意すべきである<sup>6</sup>。拒食症は、閉経後の女性では診断で見落とされる可能性があり<sup>7</sup>、原因不明の体重減少を呈する高齢患者の診断の際には拒食症を考慮すべきであることが示唆されている<sup>6</sup>。しかし、拒食症が40歳以上の女性で生じることが少ない。本報告書では、摂食障害者の大半を占め、また特定の形態のメディア（例：ファッション、広告）の危険因子にさらされる可能性が最も高い

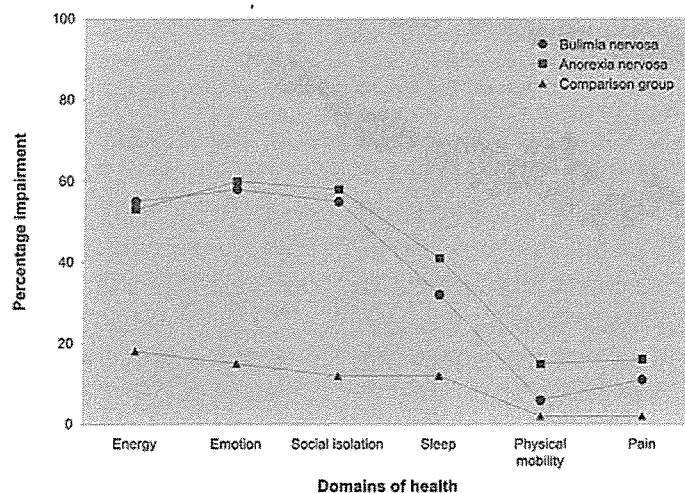
若い女性に焦点を当てる。

摂食障害は、現代の先進社会における若者の死亡率および罹患率の有意な原因の1つである。拒食症および過食症の人々が罹る合併症としては、以下の疾患および障害が挙げられる。<sup>8</sup>

- 循環器系（例：不整脈、低血圧症、心不全）
- 骨格系（例：骨粗鬆症、病的骨折）
- 消化器系（例：エナメル質の腐食、消化性潰瘍、胃内容排出の遅滞）
- 腎臓系（血中尿素濃度の上昇、電解質異常）
- 血液系（例：白血球数の減少、白血球減少症）
- 代謝系（例：代謝率および糖代謝の変化、体温調節障害）
- 皮膚障害（例：乾燥した鱗状皮膚、変色、身体表面のうぶ毛の密生）
- 内分泌系（例：無月経、性交不能）

循環器系の合併症が最も多く、また死に至る可能性が高い<sup>8</sup>。うっ血性心不全が終末の事象として生じる場合があるが、栄養補給再開時の合併症として生じる場合もある。骨粗鬆症（骨量が減少し骨折しやすくなった状態）は、重度の体重減少の早期かつ不可逆的な結果である。長期にわたる死亡率に関する調査では、拒食症について報告された最大の死因は自殺である<sup>9</sup>。摂食障害の結果が人の健康およびQOL（生活の質）に及ぼす影響を図1および図2に示す<sup>10</sup>。拒食症の結果は特に深刻であり、拒食症および過食症の人々はすべて、日常の機能に深刻な影響を及ぼすような心理的および生理的障害をもっている。

図1 Maudsley Hospital における摂食障害患者の健康障害の評価



(Source: M Keilen, T Treasure, U Schmidt, J Treasure. Quality of life measures in eating disorders, angina, and transplant candidates, are they comparable? *Journal of the Royal Society of Medicine*;87:441-444, 1994)

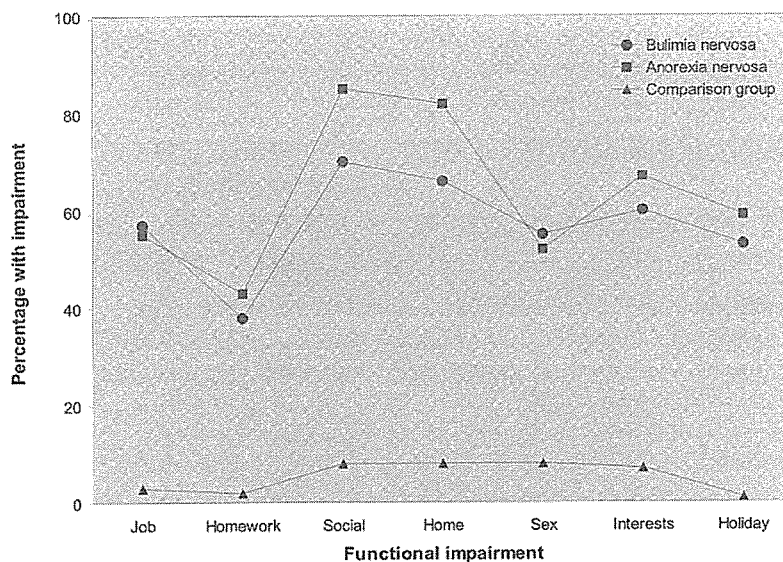
摂食障害の既往をもつ女性は、妊娠中に心理的な困難を経験する場合がある。下剤を使用している過食症の女性は、胎児に障害を与える恐れがあり、妊娠中に食事を極端に制限すると合併症が生じる恐れもある。デンマークで行われた 12.5 年間の追跡調査では、子供をもつ拒食症患者 50 人のうち未熟児の割合は予想される率の 2 倍であり、周産期死亡率（妊娠 28 週目から生後 1 週目までの死亡率）は、予想される率の 6 倍であった<sup>11</sup>。未熟児の 1 人は視覚障害があり、17%に生後 1 年目の成長不良が見られた。1 人の女兒は自ら拒食症を発症して 15 歳で死亡した。1 人は体重過剰で情緒的および社会的な問題を示し、1 人の 5 歳児は抜毛癖（強迫的に毛を引き抜くこと）があった。過食症の妊婦に関する研究の結果<sup>12</sup>、第 3 三半期（妊娠最後の 3 か月）までに 75%がすべての過食行動を止めていたが、産褥期（分娩後の 6 週間）に症状が戻る傾向があった。胎児の異常（口蓋裂および口唇裂を含む）、多胎妊娠および産科的合併症の発症率が高かった。低体重の女性は、冠動脈性心疾患、インスリン非依存型糖尿病、および高血圧のリスクが高い子供を産むリスクもある<sup>13</sup>。さらに、摂食障害を持つ母親は母乳を維持することが困難であり、出生児との食事時間の観察において食物に関して肯定的なコメントを発することが有意に少ないことがエビデンスによって示唆されている<sup>14</sup>。これは、自らの子供が摂食障害を発症するリスクを高める恐れがある。

拒食症は 15～30 歳の英国女性人口の 1～2%に発症している。その内 6～10%はこの疾患が原因で死亡している<sup>15</sup>。また、過食症は女性人口の 1

～5%で発症している。英国王立精神医学会（Royal College of Psychiatrists）の推定では、英国には常に 6 万人の摂食障害者がいる<sup>16</sup>。摂食障害者全体の 10%が男性である。2 千人の患者を抱える平均的な一般医は、拒食症の患者を 1～2 人、および過食症の患者を 18 人抱えていると思われるが<sup>17</sup>、それらの患者が発見されない場合も多い。摂食障害患者 460 人を対象とした 4～15 年間の追跡調査の結果、拒食症患者の死亡率は一般集団の 600%と高く、また過食症患者の死亡率は 940%であった<sup>18</sup>。ただし、疾患の直接の結果として死亡する人は、過食症患者の方が少ないように思われる。過食症の死亡リスクは、文献においてあまり明確に定義されていない。拒食症の患者 103 人を対象とし、12 年間追跡調査を行った Herzog ら<sup>19</sup>の研究では、15%の死亡が確認された。死因は、自殺、感染症、消化管合併症、重度のいそという 4 つの領域内であった。20 年間の追跡調査では、拒食症の粗死亡率は 15～20%に上る可能性がある<sup>2</sup>。拒食症の死亡率に関して発表された 42 の研究を用いてメタ分析した結果、拒食症に関連した総年間死亡率は、一般集団の 15～24 歳女性の全死因による年間死亡率より 12 倍以上高く、一般集団の自殺率より 200 倍以上高かった<sup>20</sup>。

まとめ  
 摂食障害は、若者、特に若い女性における死亡率および罹患率の有意な原因の 1 つである。若者が摂食障害から回復しても、摂食障害の結果として長期の健康問題を抱える場合がある。

図2 Maudsleyhospitalにおける摂食障害患者の機能障害の評価



(Source: M Keilen, T Treasure, U Schmidt, J Treasure. Quality of life measures in eating disorders, angina, and transplant candidates, are they comparable? *Journal of the Royal Society of Medicine*;87:441-444, 1994)

## 病因論—なぜ摂食障害に罹る人がいるのか？

拒食症および過食症の根本的要因の解明はいまだ困難である。生物学的、遺伝的要因から環境的、行動的要因まで多数の説がある。拒食症の因果関係に関する現代の考え方は、拒食症にかかりやすくする素因、誘発因子、および持続因子を検討するものである<sup>21</sup>。しかし、こうした用語は様々な文脈で用いられ、特に社会文化的要因については、因果影響を明示することは難しいものである場合が多い。

Di Nicola は<sup>22,23</sup>、拒食症の因果関係に関する様々な仮説を説明している。例えば、排他的な生物学的要因（例：身体の神経系およびホルモン系が相互作用する脳の領域である視床下部の原発性機能不全）を求める生物医学的仮説；摂食障害を主として感情障害とみなす気分障害仮説；生活が大きく変化する時期（例：思春期）における極めて重要な引き金となる事象の役割を検討する発達精神生物学的仮説；家族内の対立の役割および家族単位の機能の仕方を検討する家族および家族システム仮説；拒食症を女性に関する社会的定義への抵抗または反応とみなすフェミニズム的仮説；拒食症がなぜ文化結合症候群なのか、また、文化が摂食障害を定義付けすることによってどのように摂食障害の一因として作用しているかを検討する社会文化的仮説などがある。本報告書で取り上げるのは、この後者の社会文化的要因であり、メディアが現代の摂食障害をどのように定義付けしているかに主眼を置いて検討していく。ただし、「状況説明」に有用であることから他の要因も簡単に説明する。

### 生物学、遺伝学および環境

摂食障害の物理的要因または誘発因子と考えられるものとして、一部の症例では、視床下部外側野の病変<sup>24</sup>、ウイルス感染<sup>25</sup>、およびライム病などが特定されている<sup>26</sup>。しかし、少なくともより多くのエビデンスが明らかになるまでは、これらによって摂食障害の全症例を説明することは困難である。

最近の研究では、拒食症の素因となりうると考えられる遺伝的要素に焦点を当てている。これらの研究は、家族研究および双生児研究に基づいている。拒食症は、拒食症患者の一親等の女性親族において、一般集団の場合と比べて約8倍多く認められる。これは、セロトニン活性の増大によって引き起こされる有害なストレス反応に対する、先天性の遺伝的脆弱性によるものであると示唆されている<sup>27</sup>。双生児研究の結果、拒食症の一致率は二卵性双生児（5%）より一卵性双生児（56%）

のほうが高かった<sup>28</sup>。したがって、摂食障害の病理発生の一因となる中枢神経系の神経伝達物質に關与する、何らかの生物学的形質が根底に存在する可能性が高い。しかし現在の研究の多くは、社会文化的、生物学的、遺伝的要因の間に相互作用があることも示唆している。遺伝的特徴、家族歴、および環境の間には複雑な相互作用があるため、遺伝的な危険因子および発達時に獲得した危険因子がそれぞれどの程度あるかを確定することは困難である<sup>29</sup>。例えば、育児パターンがその後の摂食障害の発症にとって有意な要因である可能性が最近示唆された。最近の研究により、幼児期において強い関心を伴う子育ては、その後の拒食症の発症に関連していることが分かった<sup>30</sup>。摂食障害は遺伝的要因だけでは説明できないと思われる<sup>31</sup>。双生児の女性2,163人を対象とした研究でKendlerら<sup>32</sup>は、先天性の過食症傾向における不一致の約55%は遺伝的要因によって説明できるとし、その他の有意な危険因子として以下の社会文化的問題を特定した。

- 生まれが1960年以降
- 親にあまり世話をされていない
- 過去に大幅な体重変動、ダイエット、または頻繁な運動を行った経験がある
- スリムな身体を理想のボディーイメージとしている
- 低いセルフエスティーム
- 外的統制（すなわち、自分自身の人生をコントロールしていないと感じていない）
- 高度の神経質

過食症、拒食症、アルコール中毒、パニック障害、全般性不安障害、恐怖症、および主なうつ病の間には、有意な同時罹患が認められた。しかし家族研究では、摂食障害がもつばら遺伝的要因によることは証明されていない。「ある家族性疾患が完全に遺伝的なものであることは可能であるが、遺伝的影響、環境的影響、または遺伝的影響と環境的影響の組み合わせによって家族的集積が引き起こされうるとは明らかである」<sup>33</sup>。多くの場合、家族関係のパターンは、摂食障害の発症および継続にとって有意な影響を持ちうる。例えば、その家族が好む、葛藤に対する対処方法、家族内での個人の自律性育成の奨励の度合いなどの影響が考えられる。

### 個人的、社会文化的および行動的要因

若者における摂食障害の発症に影響を及ぼす要因として、以下の個人的、社会文化的および行動的要因が特定されている<sup>34</sup>。

### 個人的要因

発達の要因 (例: 年齢、性別、思春期発達)

認知的/情緒的要因 (例: 栄養学的な知識および態度)

心理的要因 (例: 自信、ボディイメージ、痩せ願望、抑うつ、不安)

### 社会環境的要因

社会文化的規範 (例: 痩せ、摂食、食事の準備、女性の役割に関するもの)

家族的要因 (例: コミュニケーション、期待、体重への関心、家族との食事)

仲間規範および行動 (例: ダイエット行動、摂食パターン、体重への関心、社会的圧力)

食物の入手可能性 (例: 食物の種類、食物の量)

### 行動的要因

摂食行動 (例: 食事パターン、ファーストフードの摂取、栄養の多様性、むちゃ食い)

ダイエットおよびその他の体重管理行動 (例: ダイエットの頻度、食事の種類、嘔吐行動)

身体活動またはその欠如 (例: テレビの視聴、スポーツへの参加、日常活動)

対処行動 (例: ダイエットの失敗、生活上の欲求不満に対するもの)

特定のスキル (例: 有害な社会的規範に抵抗する上での自己効力感、食事準備のスキル)

これらの要因の多くは相関しており、特定の人々において素因、誘発因子、または持続因子として有意であり、因果関係の多因子説に寄与していることが明らかである。図3の概念枠組みは、摂食障害の多因子的な性質、および個人や家族の危険因子が、痩せて美しくなることへの圧力など、より広範な社会文化的要因とどのような相互作用を持つかを示している。

メディアの影響を検討する際、摂食障害に「引き金」の概念を適用することは有用であろう。Smolak and Levine は、引き金を次のように定義している<sup>35</sup>。「既存の心理的構造に対する問いかけを惹起する内的または外的な事象または変化。内的引き金には、心理的および身体的変化などがある。外的引き金は、役割期待に関係する」。例えば、メディアは役割期待および容姿に関する情報を中継する外的引き金とみなすことができ、現代社会における痩せの文化の有意な持続因子である可能性がある。しかしこの用語は、メディアの価値観のゆっくりとした漸次的な文化適応とは矛盾する短期的な「因果関係」を示唆しているだけと言えるかもしれない。

摂食障害には様々な原因があるが、例えば痩せ

た女性を好む社会の美的選好は、摂食障害の病因論における有意な要因の1つであると一般に認識されている。「女性に不安を感じさせ、自分自身を低く評価させるようなものはすべて、状況を悪い方向に向かわせる可能性がある」ことが示唆されている。若い女性は仕事や人間関係に関して、今日の社会で多くの矛盾する選択肢に直面しており、今なお多くの女性は、学業や仕事での成功にもかかわらず、自らの個人的価値は男性に対する身体的魅力に基づくと感じているようである。「適切な」体格や大きさであることは、パートナーの獲得という目標にとって重要な要素であると一般に考えられている。したがって、女性が自らの身体や異性に対する潜在的な魅力に関して特に不安を感じる時期に、メディアや、青年期に特に影響力があると思われる象徴的な存在によって、手に入らない完璧な肉体のイメージを頻繁に提示されることは、若い女性にとって潜在的に有意な影響がある。青年期および十代の後期は、女性が学業上のストレス、ピア・プレッシャー、人生の目標に関する不安感、また影響を受けやすい人々は摂食障害行動をもたらさうる選択肢に悩む時期でもある（「影響を受けやすい」人々とは、遺伝的にその素因のある人々、あるいはハイリスクな環境 (例: 完璧主義的な価値観をもつ達成志向の強い家族) にいる人々、または体形に関して一定の基準が求められるバレーなどの活動に強い興味をもつ人々などを意味する)。現在西洋社会においてスリムな体形が望ましいと重視されていることが、摂食障害者の先入観および行動を条件付ける上で、主要な役割を果たしている可能性がある<sup>36</sup>。摂食障害に対する社会文化的影響を示すのに用いることができる理論的観点はいくつもある。摂食障害に対するフェミニズム的観点の1つは、容姿を気にすることは現代の女性の「正常な」状態であり、若い女性において健康や健康であること (ダイエットなど) に注目することは、公的な場における女性の成功やその存在に対して敵対的な世界において、女性に何らかの力を与える方法の1つでありうるというものである。また、美容産業が女性解放運動を商業化し、その結果、一定の製品が自立や成功に関連付けられるようになったという指摘もある<sup>37</sup>。美容産業は人々に、健康と美しさ、また健康であることと性的能力をますます同一視させるように仕向け、また、実現不可能でありながら、正しい製品さえ購入すれば手の届く範囲にあるような完璧性の基準を作り上げた。ファッション産業や美容産業における完璧な女性の身体は、曲線や余分な脂肪がほとんどない男性の身体にきわめてよく似て

いる。もう1つの代替的な精神分析的観点、女性の性的能力の発達、および人格的同一性の発達において、怒り、心的外傷、および家族内の対立が果たす役割に焦点を当てている。本報告書では、より経験的なアプローチを用い、摂食障害に対す

る文化的研究の観点についてはこれ以上検討しない。ただし、摂食障害に関して代替的な理論的観点が存在することを認識することは重要である。

図3 摂食障害の発症の概念枠組み

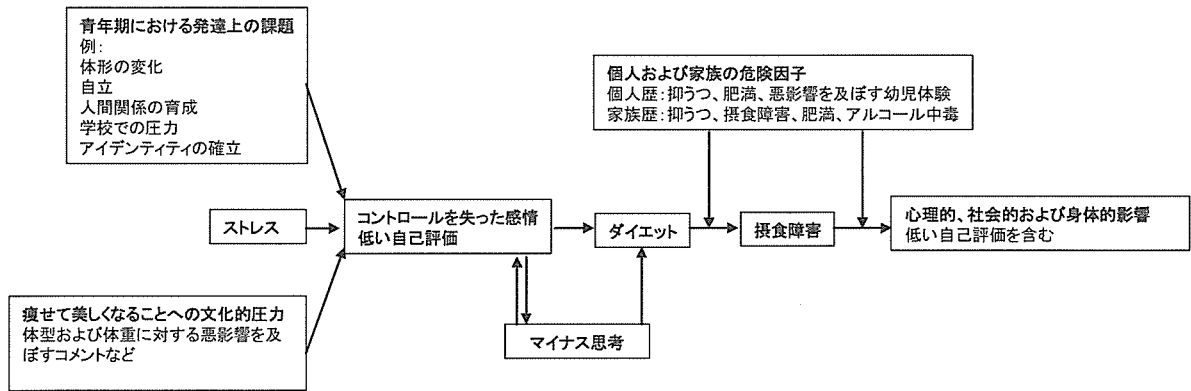
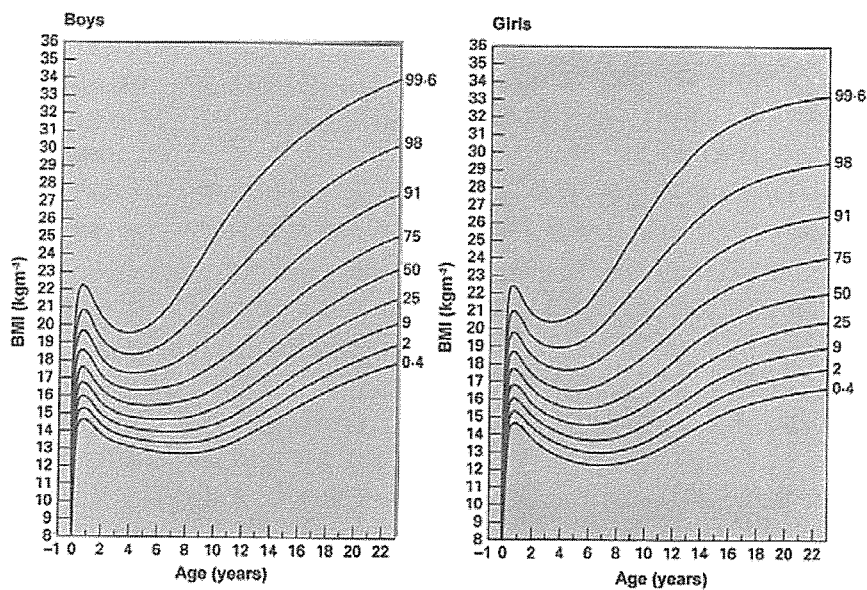


図4 BMI上位パーセンタイル(英国の男児および女児)



(Source: TJ Cole, JV Freeman, MA Preece. Body mass index reference curves for the UK, 1990. *Archives of Disease and Childhood*, 1995;73:25-9)

危険因子としてのダイエット

西洋の先進文化においては、肥満レベルの上昇という大きな問題がある。英国では現在、男性の17%および女性の20%が肥満であり、成人人口の半数以上が体重過剰である。現在の傾向が続けば、

2010年までに英国の成人の1/4以上が肥満となる。メディアと肥満に関連した問題を扱うことは、本報告書の検討事項ではない。しかし、ダイエットや、ダイエットが身体的認知や摂食障害に及ぼす影響に関連した問題を検討することは必要であ

る。「太っていること」に付随する社会的スティグマ（烙印）への恐怖により、臨床的に低体重の女性の多くが、自分が体重過剰であるとの誤った認識から「ダイエット」プログラムに着手する可能性がある。体重過剰と認知された人々は、からかいの対象になることが多く、特定の生活領域において差別される場合がある<sup>38</sup>。我々の社会では、痩せていることには多くの肯定的な社会的意味合いがあり、また、モデルや女優は痩せた体形によって称賛されるため、多くの若い女性が「ダイエット文化」に入る可能性がある。

Body Mass Index (BMI) は、医療従事者が用いる簡便な体重の指標であり、体重/身長<sup>2</sup> (kgm<sup>-2</sup>) として算出される。BMI は一般に、以下のグレードに分けられる。

- グレードIII BMI >40kgm<sup>-2</sup> -- 極端な肥満
- グレードII BMI 30~39.9kgm<sup>-2</sup> -- 肥満
- グレードI BMI 25~29.9kgm<sup>-2</sup> -- 過体重
- グレード0 BMI 20~24.9kgm<sup>-2</sup> -- 適正体重

**表1 痩せすぎ:拒食症の範囲\***

Hight without shoes(m)	Weight(kg)
1.45	38
1.48	39.5
1.50	40.5
1.52	41.5
1.54	42.5
1.56	44
1.58	45
1.60	46
1.62	47
1.64	48.5
1.66	49.5
1.68	50.5
1.70	52
1.72	53

\*Body mass index of 18kgm<sup>-2</sup>

(AS Trusswell.ABC of Nutrition.BMJ Books:London,1999)

摂食障害は単なるダイエットに関連した障害とみなすべきではないが、過剰なダイエット行動およびその他の不適切な体重減少行為は主に見られる診断上の特徴である。ダイエットおよび食事制限は、摂食障害の必要条件ではあるが十分条件ではない<sup>40</sup>。しかし、主要な危険因子の1つで

摂食障害の診断には、ウエスト囲またはウエスト/ヒップ比を含め、個々の骨構造も考慮すべきである。子供の場合、肥満のカットオフポイントの基準とすべき数値データがない。ただし、英国では、女兒および男児のBMI 基準の上位パーセンタイルを用いることが推奨されている(図4参照)。若者においては、肥満レベルが上昇した結果、自己像が低くなり、食物との関係に問題が出る恐れがある。適切な医学的指導を受けることなく若者が「ダイエット」を行う可能性もある。メディアに描かれた痩せた理想と肥満の増加という現実との「ギャップ」は、自分が受け入れられる社会的「規範」の外にあるという子供の認知をさらに強める恐れがあり、また、急激に体重を減らしたいという欲求を生む可能性がある。まだ大切な成長段階にある若者や子供の場合、ダイエットは、正常な成長を遅らせ、摂食障害を発症するリスクをもたらす、特に危険な行為である。

拒食症の体重範囲に入る可能性のある青年期の女性は、表1を用いて特定することができる<sup>39</sup>。

あり、ダイエットは青年期の女性や若年成人という摂食障害傾向の最も強い集団において非常に蔓延した現象である。オーストラリアで行われた最近の研究で<sup>41</sup>、ダイエットは新たな摂食障害の最も重要な前兆であることが示唆された。調査対象の888人のうち、極端なダイエットを行った人々は、ダイエットを行わなかった人々より摂食障害を発症する可能性が18倍高く、中程度のダイエットを行った女性被験者は、行わなかった人々より摂食障害を発症する可能性が5倍高かった。英国の女子児童に関する初期の研究では、ダイエット実践者が12か月後に摂食障害と診断される相対危険度は、非ダイエット実践者の8倍であると結論づけた<sup>42</sup>。これらの結果は、多くの若い女性にとって、摂食障害への第一歩はダイエットによる減量の試みであることを示している。Hsu<sup>2</sup>は、「青年期のダイエットは、それが青年期の動揺、低い自己概念や身体概念、およびアイデンティティの形成不全によって強化された場合は、摂食障害へのきっかけを与えることになる」と示唆している<sup>2</sup>。したがって、ダイエットは、摂食障害の要因ではなかったとしても、多くの場合誘発因子となっている<sup>43,44</sup>。若い女性の身体において脂肪の割合が増加し、ボディーイメージや身体的魅力に対する意識が高まる思春期には、ダイエットは特に有意な危険因子となり得る。この葛藤はダイエットによって解消される場合があり、その結果、食物とボディーイメージおよびセルフエスティーム(場合によっては、成人期の拒絶)

とを結びつけるようになる。

低体重やダイエットに関連した若い女性の健康上のリスク（貧血<sup>45</sup>、骨粗鬆症、早期の閉経、心疾患<sup>46</sup>など）、および死に至る恐れがある摂食障害を発症するリスクに関して、より高い認識を持つことが必要である。特に前青年期の人々のダイエットは、摂食障害のリスクをさらに高める可能性があるため、若年集団におけるダイエットは深刻な身体的結果をもたらす<sup>44</sup>。最近の英国の研究で、ダイエットを行った若い女性の93%が、鉄の所要量を満たしていないことが分かった<sup>47</sup>。またダイエット群は、カルシウム、亜鉛およびセレンの摂取量が不十分であった。

理論上では、ダイエット行動は、自己のボディイメージと理想的なイメージとの不一致を修正しようとする試みとみなすことができる。メディアは我々の理想に対する直接的な文化的供給源である。研究によって、若い女性の多くは自分の身体の大きさおよび体形に満足していないこと、また青年期の女性の間でダイエットが増加していることが明らかになった<sup>48</sup>。保健省の1995～1997年の若者調査で、16～24歳の若い女性の34%が自分は体重過剰であると感じており、低体重であると感じていた女性はわずか5%であった<sup>48</sup>。心配なのは、より低年齢の女性がダイエットの圧力に屈していることである。1993年、米国の9～13歳の生徒3,175人を対象とした研究で、回答者の40%が“太っていると感じる”または“体重を減らしたいと思う”と報告した<sup>49</sup>。現在の理想的なボディイメージが、ほとんどのダイエット実践者にとって手に入らない/達成不可能なほどの痩せである場合、自己のボディイメージと摂食障害との結びつきは重大なものとなる。

栄養学的に影響を受けやすい時期にある多くの若者が、朝食を抜き<sup>50</sup>、規則正しい家族との食事を拒否して間食をとり、ファーストフード店で食べるようになる。これにより、罹患率および死亡率の増加を引き起こす乱れた摂食パターンをもたらされる<sup>51</sup>。学校の朝食クラブ<sup>13</sup>の提供など政策上のイニシアチブが、食べることが楽しい社会活動であることを子供に教え、また食物との良い関係づくりを促進できると思われる。

本格的な摂食障害を発症しない若いダイエット実践者がいる一方で、なぜ一部のダイエット実践者が本格的な摂食障害を発症するのかを問う必要があることは明らかである。ダイエットに対するメディアの圧力以外の要因（例：環境的、心理的および遺伝的要因）が、摂食障害に対する個々の感受性を決定している可能性がある。例えば、ある研究の結果、ダイエット行動が特定の対

人関係上の問題、体重に対してひどく神経質になること、家族内の対立、失敗に対するストレスや恐怖感、および完璧主義的な傾向と結びついた場合、痩せを追い求める悪循環への第一歩となり得ることを示唆している<sup>52</sup>。しかし、これによって、摂食障害における危険因子としてのメディアイメージの病因論的役割が小さくなるわけではない。

#### まとめ

- 摂食障害は、遺伝的特徴、家族歴、および文化的環境の間の複雑な相互作用によって引き起こされる。
- 摂食障害の発症において示唆された社会的要因としては、痩せ、摂食、食事の準備、および女性の役割に関する社会文化的規範などがある。
- メディアは、役割期待に関する特定の例および美しさのイメージを提供する。これは、受け入れられるボディイメージに関する若者の認知に影響を及ぼす可能性がある。
- 英国において肥満の問題は深刻化し、健康に有害な結果をもたらしている。しかし、低体重に関連した女性の多大な健康上のリスクは、あまり知られていない。
- ダイエットは、摂食障害の発症における重要な誘発因子の1つである。若い女性はより早い年齢からダイエットを行うようになっており、自分の体形に対して不満を表している。
- 多くの若者は規則正しい家族との食事をとらず、食物に対して肯定的な関連付けをもたない。これは、摂食障害を発症するリスクをもたらす恐れがある。



## 現代社会における摂食問題

医学文献は、摂食障害が 20 世紀後半により蔓延したことを示している。ただし、この問題に対する認識の高まりが診断の増加をもたらした可能性があることに留意すべきである。2 つの問題を考える必要がある。(1) なぜ摂食障害が主として若い女性に多く発症するのか。(2) なぜ摂食障害が 20 世紀後半に広まったのか。その理由を評価する上で、現代の西洋の先進文化における摂食障害で有力な要因のひとつである可能性のある環境的要因を検討することは有用である。

拒食症の文化的および歴史的根拠の再検討の結果、この障害は、主に西洋化した社会において、特に比較的豊かで女性の社会的機会が大きい時期に認められている。拒食症は、障害の徴候および症状が一定の文化の心理社会的圧力または道徳観を反映している文化結合症候群であることを示唆している<sup>53</sup>。

Jules Bemporad の歴史分析<sup>53</sup>によれば、ローマ時代初期および暗黒時代には、意図的な自発的飢餓の例はほとんど認められなかったが、実際に発生した例では、宗教的な動機によるものが多かった。13～17 世紀には、宗教的な断食に関連した意図的な自発的飢餓が多数認められた。彼は次のように結論づけている。「ルネッサンス時代の食欲不振症の頻度および形態は、この時代に関連した相対的な豊かさや洗練によって惹起された、日常生活および文化的価値観の著しい変化によって、ある程度説明付けることができる」。拒食症が初めて精神医学的状态として記述され、他の形態の飢餓と区別されたのは、19 世紀のことである。徴候および症状の慎重な包括的描写は、拒食症の完全な医学的記述を示した Lasague (1873)<sup>54</sup> および Gull (1874)<sup>55</sup> によって例示された。過去数十年間に、拒食症の発症率が上昇し、太ることに対する恐怖がより強調され、新たな障害として過食症が出現した（過食症は、1979 年に Gerald Russell によって定義された）<sup>56</sup>。

摂食障害に関する Bemporad の分析では、ある時代には広く見られ、また他の時代には後退し、そして 20 世紀後半にはかつてないほど大きな問題となった一定の形態の行動と説明している。臨床症例登録を検討した結果、以下のような摂食障害の症例数の増加が認められた。

● ニューヨークのある地域における拒食症の新症例は、1960～1967 年から 1970～1976 年の期間に倍増した<sup>57</sup>。

● 1965～1982 年のアバディーンにおける精神科

の症例記録を検討した結果、拒食症および過食症の症例数において非常に有意な増加が見られた<sup>58</sup>。

● スペインにおける摂食障害の発症率は毎年 15% 増加しており、この問題を調査するために、1999 年 4 月にスペイン保健省によって学際的作業部会が設置された<sup>59</sup>。

### 民族性

異文化間分析もまた、摂食障害が部分的には文化的または環境的にによって決定される可能性を示している。文献によれば、摂食障害を発症するアジア人女性や黒人女性は、白人女性より少ない<sup>60</sup>。臨床症例登録から示唆された全少数民族の間の発症率は、白人の発症率より低い。アジア人口が多い管轄区域を対象とした、レスターシャー州摂食障害サービス (Leicestershire Eating Disorders Service) での最近の調査では、10 年間に見られた摂食障害のアジア人の数は 21 人であった。これは、白人集団における割合の 1/4 であった<sup>61</sup>。

少数民族の人々の方が、摂食障害と診断されて適切なサービスを受ける可能性が低いという可能性はあるが、白人以外における摂食障害の有病率は比較的低いように思われる。米国における黒人女性と摂食障害に関する分析において、Striegel-Moore and Smolak<sup>62</sup> は、「黒人女性の性的役割は、白人女性の性的役割に比べ、外見の重視によって形成される度合いが少なく、自己および地域社会に対する自信によって決まる度合いが高い」と結論づけている。したがって、より広範な社会的支援ネットワークが、低いセルフエスティームや理想的ではないボディイメージに対する保護を提供していると考えられる。白人女性は、理想的な身体の大きさとして有意に痩せたサイズを選んだこと、および黒人文化では痩せていることを重視する傾向がはるかに少ないことが示唆されている。例えば、黒人男性は「理想より大きな」女性とデートすることを快く受け入れる傾向が強い<sup>63</sup>。特定の人口集団において、メディア以外の要因が、特定の体形に合わせることへの圧力に対する抵抗を支援していると思われる。

拒食症の症例は、発展途上国ではごく少数しか報告されていない。西洋社会への移民の間では発症率はより高く、西洋の先進文化で育った少数民族集団の間ではその頻度が上昇している<sup>2</sup>。英国に移住したケニア人を対象とした研究において、ケニア人女性は英国の白人女性に比べ、体の大きな女性の体形をより良好に評価する傾向があったが、英国に 4 年以上住んでいた英国のケニア人女性の間では、身体の大きさに対する認知が英国

の白人女性の場合と類似していた<sup>64</sup>。シンガポールや、西洋の社会経済的發展モデルに追従した他の国々では、摂食障害がますます蔓延している<sup>65</sup>。したがって、西洋文化に関連した要因がこれらの女性に影響を及ぼしていると考えるのが賢明であろう。

## 男性

摂食障害者のうち男性は10%であるが<sup>4</sup>、症状を認識し適切な支援を求めることが難しい男性はさらに多く存在すると思われる。男性の場合は特に、症状の早期認識や専門医への紹介なしには、悪い結果になる可能性がある<sup>66</sup>。発表されたほとんどの文献は女性に適用される拒食症の病因論を考察しており、女性にしか当てはまらない場合がある（例：一部の精神分析的考察は、女性が母親とは別のアイデンティティを確立しようともがく場合に拒食症を発症すると述べている）。摂食障害を研究する場合、発表文献のなかに男性を対象としたものが非常に少ないという問題がある。しかし、これは摂食障害者に占める男性の割合が小さいことを反映している。

ある研究でMargo<sup>66</sup>は、男女いずれにおいても、摂食障害を発症する最も重要な2つの要因は精神疾患の家族歴と認知された正常な体形からの逸脱であると示唆した。これは、男性では身長の高さに対する不満として、女性では身長の高さに対する不満として現れた。「…身体の小さい男性は、身体の大きいまたは非常に背の高い女性と同様、自分の身体の大きさや自分が考える望ましい体格からの逸脱に対する先入観にとらわれるリスクがある」。別の研究では<sup>67</sup>、男性の摂食障害の病因として強迫性人格異常、歪んだ親子関係、体重過剰に対する自意識、また重要な要因として、異性の役割を基準とした男らしさの脅威に対する憂慮が挙げられている。

メディアが摂食障害の引き金として一定の役割を果たすとすれば、男性が自分の外見に対する先入観により強くとらわれ、広告主（例：新しい男性雑誌）の標的となることが増えるにつれ、男性の摂食障害の発症率が上昇することが予想される<sup>68</sup>。例えば同性愛の男性は、彼らの文化が身体的完璧性および外見をより重視するため、摂食障害の傾向が高いことが示唆されている<sup>69</sup>。若い男性も、社会の中で変化する男性の役割に関する不確実性や矛盾に直面している。これは、若い男性の自殺率が1971年には人口10万人当たり6.9人であったが1997年には同じく16.4人と2倍以上になったことに反映されているであろう<sup>70</sup>。変化する伝統的な女性の役割や家族のあり方も反

映した、若い男性のセルフエスティームを高めるための新しい方法を検討する必要がある。しかし、大半の男性にとって、身体に対する不安感が他の行動（例：筋組織の増強や体重の増加を目的とした強迫的なジム通いやステロイドの使用）に現れることも事実であろう<sup>46</sup>。アナボリックステロイドを使用しているボディビルダーを対象とした最近の面接調査では、面接した男性全員が、ステロイド使用の決意に影響した要因として、ボディビル雑誌の中のイメージや映画やテレビによるイメージからの圧力を挙げた<sup>46</sup>。しかし社会の現実には複雑であり、もともと乏しいボディーイメージをもつ人が特定の形態のメディアの消費を求める場合があることに留意すべきである。

8年生、9年生、および11年生の若者9,118人の調査データを分析した米国での最近の研究では<sup>71</sup>、女子の7.4%および男子の3.1%が、前の週における食行動異常を報告した。最も高いBMIカテゴリーの女子は食行動異常のリスクが最も高く、最も低いBMIカテゴリーの男子はステロイドの使用リスクが最も高いことが分かった。このエビデンスは、男子が自分の体重に対する不満を報告する場合は体重を増やしたい場合が多く、女子は痩せたがるという見解を反映している<sup>3,48,72</sup>。ダイエットは摂食障害を発症する前兆である場合が多いため、“より大きく、より強く”という男性に対する文化的理想は、それまでに体重過剰や批判やからかいの対象になったことがあるなどの付加的な社会文化的危険因子がなく、また性的役割に対する混乱もなく、さらに体重減少が必要なスポーツ<sup>73</sup>（例：漕艇または競馬）をしていない男性であれば、女性と同様に摂食障害の発症を抑制することができるのかもしれない。人生の何らかの時点でダイエットを行う男性は25%、女性は95%であると推定されている。

拒食症および過食症は10:1の割合で主に若い女性に発症するが、本報告書の考察の多くは摂食障害の男性にも等しく当てはまる。セルフエスティームおよび食物に対する健康的な態度を培うことは、男女を問わず若者すべてにおいて実現するよう努力すべき目標である。

## 摂食障害—文化結合現象

拒食症は、概して西洋の先進社会に関連した文化結合現象である。西洋の先進社会の以下のような特徴が、こうした社会における拒食症の蔓延の一因であることが示唆されている。

●女性の役割の変化。女性は達成への新しい理想と伝統的な女性の役割期待とを両立させようと

もがいている。

- 大衆のファッションと消費主義の出現に関連した、容姿およびボディイメージに対する先入観
- 体重管理や肥満に対する文化的に蔓延した先入観<sup>74</sup>

痩せに価値を置かない社会では、摂食障害は非常に稀である<sup>75</sup>。メディアはファッションや望ましいボディイメージに関する我々の観念の主な供給源であるため、メディアが現代の西洋社会において痩せの文化を持続させる役割を担っていることは明らかである。ブランド品と外見との結びつきが、自己認識や仲間集団への帰属のために特に重要である小児期および青年期早期には、

メディアが特に大きな影響力をもつ。華やかな製品の広告に使用する痩せたモデルは、西洋の先進社会における大半の女性の実際の身体の大きさと著しい対照をなす（メディアのイメージと実際の女性の身体の大きさとの不一致に関する考察は33ページを参照）。メディア文化が「ほとんどの女性が、永続的な半飢餓状態にあって初めて自分に満足できる」ような状況の一因となったことが示唆されている<sup>76</sup>。一般に体重過剰または肥満に対しては、否定的な文化的態度が存在する。すなわち、体重過剰の人々の体型はメディアによって主にからかいの対象として描かれ、成功した女性有名人は、自らの体重減少または増加がメディアの注目や憶測の主な対象になっている。

#### まとめ

- 摂食障害は20世紀後半の西洋先進諸国で蔓延した。
- 摂食障害を発症するアジア人や黒人の女性は比較的少ないと思われる。ただし、西洋社会への移民や西洋の先進文化圏で育った少数民族の集団、および西洋の発展モデルに追従した国々では、発症率が高い。
- 摂食障害は主に若い女性に発症する。しかし、摂食障害の男性の研究によるエビデンスも、社会的「規範」に対してに判定した認知されたボディイメージは、摂食障害の発症の重大な要因であることを示唆している。
- 一定の生物学的素因（一部は遺伝的に決定される）が、ある個人の摂食障害の発症の一因である可能性はあるが、歴史のおよび異文化間のエビデンスは、摂食障害の発症が現代社会のある側面の影響を顕著に受けていることを示唆している。
- 摂食障害の発症の一因となりうる社会的影響を検討し、摂食障害が主に西洋の先進文化圏に住む若い女性に発症する理由を調査することが重要である。

## メディアの役割

拒食症および過食症が文化結合症候群である主な理由の1つは、それら障害が蔓延している国に浸透した痩せの文化に依存していることであろう。痩せの文化をつくり、そして維持する最も重要な手段の1つは、メディアおよび広告を通じて意図的または偶発的に導入されている。次項では、影響のメカニズムおよびその効果を考察する。

メディアは西洋社会における日常生活の重要な要素の1つである。1995年には英国人口の99%がテレビを所有していた<sup>77</sup>。テレビの視聴は英国における最も一般的な家庭内活動である。平均すると英国の人々はテレビを毎週25時間視聴し、女性のテレビ視聴時間は男性より長い<sup>78</sup>。1997～1998年に日刊の全国紙を読んでいた人は、男性の61%、女性の52%であった<sup>78</sup>。7～14歳の女子による雑誌の閲読率は対象読者のなかでも非常に高く、7～10歳の34%は最も人気の高い雑誌であるGirl Talkを読み、11～14歳の47%は雑誌Sugarを読んでいた<sup>78</sup>。最も人気の高い成人向けの雑誌は、テレビの視聴と結びついていた。テレビは今でも最も一般的なマスメディアの形態であり、我々のほとんどはその内容に頻繁に曝露されている。

## 子供、食物およびメディア

米国の子供は年間約20,000本のテレビコマーシャルを見ると推定されている<sup>79</sup>。英国のテレビコマーシャルは米国ほど多くはないが、ケーブルテレビや衛星テレビの各チャンネルは、収入源として一定の形態のマーケティングに大きく依存している場合が多いため、家庭へのケーブルテレビや衛星テレビの普及が進めば、子供がテレビ広告を見る機会は間違いなく増えるであろう。最近の英国の研究で、ケーブルテレビや衛星テレビを備えた家庭では、1992年から1995年の間に子供の1週間のテレビ視聴時間が90分増加したことが分かった<sup>80</sup>。

Battle and Brownwellは<sup>81</sup>、摂食障害が発生する可能性を高める「有害な環境」の一因はメディアであると主張している。彼らはこの見解を示すために、現代社会の有害なパラドックスに言及している。「極度に痩せた、起伏のある、立体的に造形された身体が理想であり、この非現実的な理想への反復的かつ強制的な曝露が普通である一方で、環境によって脂肪やカロリーの多い食事が取れるようになり、またこうした食事が奨励されている」<sup>81</sup>。高カロリーの清涼飲料やファーストフードの広告に痩せたモデルや俳優が起用される

ことも多いため、メディアに頻繁に曝される子供や若者は矛盾したメッセージを受け取っている。食物、体形および運動に対する不健康な態度は、この「有害な環境」によって助長される。テレビに登場するスリムなモデルのイメージは、体重が極めて増加した大部分の子供や若い女性の身体の大きさおよび体形と際だった対照をなしている。痩せと成功および受け入れられることとの関係は、ボディーイメージおよびセルフエスティームに対して長期的な影響を与える可能性がある。

## メディアの及ぼす影響に関する理論

メディアの役割の理解を助けるために、メディアが行動に及ぼす影響に関して行われた研究を簡単に検討する。Levine and Smolakは<sup>82</sup>、メディアが摂食障害に及ぼす影響を分析する中でマスメディアを次のように定義している。

「…非常に多数の、非常に異質な、かつ本質的に匿名の受け手に対して設計されたメッセージを生成する、公的に支持された情報伝達の機関および形態…メッセージは、娯楽、教育、政府、また当然ながら広告主が製品を販売できるように巨大な人間集団を引きつけることなど多くの目的をもつ。子供、若者、成人は、テレビ、CDやラジオを通して配信される音楽、パーソナルコンピュータによる通信など、多種多様なマスメディアと相互に作用する。」

彼らは、摂食障害と特に関連のあるマスメディアには、ファッション雑誌や、テレビ、また自力で行う減量に関する本などがあると考えている。

西洋先進諸国におけるメディアは、大半の人々の日常生活において非常に重要な要素であるため、これらの社会の文化に浸透していると考えられる。メディアが我々の行動に及ぼす影響については継続的な議論が行われている。1920年～1930年代の「大衆社会理論」と呼ばれるアプローチでは、メディアは個人を利用し操作できる強力な力であると主張していた（このアプローチは、メディアが一定の価値観を受け手に「注射」していると考えたため「皮下注射」アプローチと呼ばれる）。しかし、1940年～1960年代のメディアの影響に対する社会心理学的研究では、受け手がしばしば情報を選択し濾過して、既存の考えまたは態度と調和しないメッセージを拒絶することが示された<sup>83</sup>。例えば、1940年代の米国兵士向けの訓練映画に関する一連の映画評価研究で、個人差が選択的認知、解釈および意見の変化をもたらしたこと、また一定の社会的カテゴリー（例：学業成績）へ

の所属によって特定の反応が予測できることが多いことが分かった<sup>84</sup>。情報伝達と説得に関するその後の研究で、特定の社会集団への所属に価値を置く人々は、その集団の規範に反する立場を擁護する情報伝達の影響をほとんど受けないことが分かった。個々の人格的要因も検討され、セルフエスティームが低い人は影響を受けやすいことが判明した<sup>84</sup>。

行動に対するメディアの影響は、刺激と応答よりはるかに複雑であり、発信されるメディアのメッセージの種類と、メッセージを受け取る受け手の種類との相互作用を検討する必要がある。暴力的なテレビ番組が行動に及ぼす影響の研究結果は、「テレビの最も根深い影響は間接的なものかもしれない」ことを示している<sup>84</sup>。

1960年代のメディアの影響に関する研究は、受け手を短期的に考察したものであり、一定のイメージおよび価値観への曝露の長期的影響を無視しているとして批判された。1980年代には、メディアのテキストに対して「ポストモダンの」アプローチが取られ、メディアのイメージが人格的同一性および社会的現実を形成する上で主な原因になったと考えられた<sup>85</sup>。メディア飽和文化では長期の曝露が一部の受け手の世界観を形作るのを助けるという主張は検討する必要がある。しかしメディアが人格的同一性にどの程度寄与するかは不明であり、継続的な学術的議論の余地がある。より一般的な共通認識は、メディアは特定の考えや意見を作り出し強化する手段になるというものである。メディアはその定義により、単に世界観を提供するのではなく、特定の方法で世界観を導くものである。テレビと行動に関する1982年の報告書<sup>85</sup>は次のように結論づけている。

「ほぼすべてのエビデンスが、説得力があり、かつ累積的な影響をもつ強力な教育者としてのテレビの役割を証明している。テレビはもはや電子玩具として、日常生活の何気ない一部とみなすことはできない。研究の結果により、テレビが無害な娯楽に過ぎないという幻想は以前から破壊されてきた。テレビがもたらす学習は、直接的かつ形式的なものではなく主に付随的なものであるが、テレビは文化変容プロセス全体の重要な一部である」。

ある特定のテレビ広告またはある特定のモデルへの曝露に焦点を当てるのではなく、若者の行動に及ぼすメディアの累積的な長期的影響を検討すべきである。メディアの影響は、行動に直接的な影響を及ぼしている特定の例を選び出すことが困難なほど、社会に拡散している。メディアが、西洋文化圏の若者が曝される最も強力な文化

的影響の1つであり、しばしば規範的行動の条件を定義しうることは間違いない。しかしメディアの影響を完全に否定的な枠組みの中で考えないことが非常に重要である。テレビと行動に関する1982年の報告書は、テレビの内容が向社会的行動も生み出しうると結論づけている。

この報告書では主にメディアの影響に関する経験的研究に焦点を当てたが、メディアの影響のメカニズムに関しては多くの異なる観点が存在する。Lowery and DeFleurがメディアに関する分析の中で、「…社会的、文化的および技術的変化という流れの中を探索しながら、科学の戦略を用いて大衆伝達のプロセスに関する永遠の真理を見つけることは困難である」と結論づけている。メディアの内容、技術、および消費の時間的性質を心に留め、これが絶えず流動的な状態にある問題であることを認識しなければならない。例えば新しい双方向のメディア技術は、メディアの影響に関する文献をさらに複雑にする可能性があり、メディア番組の方向および内容に影響を及ぼす可能性がますます高まっていると思われる。

異なるメディアの内容を区別する必要がある。例えば、広告は特に行動に影響を及ぼすように設計されているため、「広告」が採用された場合メディアの影響は特に強くなる。広告は「洗脳」の一形態であるとする「大衆社会理論」的な思考の罠に陥ることは避けるべきであるが、特に子供に及ぼす影響は、他の形態のメディアよりも強力である可能性が高く<sup>86</sup>、広告主は、他の体型よりも痩せた女性のイメージを頻繁に採用する傾向がある。1年間に子供がテレビの前で過ごす時間は、学校で過ごす時間より長い。したがって「テレビは世界観や、人々の行動、食事、および外見に関する主な情報源となっている」と結論づけられている<sup>87</sup>。特にテレビ広告は一定の状況下で社会的比較を生成しうる<sup>88</sup>。しかし「メディアの影響」に関する研究はすべて、メディアのメッセージの受領に関わる文脈上の複雑性を考慮する必要がある。すなわち、メディアは人々を「洗脳」するのではなく、動機、人格、直接的な状況、社会文化的文脈が異なり、課題に対して異なる情報処理戦略を用いる人々から様々なレベルの注目および解釈を受けるのである<sup>89</sup>。メディアは一枚岩ではなく、すべての人に同じように影響を及ぼすわけではない。メディアは楽しみや教育、また会話の主な供給源として人々の生活にプラスの貢献もしている。現代社会におけるメディアの役割のマイナス側面を扱う際にはこのことを忘れてはならない。

## 体形および身体の大きさの認知に及ぼすメディアの影響の研究

一部の研究は、摂食障害に及ぼすメディアの影響を特に扱っている。その種の研究から選んだものを以下に要約する。

### メディアの内容

青年期女子の 50%以上がファッションや美容に関連する雑誌<sup>82</sup>を定期的に読んでおり、これらの雑誌は 11~15 歳の女子に特に頻繁に読まれていると推定される。Levine and Smolak は<sup>82</sup>、若い女性の自己認知が低下し、自分と他人をより強く比較する可能性がある時期において、十代向け雑誌に対する強い関与とテレビ（やはり女性に対して容姿および細さの重要性を強調する）への曝露のピークとは一致すると述べている。女子児童は、望ましい身体の高さや体形に関する家族、仲間、メディアからの一貫したメッセージの共通点を反映して、「ダイエットのサブカルチャー」を体験している場合がある<sup>90</sup>。

女性雑誌の内容を分析した結果は一貫して、記事が美容と食事に焦点を当てていることを指摘し、またファッション雑誌に使用されるモデルの曲線性の低下を述べている (Silverstein et al<sup>91</sup>、Andersen and DiDomenico 等<sup>92</sup>)。Guillen and Barr<sup>93</sup> は 1970~1990 年の女性雑誌に関する分析の中で、栄養を扱った記事の数はこの期間に増加していないが健康に関する記事は増加していることを示した。栄養および健康に関する記事は、体形や容姿および痩せた体形の理想を強調しており、栄養や健康づくり計画に従う理由として主に提示されたものは、減量または魅力的になることであった。

また、テレビに登場する女性の大部分が平均的な女性より痩せていることが研究で示された。1980 年に行った 1959~1978 年の Playboy 誌に関する研究では、この 20 年間に使用されたモデルの対身長体重が 10%減少していた。より注目すべき点は、この時期に女性の体重は増加していたため、雑誌のイメージと社会全体の女性の実際の身体の高さとの差がさらに大きかったことである<sup>94</sup>。類似の研究において、1940~1959 年に初めて登場した女優 15 人のバスト対ウエスト比の平均値は 1.34 であったが、1960~1979 年に初めて登場した女優のバスト対ウエスト比は 1.22 であった<sup>91</sup>。1990 年代のモデルや女優の体脂肪率は 10~15% (健康的な女性の平均的な体脂肪率は 22~26%) であると推定されている<sup>95</sup>。しかしこの種の研究は、メディアの内容への曝露の影響を考慮していないとして批判された。メディアに登場

する痩せた女性の数が増加したことや女性雑誌が美容および食事を取り巻く問題に焦点を当てても、こうしたイメージが受け手にどのように受け取られているかに関しては、これらの研究は何ら情報を提供していない。

### メディアの内容の影響

一定のイメージまたはメディアの価値観が若者の世界観に及ぼす影響を評価するために、内容分析と、若者に対する質問紙調査または面接とを組み合わせる実験が行われた。前の週にどのテレビ番組を視聴したかを報告した 94 人の青年期女性に関する研究では、テレビの視聴時間は身体に対する不満および痩せ願望との相関を示さなかったが、番組の種類は有意な関連を持っていた。15 歳の女子は平均して 1 日に 3.2 時間テレビを見ていた。身体に対する不満は、メロドラマまたは連続ドラマ、および映画の視聴と有意な正の相関を示した。痩せ願望はミュージックビデオの視聴時間と相関していた。身体に対する満足度は、スポーツの視聴と共に増加した<sup>96</sup>。しかし、自分の身体に満足していない若者は特定の種類のテレビの視聴を求める可能性があるため、視聴したテレビ番組の種類と摂食障害の発症との間に何らかの因果関係を確立することは難しい<sup>95</sup>。

米国の 12 年生の女子児童 548 人に対する研究では<sup>97</sup>、69%が雑誌の中の写真は完璧な体形に関する観念に影響を及ぼすとし、47%が雑誌の中の写真のために体重を減らしたいと思うと報告した。女性雑誌を読む頻度と、雑誌の記事が原因で減量目的のダイエットをすること、雑誌の記事が原因で運動プログラムを開始すること、雑誌内の写真が原因で体重を減らしたいと思うこと、あるいは雑誌の中の写真が完璧な体形に関する自らの観念に影響を及ぼすと感じることとの間には、正の比例関係があった。この研究から著者らは、「…若い女子を対象とした活字メディアは、ひどく痩せているモデルを起用することをやめ、身体活動の有益性に関する記事をより多く掲載することによって、公衆衛生上の役割を果たすことができる」と結論づけている。

Pinhas ら<sup>98</sup>が行った研究では、ファッションモデルのイメージを見た女性は見る前に比べ、抑うつや怒りを測定するよう設計された尺度でのスコアが高かった。また、当たり障りのない物体のスライドを見た女性よりスコアが高かった。Hamilton and Waller<sup>99</sup>はメディアを、摂食障害の女性における過大に認知された身体の高さに対する「負の強化因子」と表現している。その研究では、摂食障害の女性 24 人と拒食症または過

食症の徴候が一切ない女性 24 人とを比較した。女性たちにファッション雑誌の中の女性の写真 2 組、およびインテリアデザイン雑誌の当たり障りのない物体の写真 20 枚を見せた。女性たちはまず写真を 20 秒間見てその魅力を評価した後、自分自身の身体の大きさを評価した。摂食障害のない女性は写真の性質の影響を受けなかったが、摂食障害の女性は影響を受けた。摂食障害の女性は、当たり障りのない物体の写真を見た時に比べ、女性の写真を見た時に自分の身体の大きさを過大に評価した。実験室条件または調査条件の下での少数の女性に基づく研究から、摂食障害の病因論におけるメディアの役割に関する何らかの結論を導き出すことは難しく、メディアが実際に日常生活において女性からどのように受けとられ、解釈されているかを評価するには、より長期的な民族誌的研究が必要である。

### 異文化間エビデンス

西洋のメディア文化に最近曝露された国々でのエビデンスは、メディアが文化的傾向に及ぼす影響の有用な指標となる。1988 年からフィジーの食習慣を研究している Harvard Medical School の人類学者 Ann Becker は、1995 年のテレビの到来以降、フィジーにおいて摂食障害が増加したことを特定した。1998 年にフィジーの 10 代の女子を対象とした調査を実施し、74%が自分の身体は大きすぎるか太っていると感じていることを示した。これは、男女とも大きな体格を好む伝統的なフィジーの傾向、および痩せが社会的怠慢や欠乏と関連していることを示した以前の研究とは対照的であった<sup>100</sup>。美しさに関する西洋の理想が、過去十年以内にダイエットをしたことがある若者の割合を上昇させたと思われる。クック諸島における類似の研究は、非常に大きな身体を健康的かつ魅力的とみなす伝統的なポリネシア人の概念はもはや見られないことを示した<sup>101</sup>。しかし、青年期のフィジー人女子およびポリネシア人女性に見られた変化の原因が「西洋化」に関連した他の要因ではなくメディアのイメージへの曝露であったことを証明するのは、きわめて困難である。それでも、テレビの到来がこの文化におけるダイエット行動の発生において有意な役割を果たしたと考えるのが妥当であろう。

### 要約

上記の研究は、メディアのイメージがボディーイメージおよび摂食障害の発症に及ぼす影響を評価しようとした研究のごく一部である。これらの多くは、メディアのイメージに対する長期的曝

露の影響については検討しておらず、またサンプル数が少ないため、メディアのイメージへの曝露と低いセルフエスティームおよび身体に対する否定的な態度との間に何らかの因果関係を確立することは難しい。Levine and Smolak<sup>82</sup>による文献の包括的なレビューは、「非常に多くの理論化およびメディア批判が存在するが、体系的な研究はきわめて少ない」という見解を支持している。<sup>82</sup>しかしこの結論に達する際に著者らは、身体の大きさに対する反応を形作る上でメディアがより広範な役割を果たしている可能性を示唆し、Tolman and Debold によるボディーイメージに関する研究を引用している。「望ましい女性のイメージは、成功のモデルとして表現されている。彼女はうんざりするほどマスメディアの中で我々の前に登場し、そのイメージは他人の期待を反映している。彼女と何らかの関係を構築しなかった女性は少ないだろう」<sup>102</sup>。

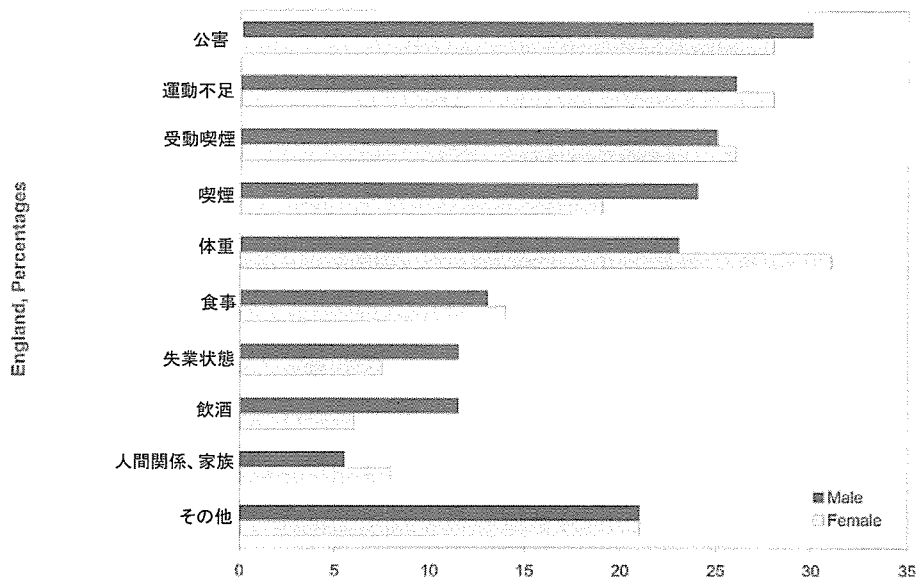
女性は、あらゆる健康上のリスクのなかで体重を最も気にかけているようである。例えばある研究で (図 5)<sup>78</sup>、女性は喫煙や飲酒より体重のほうが健康へのリスクが大きいと認知していることが分かった。男性は、公害、運動不足、および喫煙による脅威を体重に対する懸念より上位に評価した。

女性にとって体重が主な関心事の1つであることは明らかである。新聞や雑誌、テレビの中の体重関連の記事、またファッション産業の「痩せ」のモデルへの日常的な曝露が、望ましいボディーイメージに関する不安感および自己不信の感情の一因となっていることは間違いない。

### まとめ

- メディアは現代社会に大きなまた蔓延する影響を与え、性的役割、ファッションおよび望ましいボディーイメージに関する情報を提供する。メディアは、その内容に高度に曝された幼い子供や若者に対して特に大きな影響力をもつ。
- 特に広告は、ファッション、美容および食物に対する態度に関する若者の認知に影響していると思われる。
- 体形に関する女性の認知に対するメディアの重要性を示そうと試みた研究もあったが、多くの研究はサンプル数が少なく、メディアへの曝露がボディーイメージに及ぼす長期的な影響の検討はできていない。
- 若い女性は、自分自身と、ファッション産業あるいは製品広告での極度に痩せたモデルとを比較して、自分を健康的、魅力的ではなく「太っている」と認知する可能性がある。

図5 健康にとって有害なものに関する成人の見解(男女別)



(Source: Social Trends 29 Office for National Statistics Crown Copyright 1999)

### ボディイメージおよびセルフエスティームに与えるメディアの影響

エビデンスの検討 (例: Field et al 1999, Pinhas et al 1999, Hamilton and Waller 1991) により、自分自身に関する女性のイメージや社会における理想的な体形を形作る上で、メディアが重要な役割を担っていることが示唆されている。次項では、大多数の女性を、最適な身体の大さに関する誤った認知へと誘導するメディアの役割を検討する。これらの影響は多くの青年期女子および若い女性を、有害な影響をもたらさうる食事制限の実践へと導く可能性がある。

ボディイメージは、メディアが人格的同一性の感覚に及ぼす影響を理解する際の主要な概念の1つであり、「受容と拒絶の態度の根底にあり、かつそれを包含する身体の物理的および認知的表象」と定義されている<sup>103</sup>。明らかに、ボディイメージはセルフエスティームと密接に結びついており、否定的なボディイメージは摂食障害の主要な側面の1つである<sup>104</sup>。メディアのイメージは、身体認知および評価を変化させる上で特に重要であるとされている<sup>46</sup>。Myers and Biocca<sup>105</sup>は、この役割を検討するために「伸縮性のあるボディイメージ」という概念を用いた。メディア

は、女性が自分自身を測定する際の比較基準となる、モデル、女優、ポップスターなどの「魅力的な」女性の例を提供することによって、社会的に描写された理想的な身体の一因となっている。女性は、社会的に描写された理想的な身体と自分の実際の体形とを比較することによって「内面化された理想的な身体」を構成する、と示唆されている。異なる時期、異なるストレスおよび影響の下で、こうした異なる基準点に照らして女性が自分自身の身体を見ることがあるという意味で、これは「伸縮性のある」現在のボディイメージをもたらす。

近年、社会的に描写された理想的な身体の痩せの程度はますます進み、集団の平均的な客観的体形よりはるかに痩せており、女性が自分の身体を、より太く、より体重が重く感じるよう圧力をかけている<sup>105</sup>。このことは、若い女性に関する最近の研究で明らかになっている。14~16歳のオーストラリアの女子児童869人に関する研究で、実際に体重過剰だったのは16%のみであったが、サンプル全体の2/3が自分自身を太っていると認識し、サンプル全体の87%がメディアの奨励する痩せた「理想的な」体形を欲求していることが分かった。女性の1/3は、過激なダイエット(22%)、絶食(21%)および喫煙(12%)という極端な減



量行為の少なくとも1つを前月に行っていた。この研究は、オーストラリアの青年期女子の間の食行動異常と不健康なダイエット行動の動機付け要因は、仲間圧力、メディアの圧力、および極端なダイエット戦略は無害であるという認知であると結論づけた<sup>106</sup>。

Myers and Biocca<sup>105</sup>は、メディアの中の美しさと魅力に関するメッセージは、身体に関する歪んだ考えの要因の1つであると結論づけている。身体認知に及ぼす「痩せた理想的な」固定観念の影響を検討した別の研究では、調査した女性において、「痩せた理想」への曝露が、抑うつ、ストレス、罪悪感、不名誉感、不安感および身体に対する不満をもたらした<sup>107</sup>。

学業上の成功および公的な生活への参加が増大したにもかかわらず、多くの若い女性が低いセルフエスティームの危機に直面しているように思われる。小麦粉諮問局(Flour Advisory Bureau)<sup>108</sup>は最近の調査で、18~24歳の女性901人に対し自分の影響力、セルフエスティームの要因、ボディイメージおよび食習慣に関して質問し、以下の結果を得た。

- 若い女性の5人に1人は、身体的完璧性に関する非現実的な期待に応えなければならないという圧力を感じているため、常時または、ほぼ常時ダイエットを行っている。
- 社会および仲間からの圧力が、健康的な体重に関する歪んだ認知や、放浪者のような体形でなければ仕事を得られず男性に拒絶されるという考えを若い女性に与えている。
- 大卒のキャリアウーマンは、他の集団に比べて食べることに對して罪悪感を持つ可能性が高い。

メディアが描く若い女性の写真と比べてどう感じるかという質問に対し、ほぼ半数が、写真を見て自分が「不適切」であると感じると回答した。若い女性に与えられるメッセージは矛盾している場合が多い<sup>109</sup>。女性は子育てをし、母性的で、温かく、支えとなる妻・主婦・母親としての伝統的な役割を維持しながら、痩せて、魅力的で、仕事でも成功し、意欲的で、かつ経済的に自立することを期待される<sup>110</sup>。これらの役割を調和させることのできない女性は、脆いセルフエスティームを増強するために体重を管理できているという安心感を、あるいは難しい生活上の意思決定を避けるために置換行動を求めると思われる。

ある研究は、摂食障害の予防手段として、若い女性のセルフエスティームを高める重要性を示した<sup>111</sup>。この研究では、11~12歳の女子児童594

人のセルフエスティームを評価し、その内400人について15~16歳の時点で再評価を行い、摂食障害および心理的な問題に関する質問紙への回答を求めた(残りの194人は転校していたか、追跡調査への参加を親が拒否した)。最も低いセルフエスティーム領域の女子児童は、最も高い女子児童に比べて、摂食態度調査(Eating Attitudes Test, EAT; 摂食障害の評価に使用される)で高いスコアを示すリスクが約8倍高かった。調査の結果、11~12歳でのセルフエスティームが低かった女子は、15~16歳で摂食障害およびその他の心理的な問題の重篤な徴候を示すリスクが有意に高かった。この研究はまた、摂食問題および摂食障害は、GCSE(中等教育卒業資格)試験のストレスなど他の心理的ストレスと重複することを示した。セルフエスティームは、遺伝的素質、教育上の達成、家族生活の質、社会的条件など各種の影響を反映すると考えられている。ダイエットに対する親および仲間の影響は、食事制限を有意に発生させる<sup>40</sup>。家族(例:祖父母)による体重に関するコメントは、摂食障害の発症の誘発因子として働く可能性があり、セルフエスティームを低下させ、「痩せ」を「成功」や「愛されること」と結びつけるようになる。ある研究で<sup>90</sup>、痩せ願望および乱れた摂食パターンに対する次の2つの強力な関連因子が特定されている:魅力的な体形や体重管理に関する情報や観念が掲載された雑誌を読むことと、家族による体重または体形に関するからかいや批判である。低いセルフエスティームは、メディアのメッセージを受容する可能性を高めると思われ、こうしたメッセージは、非現実的な体形の例を「理想的」なものとして提供することによって、セルフエスティームをさらに低下させる。

西洋文化圏の女性は自分の身体に対して「規範的不満」を示すこと、および、摂食障害を予防する試みは障害を診断された人々だけでなく、さらに多くの人々に有益でありうることを示唆されている<sup>81</sup>。我々の文化における身体に対する「規範的不満」には、多くの指標がある<sup>46</sup>。例えば、美容整形の増加は可処分所得の増加を反映しているに過ぎないかもしれないが、青年期のアイデンティティ葛藤に根差した低いセルフエスティームおよび外見への関心に関する有用な指標であることが多い<sup>29</sup>。多くの女性は身体的完璧性を獲得するために、身体的な不快感および外科手術のリスクを喜んで冒している。米国では、形成手術を受ける人の89%が女性である<sup>112</sup>。米国での研究は、乳房を小さくしたいと望む女性の半数以上が、拒食症または過食症の症状を示すことが分

かった<sup>52</sup>。最近の研究は、喫煙が過食症の女性において痩せの追求に関連していると結論づけている<sup>113</sup>。また、多くの女性は、喫煙によって痩せた状態を維持できるとの誤った考えから喫煙を続け、体重増加を恐れて禁煙を拒否する<sup>114</sup>。不良なセルフエスティームおよび体形に対する否定的な態度は、西洋の工業化社会における若い女性の間蔓延しているように思われる。

摂食障害を予防する試みは、さらに、西洋文化圏の女性が示す「規範的不满」も排除または低減しうる。こうした対策は、摂食障害のない女性にとって、ボディイメージを高めるための不必要な美容整形や喫煙など危険性のある行動を減少させる可能性がある。

摂食障害の病歴の多くにおいて、また摂食障害の発症の引き金となる要因の記述において、低いセルフエスティームは摂食障害の発症の一般的な心理学的前兆であるように思われる。メディアは、社会的、性的および職業上の成功への道として細い身体を奨励することにより、若い女性の低いセルフエスティームの一因となっている可能性がある。ファッションやダイエットによる変身の可能性、望ましさ、安全性、また、太っていると認知される女性に対するあけすけな嫌悪が文化的に強調されている<sup>115</sup>。どのように表現されたいかを若い女性に尋ねた最近の調査で、ほとんどの女性は、親切で思いやりがある、知的で自信に満ちているなど非身体的な特質を選んだのに対し、男性にとって女性の何が最も魅力的かを質問すると、55%が最も魅力的な要素は外見であると回答した<sup>108</sup>。男性が見出す女性の最も魅力的な要素は知性であると回答した女性はわずか1%であり、62%は女性の外見は恋人を手に入れる可能性に影響を及ぼすと回答し、52%は仕事の展望に影響を及ぼすと回答した。多くの若い女性が、達成したことではなく外見によって判断されていると感じていることは明らかである。

今日の若い女性には、あらゆる領域において完璧性を目指して努力することが期待されている。完璧主義は摂食障害の発症における強い危険因子の1つである。社会分析学者 Helen Wilkinson は、今日の若い女性は成功の機会による圧力を感じる事が多く、「食物との問題のある関係を通じてそこから退き、あるいは自己破壊という複雑で潜在意識に関わるプロセスに携わっている」ことを示唆している<sup>116</sup>。多くの女性が食物に対して不健康かつ機能不全の態度をもち、摂食障害を発症していない人々でさえ、摂食量の制限または「ファディズム」をもたらす食行動異常の徴候を示している。たくさん食べることは「女性ら

しくない」とみなされる恐れがあり、女性は摂食量を制限しなければならないという文化的圧力を感じている可能性がある<sup>117</sup>。

#### 広告規制—ITC および ASA の方針

BMA は、製品の広告やファッション産業の衣服のモデルとして、非常に痩せたモデルを使用することに懸念を抱いている。独立テレビ委員会 (ITC) の既存の方針では、痩身製品の広告が摂食に対する不健康な態度を刺激しないよう注意すべきであり、またこうした広告は「低体重が受容される、または望ましいと示唆または含意してはならない」と述べている。証言広告を行う者は低体重であるように見えてはならない。しかし、ITC は、広告における低体重のモデルの使用が拒食症の発症に直接的な影響を及ぼしていることを示す十分なエビデンスはないと考えているため、この方針は、痩身製品にしか適用されていない。1998年、広告規制局 (ASA) は、製品の広告に非常に痩せたモデルを使用したのは無責任であるとして、腕時計メーカーの広告を公的に批判した。しかし、痩せたモデルが広告に使用される例は今も多く見られ、特に衣服のモデルに体重過剰または正常な大きさの女性が使用される例はごく少数である。製品の販売促進のために選ばれたモデルの痩せの度合いはしばしば達成不可能で、かつ生物学的にも不適切であり、若い女性に無用のロールモデルを提供している。

#### 肯定的なメディアの影響

拒食症および過食症は、多大な医学的介入を必要とし、おそらく部分的には遺伝的に決定される重大な精神疾患である。しかし、環境的要因が疾患の発症および経過に影響を及ぼす可能性があり、また影響を受けやすい人々に対する危険因子を低減するために一定の処置を講じることができると考えるならば、疾患の公衆衛生モデルを採用することができる。

メディアが摂食障害の病因論において、たとえ定量化が困難でも有意な役割を果たす可能性はあるが、それは我々が影響を及ぼすことができる、より制御可能な要因の1つであろう。メディアがもつばら否定的な方向でのみ女性のセルフエスティームに影響を及ぼすわけではないことを認識することが重要である。メディアは、自分自身や社会での役割に自信をもつよう若い女性を奨励するのに建設的かつ有用な役割を担うことができ、また、健康的な食習慣および食物との関係を奨励するのに重大な役割を果たすことができる。

メディアは健康増進に対して重要な役割を果たしている。16～24歳の女性に関する研究で、健康教育局（Health Education Authority）<sup>118</sup>は、十代向け雑誌や女性雑誌が主要な健康情報源であることを認識した。メディアは主な健康情報源であり、女性のほぼ半数（45%）は健康的な摂食に関する情報を雑誌から入手し、4人に1人はテレビまたはラジオから入手している<sup>119</sup>。女性は、メディアから摂食障害に関する情報も入手しており、これは問題の早期の認識につながる可能性がある。拒食症の女性120人に関する最近の調査<sup>120</sup>で、拒食症の特徴に関する記事を読むことが、拒食症であることを認める上で最も重要な要因であり、ほとんどの女性がメディア、自助組織、家族または友人から情報を得ていた。

付録3は、メディアに関して摂食障害協会（Eating Disorders Association）が行った最近の研究の要約であり、メディアが、摂食障害に対する意識を高めるのに使用され、有用な健康情報を提供した事例を提示している。メディアは健康問題に対する意識を高める上で多大な影響をもつため、若い女性が体形や健康的な体重に関して正しいメッセージを受け取ることが不可欠である。

#### まとめ

- 摂食障害者にとって、身体は人生の成功を判断する手段になる。身体の大きさに依存しないセルフエスティームを奨励し高めることは、影響を受けやすい人々が摂食障害を発症するのを防止する鍵となりうる。
- メディアは、若い男性および女性に対して、様々な体形、役割および達成ルートの例を提供し、彼らのセルフエスティームを強化することができる。しかしメディアは、限られた数の体形や、容姿と成功とを結びつけたメッセージを描く傾向があり、これは、若者のセルフエスティームにとって潜在的に危険である。
- メディアは、特に女性雑誌を通じて若者の重要な医療情報源となっており、健康に対するメディアのプラスの貢献を過小評価すべきでない。しかし、メディアが伝達し若者が受領するメッセージには、注意と配慮が必要である。

#### 一次予防プログラム

一次予防の目標は、「障害の因果関係に関わる要因を排除または無効化する試み、および有害な影響に対して個人を強化する試み」と定義されている<sup>121</sup>。摂食障害に関しては、「…メディアや家

族、仲間からの痩せるようにという圧力を低減しながら、同時にこうした影響に抵抗する欲求およびスキルを何らかの方法で増強する必要がある」と述べられている<sup>89</sup>。

これらの目標は、どうすれば実現できるであろうか。身体の大きさおよび体形のより多様な例がメディアに提示されれば、若者への圧力は低減できるかもしれない<sup>122</sup>（これは、非現実的な体形に従うことに対する仲間からの圧力も低減できる可能性がある）、また痩せに対して過剰に注目することからの文化的移行を積極的に奨励するために、メディア専門家による行動を必要とするであろう<sup>106</sup>。女性の身体の提示における文化的変化およびダイエットをしないようにとの働きかけは、西洋の先進社会の女性すべてに肯定的な影響を及ぼし、摂食障害または常習的なダイエットに陥りがちな女性にとって特に有益であろう。<sup>46</sup>健康増進活動では、若者が自分の身体の大きさおよび体形に関して自意識過剰にならないように、親が子供や若者の前で体重を問題視せず、また不用意なコメントをしないように働きかけることを目指す。しかし、文化的規範のこうした移行の多くは、「浸透」して摂食障害を減らすまでに時間を要する場合がある。

より直接的なアプローチは、（例えば、摂食障害に対する保護をもたらすと思われる文化的側面を検討することによって）「有害な影響に対して個人を強化する」ための措置を講じることであろう。摂食障害の一次予防の促進を目的としたプロジェクトはすべて、若者の生活に関連したいくつかの問題を検討する必要がある。教育プログラムに盛り込むべきものとして、以下の事項が提案されている<sup>123</sup>。

- 思春期の正常な生理的、社会的および心理的変化、脂肪組織沈着の増大、および個人間に生じる多様性に関する情報
- 全体的な栄養、食事を抜くことおよびその他の食習慣、食物と情緒との関係
- 身体活動—その重要性および適切なレベル
- 食事制限および常習的なダイエットの生理的および心理的影響に関する理解、過激な減量テクニックを実践しないようにする働きかけや食事療法に関する流行の事実と俗説、現実的かつ安全な体重管理方法、および体重の変化や維持に対する現実的な目標など、体重管理の問題
- 社会的関心事に対する答えとしてスリムであることを示唆する上でメディアの役割に関する考察、理想的な身体に関する学生のイメージ、および適切な体重を判断するための支援など、ポ

## ディーイメージの問題

- 社会における女性の役割、女性に関するメディアの描写、および女性であることとその能力または自律性とのバランスなど、女性関連の問題
- 自律性、セルフエスティームおよび人格的同一性に関連した問題
- ストレスおよび社会的圧力に対処するスキル（すなわち、自己主張をもつこと）
- 拒食症および過食症に関する情報—これらの摂食障害を「美化」しないように働きかける形で提示する

さらに、スリムでなければならないという若い女性に対する圧力を低減するための方法として、メディアリテラシープログラムが提案されている。そうしたプログラムには、マスメディアを分解し、メディアの業界および制作に対する子供の理解を助け、子供が、広告などのメディアの産物を疑問視し、評価し、用心深く反応するのを助けるためのレッスンが含まれる。オーストラリアは最近、幼稚園から12年生までほぼすべての児童に対してメディア教育を義務づけた<sup>124</sup>。しかし、若者がメディアを楽しむことを単に否定する形でメディアが糾弾されれば、メディアのメッセージの重大な分析に関与することへの反発が生まれるため、こうした糾弾がなされないようプログラムには慎重な配慮が必要である<sup>89</sup>。

英国における最近のイニシアチブの一例は、リバプール市の教育および生涯学習サービスが作成した一連のガイドラインである<sup>125</sup>。摂食障害とボディーイメージに関する学校向けガイドライン（The Guidelines for Schools on Eating Disorders and Body Image）は、学校が生徒の摂食問題にどのように対応すべきかを考えるのを支援し、またすべての職員および生徒において肯定的な自己のボディーイメージを奨励するために作成された。このガイドラインには、教室での活動を支援するために使用できる資源の一覧と、これらの問題を英語、科学、健康教育および食品技術などの必修科目に組み込むための提案が含まれている。

容姿の重要性に関するメッセージに対して若者の抵抗力を強化するためのもう1つ方法は、適正な外見を達成することが自分を受け入れる唯一の方法だと考える集団に対して、達成感とセルフエスティームを得るための別の方法を見つけさせることである<sup>126</sup>。オーストラリアの研究<sup>41</sup>は、青年期の女性におけるダイエットによって食行動異常が生じるリスクを強調している。この研究は、女性がスポーツ活動により多く参加すべき

であると結論づけている。最近の研究で、若者はスポーツや趣味を楽しむ時間を生活の中で最も重要性の低い側面として評価していることが分かった<sup>127</sup>。一定のスポーツ活動自体が摂食障害の発症リスクの上昇に関連しているという懸念がある<sup>128</sup>。これは、体操、水泳、ランニングなど、極度に競争的で、体重の低さが成績に優位性をもたらすようなスポーツの場合に問題となる<sup>129</sup>。過剰な運動は、摂食障害の男女において体重減少の有意な要素となりうる。個人競技のスポーツにおける摂食障害の蔓延は、若い女性運動選手が二次性徴を完全に迎える前に競争に入ることが多いことによって説明できよう。思春期には、それまで細かった運動選手の身体が成熟しようとし、これがトレーニングの妨げとなる場合がある<sup>129</sup>。しかし、摂食障害を発症していない大半の若者にとって、運動はセルフエスティームを高める重要な要素となり、また健康的な体重を維持したいと考える女性にとって、食物に代わる関心の対象となりうる。別の最近の研究<sup>130</sup>では、定期的に運動を行った女性は、運動しなかった女性に比べ、体重は有意に多かったにもかかわらず、自分自身をより魅力的で自信があり、健康的で人気があると評価した。「美しさではなく熟達に焦点を当てた適度な運動は、管理の認知、セルフエスティームおよび身体に対する満足（どれも摂食障害の予防に寄与しうる）を高めることができる」<sup>46</sup>ことを示すエビデンスが数多くある。

学校においては、若い女性が自分の身体の大きさや容姿に関して自意識過剰になり、低いセルフエスティームが身体活動への参加を阻んだり、高価なトレーニング用の靴または服を買うことができない場合がある<sup>131</sup>。若者は、身体への自信の欠如、近隣の施設の欠如、ジムやスポーツ施設までの公共交通機関の欠如、時間の欠如、活動またはスポーツウェアの費用など、様々な理由からスポーツ活動への参加を思いとどまる場合がある。「エアロビクスインストラクターの外見を実現できないことが、女性に敗北感、不名誉感および絶望感を与えうる」<sup>3</sup>ことが示唆されている。学校のスポーツとの否定的な関連付けは、若者の将来のスポーツ活動、健康維持およびセルフエスティームに影響を及ぼす可能性がある。スポーツ活動および運動の本来の目的は常に「楽しむ」ことにあり、減量または特定の体形を実現するという目標であってはならない。体重過剰の子供が体育の授業中からかわれたり、体重に関して自意識過剰にならないようにすべきであり、こうした子供をスポーツ活動に完全に参加させるようあらゆる努力を払う必要がある。