



Topics

# ストレス対処法を組合せて食べ過ぎ予防？！

## ① ストレス対処法の種類

ストレスは、イライラや不安といったネガティブな気持ちや、頭痛や不眠などの身体的な症状以外に、行動としてあらわれます。例えば、ストレスによる食べ過ぎはよく知られています。食べ過ぎは、肥満などの健康問題につながるため、予防することが重要です。ストレスの軽減をはかるストレス対処法には、以下の3つがあります<sup>†</sup>。

### 1. 問題解決型

- **積極的問題解決**  
(例. 原因を調べ解決しようとする)
- **問題解決のための相談**  
(例. 信頼できる人に解決策を相談する)

### 2. 情動焦点型

- **気分転換**  
(例. 趣味や娯楽で気をまぎらわす)
- **他者を巻き込んだ情動発散**  
(例. 問題の原因を誰かのせいにする)
- **回避と抑制**  
(例. 問題を先送りする)

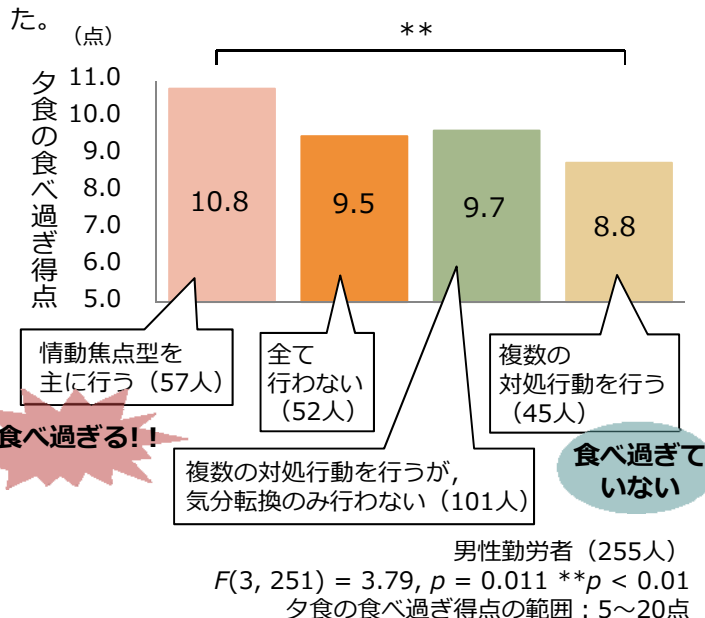
### 3. 認知的な対処行動

- **視点の転換**  
(例. 「なんとかなる」と希望をもつ)

実際に、ストレス対処法を行う時、1つのみを行うのではなく、複数の対処法を組み合わせで行っていることが予想されます。そこで、勤労者（390人）を対象に、夕食の食べ過ぎとストレス対処法の組合せを検討しました。夕食に焦点を当てたのは、日勤の勤労者にとって、夕食は勤務後の食事であり、勤務中にうけたストレスの影響を受けやすいと考えたためです。

## ② 男性は、問題解決型と気分転換などの組み合わせが良い

男女とも、情動焦点型の対処法を主に行っている者は、夕食を食べ過ぎていました。一方、下のグラフの通り、男性では、問題解決型や気分転換など、複数の対処行動を行っている者は、夕食を食べ過ぎていませんでした。



▶ 問題解決型と気分転換など、複数の対処行動を行う男性は、食べ過ぎていなかった

★ 複数のストレス対処法を行うことは、食べ過ぎを予防できるかもしれない

まとめ

本研究は、ある一時点での調査であるため、夕食の食べ過ぎとストレス対処法の実施の、どちらが先に行われているのかは、不明です。そのため、今後、長期的な調査を行う必要があります。

<sup>†</sup> 産業衛生学雑誌 46, 103-114 (2004) / DOI 10.1539/sangyoeisei.46.103

出典：鈴木亜紀子，赤松利恵：ストレス対処行動の組み合わせと夕食の食べ過ぎ—満腹感覚尺度を用いた検討—，栄養学雑誌 73, 221-229 (2015)