

# アメリカの大学における肥満学生対策

—— 『高等教育クロニクル』の記事より ——

宮 田 実 (訳)

## “Colleges Facing Weighty Student Issue”

—— An Article from *The Chronicle of Higher Education* ——

Translated by MIYATA Minoru

### 大学財政に悪影響を与える肥満学生の増加

キャサリン・アドラーさんは物心ついた頃から太っていたが、ミシガン大学アナーバー校の2年生の時、体重が220ポンド(99.9キロ)になった。この時、彼女は「体が重くて何もできない」と感じ、次のように言う。「ルームメイトはみんな細くて友達がたくさんいたのを見て私は落ち込みました。」

現在4年生で化学を専攻しているアドラーさんは個人トレーナーのアドバイスを実行し、60ポンド(27.2キロ)の減量に成功した。そのアドバイスとは、ジョギングをすること、糖分の摂取を控えること、食事は野菜、グラノーラクッキー、オートミールを中心に摂ることであった。ランチは大学のカフェテリアでの誘惑を避けるため弁当を作って持参した。また、パーティではアルコールの量を控えた。健康的な生活を続けていると、成績も上がり、授業中の集中力も上がった。彼女はふり返って「自分に自信がないときは何事にも集中できませんでした。」と言う。

それは人並みならぬ自制心を要求する挑戦だった。このような挑戦を必要とする大学生がかつてない数に上っている。米国大学保健協会の試算によれば、大学生の3割が肥満状態である。肥満とは、体重が身長に対して健康とされる体重を上回り、病気になる可能性が高い状態を意味する。この20年で、アメリカの肥満児の数は急増した。米国疾病予防管

理センターによれば、12歳から19歳の肥満率は5%から17.4%に上昇した。

今やこのような肥満児が大学に来ている。その多くは高血圧症、糖尿病、冠動脈疾患、高コレステロール、高中性脂肪を大学に持ち込むことになる。アドラーさんの場合は、家族に糖尿病歴があったが幸運にもその症状は出なかった。彼女は次のように言う。「もし私が痩せなかったらどうなるか両親は知っていました。私が生活スタイルを変えることを真剣に応援してくれました。」

大学関係者は肥満が健康的でないことは十分知っているが、学生が運動不足や偏った食事で健康を害すると大学にかかるコストがどれぐらいになるか計算しようとしなない。公衆衛生局長が名づけた「蔓延する肥満」には約785億ドル(2000年、連邦政府による最新の数字)の医療費がかかった。その内半分は政府のメディケイド(連邦政府による低所得者医療保険制度)とメディケア(連邦政府による高齢者医療保険制度)によって支払われている。

大学の保健に関する専門家たちは、大学によっては肥満が引き起こす慢性病を持つ学生の増加に対処するために保健サービスのスタッフを増やさなければならなくなると推測する。また、専門家の多くは、大学が学生の肥満予防や肥満克服の手助けをしなければならぬと考える。ファーマン大学助教授で健康スポーツ科学が専門のジュリアン・A・リード氏は次のように言う。「大学は学生の健康をサポートする責任があります。学生が文章がうまくなったり、大学を出ていい就職ができることはすばらしいことですが、50歳で死んだら何にもならないんです。」

大学の保健に関する専門家たちは、大学における肥満の問題は社会人の状況と同じように悪くなる一方であると言う。しかし、大学運営に大きなコストがかかる時に大学が肥満の予防や治療にかけられる財源は乏しい。

米国大学保健協会ヘルシーキャンパス連合2010/2020の議長を務めるシンシア・B・パーウェルさんはこう語る。「肥満治療の負担は結局、学生にかかってきます。保険に加入していない学生は治療も受けられないし、必要な処方薬も得られません。」

### ファーマン大学の試み

大学資金を肥満解消のために振り分け始めた大学もある。例えば、より健康的な食品の選択肢を増やしたり、栄養士を雇ったり、ウォーキング用の道を整備したり、専属トレーナーを雇ったりしている。そして、次のステップは、学生にそれらをいかに利用させるかである。

ファーマン大学では学生は健康増進のクラスを履修しなければならない。このクラスは週1回の講義と2～3回の運動からなる。学生は心臓血管の病気、がん予防、ストレス対

処法、栄養学、運動の重要性などを学ぶ。すべての学生はこのクラスでコレステロール値を測る。「これによって潜在的な危険要素を見つけることができます。」と教授たちは言う。

1994年にファーマン大学を卒業し、今でも授業で習った運動と栄養の記録を続けているケイト・アリントンさんは次のように言う。「そのクラスは私の大学生活の中で唯一の、最も実用的なものでした。私は最近、医者診察を受けました。そのとき医者は10年前のコレステロール値と比較したいと言いました。あのクラスを履修したのでその情報を提供することができました。」

リード氏によれば、学生が健康的で活動的な生活を送れるよう手助けすることはファーマン大学の使命である。ゆえにその健康増進のクラスは必須科目なのである。他の大学ではそのようなクラスを削減しているのに。また、多くの大学では安く便利なスクールバスを提供しているが、ファーマン大学ではクルマ用の道路ではなく歩行用の道を整備して、学生に歩くことを奨励している。そして、現在キャンパス周辺に4マイル（6.4キロ）の歩道を増設中である。リード氏は更にこう付け加える。「私達はこのようなことを実行することによって、健康がいかに大切かということを訴えています。そして、健康増進のための施策にお金を掛けてそれらを実行します。」

## スポーツ施設の利用

学生に運動施設の使用法や存在理由を効果的に宣伝することはとても難しいことである。なぜなら、多くの新生は運動をするという習慣がなく、スポーツ施設を探し求めようとしない。大学は志願者を増やすために巨費を投じて、ロッククライミング用の壁や最新の設備を誇る体育館を建設したが、それらを利用する学生は少ない。

リード氏は最近『ジャーナル・オブ・カレッジ・ヘルス』誌に467人の学生を対象に実施したアンケート結果を発表した。それによると、20%の学生がグラウンドがあるのを知らなかった、または利用できるかどうか知らなかった。また、32%の学生が大学にエアロビクスの授業がフィットネスセンターで実施されているかどうか知らなかった。そして、あのロッククライミングの壁については23%の学生がその存在を知らなかった。

ケンタッキー大学学長のリー・T・トッド・ジュニアは肥満について率直にものを言う大学のリーダーの1人である。彼は、全米で最も肥満率が高い州の1つであるケンタッキー州では、健康的な事柄を促進することは難しいということを実感している。

ケンタッキー大学の学生の肥満率は州のそれとほぼ同じである。しかし、カフェテリアのリークイジーン（米国のダイエット食品）のディナーもジムでの無料個人トレーニング指導も肥満学生を引きつけない。トッド学長は次のように言う。「肝心なのは学生にい

かにアピールするかなんです。本来これは学生主体でやらなければならないのですが、学生リーダーとして参加してもらおうとしてもうまくいきません。なぜなら、彼ら自身が肥満の問題をかかえている場合が多いからです。」

ケンタッキー大学では子供たちに適正な栄養摂取や運動がいかに大切かを教える方策を検討している。これがうまくいけば、子供たちが将来大学に入学する頃には良い習慣が根付いていることになる。ダイエットをして2週間で6ポンド(2.7キロ)減量したトッド学長は、「子供たちを教育することによって問題を先取りすれば、高等教育機関が肥満の問題を解決するための資金を必要としなくなります。」と主張する。彼は更にこう言う。「教育にはお金がかかることが数多くあります。健康の問題も大切ですが、優れた教員を雇うことの方がより大切なのです。」

### 食習慣の見直し

もうひとつの肥満対策として、大学内で提供される食材を変えることが挙げられる。多くの大学では食材納入業者に、健康に良い地元の農産物を安価で納入してもらうよう交渉している。

テキサスA&M大学のフードサービス担当のナディーム・E・シディキ氏は、徐々に栄養価の高い料理をより安価な食材を使って提供し始めている。ただし、彼は、ステーキや揚げ物を好んで食べる地域では食材を大きく変えることは難しいことを良く知っている。彼は次のように言う。「好むと好まざるとにかかわらず、これはわれわれの大きな責任です。ただ単に健康政策を推進するだけでなく、実際に健康な食品を簡単に入手できるようにしなければなりません。」

昨年(2006年)、テキサスA&M大学ではキャンパス内で毎週木曜日に農作物直売市を始めた。最初はあまり人が集まらなかったが、現在では毎週、数百人の学生や教職員が集まる。同大学では販売する農家の人たちに地元で採れた新鮮な有機栽培の野菜を売るよう交渉した。有機野菜は、少しでも節約するためにハンバーガーを買ってしまう学生にとって高価になるので、一盛の量を少なくして手ごろな値段にした。

シディキ氏は、数人の学生の食習慣を変えることができれば、いつかは多くの学生を健康にすることができると思っています。月に1回、彼は16人の学生、教職員のために昼食を調理する。また、学生寮に出かけて、学生と一緒に調理し、何を食べるかがなぜ重要なかを学生に教える。シディキ氏はこう言う。「1人でファーストフードを食べるより、仲間と一緒に食べるほうがより良い食習慣がつかます。私は18年前からこの仕事をしていますが、今はその当時と全く状況が違います。糖尿病や高血圧症といった健康に関する問題

が増えています。今の子供たちが40歳, 50歳になる頃はどうなっているか想像できません。」

ミシガン大学の2年生の時に減量に成功したアドラーさんのような人たちは、彼女の世代の人たちがずっと悪い食習慣を続けたら一体どうなるのか心配する。彼女自身は肥満を克服できたが、深夜にピザやファーストフードに手が出る大学1年生の彼女の妹が肥満の問題を抱えていることを知っている。アドラーさんはこう言う。「妹はこの1年で30ポンド(13.5キロ)も太り、私に助けを求めています。」

(2007年9月21日号)

(Copyright 2007, *The Chronicle of Higher Education*. Translated and reprinted with permission. The complete English-language version of this article is available on *The Chronicle of Higher Education* Website at: <http://chronicle.com>)

#### 訳者あとがき

本稿は、アメリカで発行されている高等教育に関する週刊専門新聞『高等教育クロニクル』に掲載された記事の翻訳である。筆者はエリン・ストラウトさんである。

今回取り上げたのはアメリカの大学生の肥満の問題である。大学によっては肥満学生対策に多額の資金を投入しているところもある。これらの対策がどのような効果を挙げるのか、あるいは無駄な投資に終わるのか、今後も注目していきたい。

日本の大学でこのような問題が話題になるのはいつのことであろうか。日本人の食生活の欧米化が進んでおり、そう遠い将来の問題ではないかもしれない。