

# 23PO-am356S

## 若年女性における日常のカフェイン摂取量と自尊感情の関係

○出射 さよ<sup>1</sup>, 沼尾 成晴<sup>1</sup>, 長澤 吉則<sup>1</sup> (<sup>1</sup>京都薬大)

### 【目的】

現代の社会問題の一つに若年者の精神疾患患者数の増加があり、自尊感情の低下が要因として挙げられている。自尊感情を適切に保つことは、若年者の発育発達、精神的健康及び社会適応において重要な意味をもつ。これまでに、カフェイン摂取は精神的な保護効果をもたらし、またカフェイン摂取及び自尊感情の向上は自殺念慮に好影響を及ぼすことが明らかにされている。しかしながら、カフェイン摂取が自尊感情に及ぼす影響はこれまで十分に明らかにされていない。そこで若年女性における日常のカフェイン摂取量と自尊感情の関係を明らかにする。

### 【方法】

対象者は健常な若年女性 29 名(年齢  $22.1 \pm 0.9$  歳)であった。本研究では、身体計測、活動量計による身体活動量測定、カフェイン摂取量調査、及び Rosenberg 自尊感情尺度質問票による調査を行った。Rosenberg 自尊感情得点、及びコーヒー類、紅茶類等の各摂取量から合計のカフェイン摂取量(mg/週)を算出した。カフェイン摂取量と自尊感情の関係を検討するため、ピアソン積率相関係数、及び体重を共変量とした偏相関係数を算出した。

### 【結果及び考察】

カフェイン摂取量は自尊感情得点 ( $r=-0.40$ ,  $p=0.03$ )及び体重( $r=-0.50$ ,  $p=0.01$ )と有意な相関が認められた。偏相関分析の結果、自尊感情得点はカフェイン摂取量と有意な偏相関係数は認められなかった( $pr=-0.28$ ,  $p=0.15$ )。自尊感情はカフェイン摂取量と負の関係がみられたが、両者の関係には体重の影響が示唆される。若年女性の自尊感情とカフェイン摂取量の関係には体重が影響を及ぼす可能性がある。