

食行動と心理・生理特性との関連に関する研究

看護学科基礎看護学領域 堀口 雅美 教授



Q. どのような研究をされていますか？

A. 肥満や高血圧などは生活習慣病の発症につながるおそれがあります。それを予防するためには適切な健康習慣、特に食行動は重要な要素であり、ストレスとの関連もあると考えます。人によってストレスへの向き合い方は異なりますが、1つの指標として首尾一貫感覚というものがあり、ライフスタイルや体型といったさまざまな観点から研究が行われています。そこで食行動とストレスに着目した研究をしています。

Q. これまでどのような研究をされてきましたか？

A. これまでの研究では、食行動と首尾一貫感覚、および生理的指標との関連を検討しました。食行動の評価は質問紙を使用していますが、その質問紙を使って食行動を評価することが適切であるのかという点についての検討を最初の目的としました。次にその食行動に関する質問紙と首尾一貫感覚、生理的指標との関連を男女別に検討しました。

研究対象は健康な若い男性と女性です。食行動に関する質問紙は研究対象の皆さんに回答してもらい、因子分析で分析しました。首尾一貫感覚についてはすでに検証された質問紙があり、それを使用しています。生理的指標として体格指数、血圧、心臓足首血管指数、血液中のコレステロール値などを測定しました。それぞれの指標について男性と女性に分けて関連があるのかどうかなどを統計学的に検討しました。



食行動に関する質問紙では、因子分析の結果、食行動の特徴として「外発的摂食」「早食い」「濃い味」の3つの因子が抽出されました。食行動と首尾一貫感覚との関連について、男性では食行動と首尾一貫感覚との間で負の相関を示し、食行動が不適切になるほど首尾一貫感覚は低下することが考えられました。女性では食行動と首尾一貫感覚との関連で統計学的には有意な相関は認められませんでした。

健康な人を対象に食行動と首尾一貫感覚の関連について検討することで、予防的な健康教育への応用が期待できるものと考えます。

Q. 将来の展望をお聞かせください。

A. 今後は指の動脈から慢性ストレスを評価する方法を検討し、生活習慣や心理および生理的指標との関連を検討し、健康教育へ応用できることを目指しています。

なお、大学院保健医療学研究科看護学専攻基礎看護科学分野では大学院生の皆さんのテーマを中心に、例えば、清潔ケアに関すること、臭気や騒音といった物理的環境に関することなど看護実践における科学的根拠に関わる研究を行っています。

もう少し知りたい!と思った方はこちらへ

- 看護学科基礎看護学領域 URL

➡ http://web.sapmed.ac.jp/hokegaku/ns/ns_kiso-kango.html

- 大学院保健医療学研究科看護学専攻基礎看護科学分野 URL

➡ http://web.sapmed.ac.jp/hokegaku/g-ns/g-ns_kiso-kango.html