

タイトル	大学生のライフスタイルと健康に関する研究：2部 学生の生活状況に着目して
著者	伊熊，克己；Ikuma, Katsumi
引用	北海学園大学経営論集，9(1)：1-14
発行日	2011-06-25

大学生のライフスタイルと健康に関する研究

— 2 部学生の生活状況に着目して —

伊 熊 克 己

I. 緒 言

近年、我が国の情報化、少子高齢化等に伴った社会環境や生活様式の変化ならびに個人の価値観の多様化等の影響は、若者の日々の食生活、休養、運動等の生活習慣のリスクファクターに関して多くの問題を出現させており、今日、これらの問題に着目した大学生に関する先行研究が、多数報告されている¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾。

大学生の頃は、幼少期から児童期そして思春期を経過し、それまで継続されてきた生活習慣が、いよいよ確立される青年期に該当する。この時期にパターン化された生活は、青年期以降のライフステージの健康確保にとって、大きな影響を与えることになる。すなわち、この生活習慣の確立される大切な時期に、一端、悪い生活習慣が身についてしまうと、これを修正することは困難であり、自己の将来における健康的な生活にも、支障をおよぼす危険性のあることを意味している。したがって、学生の生涯にわたる健康確保を考慮するためには、彼らに健康的ライフスタイル構築の基盤となる健康教育の実践と、併せて彼ら自身に健康管理能力を獲得させる必要があるものと考えらる。

さて、平成 22 年度より本学経営学部において 2 部学生を対象とする特別講義『ライフステージと健康・スポーツ』が開講された。本講義の目的は、各年齢層におけるライフ

スタイルの様々な問題を提起するとともに、学生の将来の理想的ライフスタイル構築のために、各人の健康管理上、必要な基礎知識を理解させることにある。その目的遂行のためにも、ライフステージからみた青年期に該当する彼らの生活習慣に関するデータの集積や、生活現状を明らかにすることが必要ではないかと考える。そこで、本研究は、本学 2 部学生の健康教育や健康指導実施の基礎資料を得ることを目的として、彼らの生活習慣および健康状態について実態調査を行ったものである。

II. 研究方法

調査は、本学 2 部経営学部特別講義「ライフステージと健康・スポーツ」ならびに本学 2 部共通科目「健康科学」の講義授業履修者を対象に質問紙法による調査を実施し、177 名から回答を得た。調査は 2010 年 10 月 7 日「ライフステージと健康・スポーツ」講義終了時、10 月 18 日「健康科学」講義終了時に実施した。

調査内容は、生活状況に関する 15 の質問項目、「就寝時刻」「睡眠時間」「朝食摂取」「間食」「夜食」「飲酒」「喫煙」「運動習慣」「アルバイトの有無」「アルバイトの回数」「自覚的ストレス」「生活の規則性」「多忙度」「健康感」「体重感」と健康に関する自覚症状 18 項目^{※1)}（回答カテゴリーを「いつもある」

「時々ある」「まったくない」の3項目から選択させた）であった。

なお、項目間の差の検定はカイ2乗検定で行い、有意差の危険率は5%未満を有意とした。

分析対象者の基本属性は、性別では男子140名(79.1%)、女子37名(20.9%)であり、学年別では、1年生71名(40.1%)、2年生89名(50.3%)、3年生9名(5.1%)、4年生8名(4.5%)であった。また、居住形態別では自宅117名(66.1%)、下宿3名(1.7%)、アパート・マンション55名(31.1%)、学生寮・合宿所2名(1.1%)であった。

Ⅲ. 結 果

1. 学生の生活状況について

1) 就寝時刻

就寝時刻については(表1-A)に示すとおり、「午前1時以降」が57.6%を占め最も多く、次いで「午前0時～午前1時」が26.0%、「午後11時～午前0時」13.0%、「午後10時～午後11時」2.8%、「午後10時前」0.6%の順であった。8割強の者が午前0時以降の就寝者であることが明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

2) 睡眠時間

睡眠時間については(表1-B)に示すとおり、「5～8時間」69.5%、「8時間以上」16.9%、「5時間未満」13.6%であった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

3) 朝食摂取

朝食摂取については(表1-C)に示すとおり、「ほぼ毎日摂っている」39.0%、「時々摂らない」35.0%、「まったく摂らない」26.0%であり、3割弱の者が朝食を欠食しており、「時々摂らない」「まったく摂らない」

者を合算すると6割強の者が規則的な朝食習慣を有していなかった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。また、朝食欠食の理由は表2に示すとおり、「起床時間が遅く時間がない」が62.0%と最も多く、次いで「食欲がない」25.0%、「普段から朝食は摂っていない」13.9%等であった。属性では、女子より男子が高率を示した項目は、「起床時間が遅く時間がない」「食欲がない」「金がかかるから」の3項目であり、他方、男子より女子が高率を示した項目は、「普段から朝食は摂っていない」「太りたくない」の2項目であった。

4) 間食摂取

間食摂取については(表1-D)に示すとおり、「時々食べる」53.1%、「よく食べる」27.7%、「ほとんど食べない」19.2%であり、8割強の者が間食摂取習慣のあることが明らかとなった。なお、これを性別でみると「ほとんど食べない」者は男子の22.9%に対し、女子が5.4%で男子に多く、他方「よく食べる」は女子の45.9%に対し、男子が22.9%で女子に多かった($P<0.01$)。なお、学年別では有意な差は認められなかった。

5) 夜食摂取

夜食摂取については(表1-E)に示すとおり、「時々食べる」42.4%、「ほとんど食べない」38.4%、「よく食べる」19.2%であり、6割強の者が夜食摂取習慣のあることが明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

6) 飲酒

飲酒については(表1-F)に示すとおり、「時々飲む」71.8%で最も多く、次いで「飲まない」23.7%、「ほぼ毎日飲む」4.5%であり、日常的飲酒習慣を有する者は1割弱であった。なお、これを性別でみると「時々飲む」者は女子の91.9%に対し、男子が66.4%で女子に多く、他方「飲まない」は男子の27.9%に対し、女子が8.1%で男子に多

表1 学生の生活習慣の現状について

(%)

項目		属性	性 別		学 年				全 体
			男 子 (n:140)	女 子 (n:37)	1 年 (n:71)	2 年 (n:89)	3 年 (n:9)	4 年 (n:8)	
A	就寝時刻	1. 午後10時前	0.7	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.6
		2. 午後10時～午後11時前	2.9	2.7	4.2	1.1	11.1	0.0	2.8
		3. 午後11時～午前0時	12.1	16.2	15.5	10.1	22.2	12.5	13.0
		4. 午前0時～午前1時	25.7	27.0	25.4	24.7	44.4	25.0	26.0
		5. 午前1時以降	58.6	54.1	53.5	64.0	22.2	62.5	57.6
B	睡眠時間	1. 5時間未満	12.1	18.9	7.0	19.1	11.1	12.5	13.6
		2. 5～8時間	70.7	64.9	71.8	68.5	66.7	62.5	69.5
		3. 8時間以上	17.1	16.2	21.2	12.4	22.2	25.0	16.9
C	朝食摂取	1. ほぼ毎日摂っている	40.0	35.1	47.9	32.6	44.4	25.0	39.0
		2. 時々摂らない	32.9	43.2	32.4	38.2	22.2	37.5	35.0
		3. まったく摂らない	27.1	21.6	19.7	29.2	33.3	37.5	26.0
D	間食	1. よく食べる	22.9	45.9**	29.6	25.8	44.4	12.5	27.7
		2. 時々食べる	54.3	48.6	47.9	59.6	33.3	50.0	53.1
		3. ほとんど食べない	22.9**	5.4	22.5	14.6	22.2	37.5	19.2
E	夜食	1. よく食べる	19.3	18.9	16.9	22.5	11.1	12.5	19.2
		2. 時々食べる	43.6	37.8	40.8	43.8	44.4	37.5	42.4
		3. ほとんど食べない	37.1	43.2	42.3	33.7	44.4	50.0	38.4
F	飲酒	1. 飲まない	27.9**	8.1	33.8	14.6	33.3	25.0	23.7
		2. 時々飲む	66.4	91.9**	63.4	78.7	66.7	75.0	71.8
		3. ほぼ毎日飲む	5.7	0.0	2.8	6.7	0.0	0.0	4.5
G	喫煙	1. 吸う	28.6	13.5	14.1	33.7**	11.1	50.0	25.4
		2. 吸わない	71.4	86.5	85.9**	66.3	88.9	50.0	74.6
H	運動習慣	1. よくする	19.3	5.4	19.7	15.7	0.0	12.5	16.4
		2. 時々する	39.3	35.1	40.8	33.7	66.7	37.5	38.4
		3. ほとんどしない	41.4	59.5	39.4	50.6	33.3	50.0	45.2
I	バイト	1. していない	33.6	32.4	36.6	27.0	66.7	37.5	33.3
		2. している	66.4	67.6	63.4	73.0	33.3	62.5	66.7
J	アルバイトの回数	1. 週1～2回	7.5	8.0	11.1	6.2	0.0	0.0	7.6
		2. 週3回	29.0	24.0	31.1	23.1	33.3	60.0	28.0
		3. 週4回以上	63.4	68.0	57.8	70.8	66.7	40.0	64.4
K	自覚的ストレス	1. 非常に多い	25.0	32.4	26.8	27.0	22.2	25.0	26.6
		2. 多少ある	60.0	51.4	50.7	64.0	66.7	50.0	58.2
		3. ほとんどない	15.0	16.2	22.5	9.0	11.1	25.0	15.3
L	生活規則性	1. 規則的な生活をしている	15.0	13.5	15.5	15.7	11.1	0.0	14.7
		2. 時々不規則になる	48.6	51.4	46.5	49.4	66.7	50.0	49.2
		3. 不規則な生活をしている	36.4	35.1	38.0	34.8	22.2	50.0	36.2
M	多忙度	1. いつも忙しい	32.9	43.2	32.4	34.8	44.4	50.0	35.0
		2. 時々忙しい	47.9	43.2	49.3	47.2	44.4	25.0	46.9
		3. ほとんど忙しくない	19.2	13.5	18.3	18.0	11.2	25.0	18.1
N	健康感	1. 非常に健康である	11.4	24.3	16.9	13.5	11.1	0.0	14.1
		2. まあ健康である	66.4	51.4	66.2	60.7	66.7	62.5	63.3
		3. あまり健康でない	20.0	21.6	15.5	23.6	22.2	25.0	20.3
		4. まったく健康でない	2.1	2.7	1.4	2.2	0.0	12.5	2.3
O	休重感	1. 多すぎると思う	27.9	54.1**	40.8	27.0	33.3	37.5	33.3
		2. ちょうどよいと思う	49.3	43.2	38.0	57.3	33.3	50.0	48.0
		3. 少なすぎると思う	22.9**	2.7	21.2	15.7	33.3	12.5	18.6

注1) **印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) ***P<0.01

表2 朝食欠食の理由【MA】 (%)

属性		項目	起床時間 が遅く	食欲が ない	摂って いない 朝食は	太り たくない	金 がかかる から
性別	男 子 (n : 84)	64.3	26.2	10.7	2.4	6.0	
	女 子 (n : 24)	54.2	20.8	25.0	8.3	4.2	
学 年 別	1年生 (n : 37)	73.0	18.9	10.8	0.0	5.4	
	2年生 (n : 60)	56.7	30.0	15.0	5.0	6.7	
	3年生 (n : 5)	60.0	20.0	20.0	20.0	0.0	
	4年生 (n : 6)	50.0	16.7	16.7	0.0	0.0	
全 体 (n : 108)		62.0	25.0	13.9	3.7	5.6	

かった ($P<0.01$)。なお、学年別では有意な差は認められなかった。

7) 喫煙

喫煙については(表1-G)に示すとおり、「吸わない」が74.6%を占め、「吸う」は25.4%であり、4分の1を超える者が喫煙者であることが明らかとなった。なお、これを性別でみると有意な差は認められなかったが、学年別にみると「吸わない」は1年生が85.9%と有意に高率を占め、他方、「吸う」は2年生が33.7%と有意に高率であった($P<0.01$)。

8) 運動習慣

運動習慣については、授業以外のスポーツ実施について調査を行った。(表1-H)に示すとおり、「ほとんどしない」45.2%、「時々する」38.4%、「よくする」16.4%であり、4割強の者は運動習慣を有していないことが明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

9) アルバイト

アルバイト実施の有無については(表1-I)に示すとおり、「している」66.7%であり、全体の6割強がアルバイト実施者であった。これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

10) アルバイトの回数

アルバイトの頻度を示したものが(表1-J)である。これによれば、「週4回以上」が64.4%、「週3回」28.0%、「週1～2回」7.6%であった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

11) 自覚的ストレス

日常生活における「ストレス」については(表1-K)に示すとおり、「多少ある」と感じている者が58.2%、「非常に多い」と感じている者が26.6%、「ほとんどない」と感じている者が15.3%であり8割強の者が日々の生活の中で、少なからずストレスを有していることが明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。表3はストレスの内容を示したものである。これによれば、「将来の進路に関して」44.7%で最も多く、次いで「学業に関すること」40.7%、「家族との人間関係」20.7%、「異性との人間関係」15.3%等の順であった。

12) 生活の規則性

日常生活の規則性については(表1-L)に示すとおり、普段の生活が「時々不規則になる」とする者が49.2%、「不規則な生活をしている」とする者が36.2%、「規則的な生活をしている」とする者が14.7%であり、規則的な生活を送っている者は2割に満たない結果であった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

13) 多忙度

多忙度については(表1-M)に示すとおり、「いつも忙しい」者が35.0%、「時々忙しい」者が46.9%であり、普段の生活において、多少なりとも多忙感を有する者は8割強を示していた。「ほとんど忙しくない」とする者は18.1%であった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

表3 ストレスの内容【MA】 (%)

属性		項目	学業に 関すること	友人に 関すること	将来の 進路に 関して	人間 関係 家族との	人間 関係 教員との	人間 関係 異性との	趣味等に 関すること	自分の 身体に 関すること
性別	男 子 (n : 84)	40.3	16.0	47.1	18.5	0.0	16.0	20.2	18.5	
	女 子 (n : 24)	41.9	32.3	35.5	29.0	0.0	12.9	12.9	25.8	
学年別	1 年生 (n : 55)	45.5	29.1	34.5	27.3	0.0	12.7	14.5	20.0	
	2 年生 (n : 81)	43.2	14.8	49.4	18.5	0.0	18.5	21.0	33.3	
	3 年生 (n : 8)	12.5	12.5	50.0	0.0	0.0	12.5	25.0	50.0	
	4 年生 (n : 6)	0.0	0.0	66.7	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0	
全 体 (n : 108)		40.7	19.3	44.7	20.7	0.0	15.3	15.3	20.0	

められなかった。

14) 健康感

健康感については(表1-N)に示すとおり、「非常に健康である」14.1%、「まあ健康である」63.3を合算すると77.4%の者が健康感を有しており、他方、「あまり健康でない」20.3%、「まったく健康でない」2.3%を合算すると2割強の者が健康感を有していないことが明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると、有意な差はそれぞれ認められなかった。

15) 体重感

自己の体重感については(表1-O)に示すとおり、自己の体重を「ちょうど良いと思う」者が48.0%、「多すぎると思う」者が33.3%、「少なすぎると思う」者は18.6%であった。なお、これを性別でみると体重を「多すぎると思う」者は女子の54.1%に対し、男子が27.9%で女子に多く、他方「少なすぎると思う」者は男子の22.9%に対し、女子が2.7%で男子に多かった($P<0.01$)。なお、学年別では有意な差は認められなかった。

2. 日常生活における自覚症状について

表4は大学生が日常生活で感じる自覚症状を「いつもある」「時々ある」「まったくな

い」の3つのカテゴリー別に集計し、それを一覧に表示したものである。これによれば、「いつもある」と最も多い頻度で出現する自覚症状は、(1)「疲れている」が52.5%と最も多く、次いで(17)「朝起きるのがつらい」46.3%、(3)「疲れやすい」41.8%、(7)「首と肩がこる」33.3%等の順であった。

また、表5は自覚症状の3つの選択カテゴリーの内「いつもある」および「時々ある」を合算したものを、「ある」として、それを性別、学年別、全体で示したものである。全体では(1)「疲れている」が84.7%と最も多く、次いで(17)「朝起きるのがつらい」72.9%、(3)「疲れやすい」71.2%、(16)「身体がだるい」70.1%等の順であった。これを性別でみると、女子が男子より有意に高率を示した項目は、(8)「便秘しやすい」59.4%、(2)「めまいがする」54.0%の2項目であった($P<0.05$)。他方、男子が女子より有意に高率を示した項目は皆無であった。

同様に学年別では、2年生が他の学年よりも有意に高率を示した項目は、(1)「疲れている」94.4%、(3)「疲れやすい」78.7%、(14)「頭がさえない」73.0%、(7)「首と肩がこる」65.2%等の6項目であった($P<0.05$, $P<0.01$)。他の1年生、3年生、4年生につい

表4 自覚症状一覧

n:177 (%)

自覚症状	項目	いつもある	時々ある	まったくない
1	疲れている	52.5	32.2	15.3
2	めまいがする	7.3	30.5	62.1
3	疲れやすい	41.8	29.4	28.8
4	眠りが浅い	24.3	31.6	44.1
5	風邪をひきやすい	11.3	26.6	62.1
6	足が重く感じる	11.9	25.4	62.7
7	首と肩がこる	33.3	20.9	45.8
8	便秘しやすい	11.3	15.8	72.9
9	頭が痛い	13.6	35.0	51.4
10	腹が痛い	15.3	29.9	54.8
11	下痢をしやすい	14.7	26.0	59.3
12	食欲がない	6.8	21.5	71.8
13	集中できない	16.9	40.1	42.9
14	頭がさえない	19.8	42.9	37.3
15	何もやる気がない	18.6	42.4	39.0
16	身体がだるい	24.9	45.2	29.9
17	朝起きるのがつらい	46.3	26.6	27.1
18	ゆううつになる	24.9	27.7	47.5

表5 自覚症状の「ある」ものの割合

(%)

項目	属性	性 別		学 年				全 体
		男 子 (n:140)	女 子 (n:37)	1 年 (n:71)	2 年 (n:89)	3 年 (n:9)	4 年 (n:8)	
1	疲れている	82.1	94.6	74.6	94.4※※	88.9	62.5	84.7
2	めまいがする	33.5	54.0※	29.6	46.1	33.3	25.0	37.8
3	疲れやすい	81.4	75.6	66.2	78.7※※	66.7	37.5	71.2
4	眠りが浅い	56.4	54.0	50.7	61.8	44.4	50.0	55.9
5	風邪をひきやすい	38.6	35.1	29.6	44.9	33.3	37.5	37.9
6	足が重く感じる	34.3	48.6	31.0	43.8	22.2	37.5	37.3
7	首と肩がこる	50.7	67.5	40.8	65.2※※	33.3	75.0	54.2
8	便秘しやすい	18.6	59.4※	28.2	25.8	44.4	12.5	27.1
9	頭が痛い	45.0	62.1	46.5	51.7	66.7	12.5	48.6
10	腹が痛い	42.1	56.8	43.7	46.1	66.7	25.0	45.2
11	下痢をしやすい	40.7	40.5	31.0	48.3	55.6	25.0	40.7
12	食欲がない	26.4	35.1	15.5	38.2※	33.3	25.0	28.2
13	集中できない	56.4	59.5	45.1	67.4	55.6	50.0	57.1
14	頭がさえない	59.3	75.7	53.5	73.0※	44.4	50.0	62.7
15	何もやる気がない	61.4	59.5	56.3	67.4	66.7	25.0	61.0
16	身体がだるい	68.6	75.7	64.8	76.4	77.8	37.5	70.1
17	朝起きるのがつらい	70.0	83.8	67.6	78.7	66.7	62.5	72.9
18	ゆううつになる	50.0	62.2	45.1	60.7※	66.7	12.5	52.5

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) ※P<0.05, ※※P<0.01

ては有意に高率を示した項目は皆無であった。

3. 生活状況と自覚症状との関連について

ここでは、前述した学生の15項目の生活状況の中から、健康生活を維持するための3要素(睡眠, 食事, 運動)の『睡眠』は「就寝時刻」「睡眠時間」の2項目, 『食事』は「朝食摂取」「間食摂取」「夜食摂取」の3項目, 『運動』は「運動習慣」の1項目, および『嗜好品』は「飲酒」「喫煙」の2項目のそれぞれの生活状況が、健康に関する自覚症状にどのような影響を及ぼしているのかを見ていくこととする。その一覧を示したものが表6である。

また、有意差の項目数を項目総数で除し、100を乗ずることにより得られた比率を関連率^{注2)}として示した。

1) 睡眠に関する項目と自覚症状

「就寝時刻」と自覚症状との関係については、就寝時刻が午前0時以降の者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(5)「風邪をひきやすい」の1項目であった($P<0.05$)。なお、関連率は5.6%であった。

「睡眠時間」と自覚症状との関係については、睡眠時間が5時間未満の者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(1)「疲れている」、(2)「めまいがする」、(3)「疲れやすい」、(11)「下痢をしやすい」、(18)「ゆううつになる」等の13項目であった($P<0.05$, $P<0.01$)。なお、関連率は72.2%であった。

2) 食事に関する項目と自覚症状

「朝食摂取」と自覚症状との関係では、朝

表6 ライフスタイル項目と自覚症状との関連

		就寝時刻	睡眠時間	朝食摂取	間食摂取	夜食摂取	運動習慣	飲酒	喫煙
1	疲れている	—	※	—	—	—	※※	※	—
2	めまいがする	—	※	—	※※	—	—	—	—
3	疲れやすい	—	※※	—	—	—	※※	—	—
4	眠りが浅い	—	※※	—	—	—	—	—	—
5	風邪をひきやすい	※	※※	—	—	—	—	※	—
6	足が重く感じる	—	※	—	—	—	—	—	—
7	首と肩がこる	—	※	—	—	—	—	※	—
8	便秘しやすい	—	—	—	—	※	※	—	—
9	頭が痛い	—	—	—	—	—	—	—	—
10	腹が痛い	—	—	—	※	—	—	—	—
11	下痢をしやすい	—	※※	—	—	—	—	※	※
12	食欲がない	—	※	—	—	—	—	—	—
13	集中できない	—	—	—	※※	—	—	—	—
14	頭がさえない	—	※	—	※※	—	—	—	—
15	何もやる気がない	—	※※	—	—	—	—	—	—
16	身体がだるい	—	※※	—	—	※※	—	—	—
17	朝起きるのがつらい	—	—	—	※※	—	—	—	—
18	ゆううつになる	—	※	—	—	—	—	—	※
		5.6	72.2	0.0	27.8	11.1	16.7	22.2	11.1

注1) 関連率=有意差のある項目数÷項目総数×100

注2) ※ $P<0.05$, ※※ $P<0.01$

食を「時々摂らない」「まったく摂らない」とする朝食欠食傾向の者と、自覚症状との関連をみたが、有意に高率を示した項目は認められなかった。したがって、関連率は0.0%であった。

「間食摂取」と自覚症状との関係については、間食を摂る者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(2)「めまいがする」、(10)「腹が痛い」、(13)「集中できない」、(14)「頭がさえない」、(17)「朝起きるのがつらい」の5項目であった($P<0.05$, $P<0.01$)。なお、関連率は27.8%であった。

「夜食摂取」と自覚症状との関係については、夜食を摂る者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(8)「便秘しやすい」、(16)「身体がだるい」の2項目であった($P<0.05$, $P<0.01$)。なお、関連率は11.1%であった。

3) 運動に関する項目と自覚症状

「運動習慣」と自覚症状との関係については、運動習慣のない者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(1)「疲れている」、(3)「疲れやすい」、(8)「便秘しやすい」の3項目であった($P<0.05$, $P<0.01$)。なお、関連率は16.7%であった。

4) 嗜好品に関する項目と自覚症状

「飲酒」と自覚症状との関係については、飲酒習慣のある者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(1)「疲れている」、(5)「風邪をひきやすい」、(7)「首と肩がこる」、(11)「下痢をしやすい」の4項目であった($P<0.05$)。なお、関連率は22.2%であった。

「喫煙」と自覚症状との関係については、喫煙習慣のある者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(11)「下痢をしやすい」、(18)「ゆううつになる」の2項目であった($P<0.05$)。なお、

関連率は11.1%であった。

Ⅳ. 考 察

現在、若者の生活習慣は乱れており、それに伴い様々な健康障害が出現していると言われて久しい。ここからは、本学2部学生の実態を報告し、彼らの現在の健康状態と問題点等についてみていくこととする。

現代人は毎日の生活が不規則で、夜更かしする者が増加しており、生活パターンが夜型となっている。このような夜型の生活は身体の自律神経を乱し、自律神経失調症(体温や食欲等の調節の乱れ、ホルモン分泌異常、肩こり、頭痛、腹痛、不眠等の原因)を引き起こすことがある。我々は、脳幹から睡眠物質を分泌し、莫大な情報処理を行う大脳皮質を定期的に休ませるために睡眠を取っている。また、睡眠中はレム睡眠、ノンレム睡眠の周期的な繰り返しによって肉体的、精神的疲労を回復させている⁷⁾。矢島ら⁸⁾は、大学生の睡眠時間と感冒罹患回数に関する調査を実施し、睡眠時間が短い者や極端に長い者ほど免疫力体力がなく風邪をひきやすいという疫学データについて報告している。また、森本は⁹⁾がん細胞を破壊死滅させる機能を有するナチュラルキラー細胞(NK細胞)活性が、睡眠不足の者では十分に睡眠をとっている者に比べ、低下していることを指摘し、睡眠確保の重要性について報告している。今回の調査学生の睡眠習慣を就寝時刻でみると、0時以降の就寝者が全体の8割強を占め、また、睡眠時間では5時間未満の短眠傾向の者が13.6%を占めていた。このように、2部学生の多くが、健康的な睡眠習慣を有していないことが明らかとなった。今後における学生の健康確保の観点から、本結果は見過ごすことができない。特に2部学生は、夜間の授業を受講しており、ともすれば、彼らの中には授業終了時間後の午後9時以降に夜間アルバイ

トに就いている者がおり、その結果、生活が夜型になっている者がいるのではないかと推察される。本調査では、学生の生活時間帯について明らかにする調査項目や、アルバイトの実施時間帯等についての詳細調査は実施していない。今後、睡眠習慣と生活時間帯の詳細な調査を実施する必要があると考えられるが、それは今後の課題としたい。

朝食欠食の生活習慣は、人間の身体面、精神面に悪影響を与える。朝食欠食による体力低下や疲労感、倦怠感をはじめ栄養摂取の不足や、感染症などへの抵抗力不足等、多くの問題が指摘される。また、我々人間は朝食摂取により体内リズムの調整を図っており、日々の生命活動を維持している¹⁰⁾。調査学生の朝食摂取状況では、3割弱の者が朝食を欠食しており、「時々摂らない」「まったく摂らない」者を合算すると6割強の者が規則的な朝食習慣を有していなかった。朝食欠食者の理由では、「起床時間が遅く時間がない」が

約6割を占め最も多かった。このことから、朝食摂取と睡眠習慣とは関連があると推察できる。したがって、両者の関連について調査を試みた。表7-1は、朝食摂取と就寝時刻の関連についてみたものである。なお、朝食摂取を規則的朝食習慣の者（朝食をほぼ毎日摂っている者）とし、規則性を欠く朝食習慣の者（時々摂らない＋まったく摂らない）の2つとして、就寝時刻との関連を見た。これによれば、朝食を欠食しない規則的な朝食習慣の者は、午前0時未満に就寝する者に多く、他方、朝食欠食する規則性を欠いた朝食習慣の者は、午前0時以降の就寝時刻者に多く、有意差が認められた（ $P<0.05$ ）。つまり、このことは夜遅くまで起きている者は、朝早く起きられず朝食を摂取することができない傾向がある。という因果関係が指摘できるのではないかと推察する。また、表7-2は朝食摂取と学生の居住形態についてみたものである。これによれば規則的朝食習慣の者は、

表 7-1 朝食摂取と就寝時刻 (%)

朝食摂取 \ 就寝時刻	午前0時未満	午前0時以降
規則的朝食習慣の者	24.6※	75.4
規則性を欠く朝食習慣の者	11.1	88.9※

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) 規則的朝食習慣の者……朝食をほぼ毎日摂っている
規則性を欠く朝食習慣の者……時々摂らない＋まったく摂らない

注3) ※ $P<0.05$

表 7-2 朝食摂取と居住形態 (%)

朝食摂取 \ 就寝時刻	自宅	下宿	アパート マンション	学生寮 合宿所
規則的朝食習慣の者	81.2※※	1.4	15.9	1.4
規則性を欠く朝食習慣の者	56.5	1.9	40.7※※	0.9

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) 規則的朝食習慣の者……朝食をほぼ毎日摂っている
規則性を欠く朝食習慣の者……時々摂らない＋まったく摂らない

注3) ※※ $P<0.01$

「自宅学生」に多く、他方、規則性を欠く朝食習慣の者は、「アパート・マンション」に居住する者が多く、有意な差が認められた ($P<0.01$)。このことから、「アパート・マンション」に居住する一人暮らしの者ほど朝食欠食者が多く、規則的な食習慣の乱れている傾向があるのではないかと推察できる。また、さらに特徴的なことは、朝食欠食理由を性別にみた場合、「普段から朝食は摂っていない」「太りたくない」とする項目が女子に多かった点である。女子は、モデル体型への憧れによる痩身願望から、ダイエットの手段として朝食を欠食する者が、男子よりも多く存在しているのではないかと考えられる。この女子の意識は、自己の体重感においても「多すぎると思う」者が、女子に有意に多かったという結果に表われているのではないかと推察する。なお、この女子の痩身意識と体重の関係は、今後、BMI 指数と体重感の関連を調査し検討する必要があると思われるが、今回の調査では、BMI 指数調査は試みていない。これについては、今後の検討課題としていきたい。

間食や夜食は、食事の規則性を欠く理由となるばかりでなく、栄養摂取過剰によって肥満を引き起こし、生活習慣病発症の原因にもなりかねない。近年、特に若者は24時間営業のファーストフードやコンビニに、間食や夜食を依存する食生活を送る者が多いのではないかと推察する。本調査の間食摂取は、8割強の者が摂取傾向を有しており、それは、女子に多かった。また、夜食摂取では6割強の者が摂取習慣のあることが明らかとなった。今後における健康的食習慣への改善を指導する必要がある。

飲酒は「酒は百薬の長」という言葉のように、適量摂取については、むしろ健康にとって有益である場合が多い。しかし、多量飲酒の継続はアルコール性肝臓病、膵臓病、高血圧等の様々な健康障害を引き起こすばかりで

なく、アルコール依存症、アルコール性精神病等の精神的な健康障害を生じる¹¹⁾。本調査において2部学生の1割弱の者が、「ほぼ毎日飲む」といった日常的飲酒習慣を有していた。また、性別では「時々飲む」者は、男子よりむしろ女子に9割以上とかなり多く、有意な差が認められた。今後、日常的飲酒習慣を有する者については、アルコール依存へ移行することがないように、飲酒に対する健康障害についての正しい知識教育や、節酒方法等の教育的指導を考慮していく必要があるだろう。

煙草が肺がんやその他のがんの発症に関係していることは多くの研究から明らかとなっている。さらに、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患の発生や、低出生体重児や流産・早産などの妊娠に関連した問題も喫煙が危険因子であることが研究結果から得られている¹²⁾。特に、発育発達途上の児童期、青年期に当たる若者の諸器官は、煙草に含まれる有害物質の悪影響を受けやすく、これらの害は喫煙開始年齢が若いほど大きくなることが分かっている。また、煙草は非喫煙者が受動喫煙によって健康障害を被るという大きな問題もある。その例としては、喫煙者の妻の肺がん高罹患率の問題や、妊婦の喫煙による胎児への悪影響等の問題が指摘されている。本調査学生の喫煙習慣の現状は喫煙者が全体の4分の1を超えていることが明らかとなった。着目すべき点はこれを学年別にみると非喫煙者は1年生が有意に多かったが、喫煙者は2年生が他の学年よりも有意に多かった点である。したがって、後は大学入学時の早期の段階にて、喫煙と健康障害の関係、適切な禁煙指導等の保健教育を実施する必要があるだろう。

高度情報化社会やIT社会と呼ばれた現代社会において、我々は職場や家庭のオートメーション化の恩恵からそれほど積極的に身体を動かす必要性が無くなり、身体活動量が

低下し、その結果、運動不足に陥り健康障害を引き起こす者が多くなっていると思われる。特に、運動不足は食生活の向上と相まって、肥満や生活習慣病罹患の主要原因ともなっている。我々は、運動が我々の健康生活を支える大切な要素であることを再認識する必要がある。今回、学生の運動習慣については、授業以外の運動実践の有無を調査したものであるが、全体の4割強の者は運動習慣を有していないことが明らかとなった。今後、生涯の健康確保のためにも、継続的運動実践を考慮させる健康教育が必要と思われる。

アルバイトは学生にとって、社会に出る前の人生経験の場としては有意義な活動であると思われる。しかし、アルバイトに偏重することにより、学業が疎かになっては本末転倒である。2部学生は夜間授業であることから、昼間の時間帯にアルバイトを実施する者が多いと思われる。なお、2部学生の中には少数であるが社会人入学の学生も含まれている。しかし、彼らは昼間に本務を抱えている場合が多く、アルバイトに従事することは不可能であると考えられる。しかし、全体の実施率をみると、6割強がアルバイトを実施しており、頻度においては、「週4回以上」が6割強と多数であった。また、表8はアルバイト実施の有無（している、していない）と多忙度（忙しい、忙しくない）の関連についてみたものである。なお、多忙度の「忙しい」は（時々忙しい+いつも忙しい）、「忙しくない」の2つとして、両者の関連を見た。これによ

れば、アルバイトを「していない」者は多忙度において「忙しくない」と感じる者が多く、他方、アルバイトを「している」者は、多忙度において「忙しい」と感じる者が多く、有意な差が認められた（ $P<0.01$ ）。このことから、アルバイトの実施が生活の多忙度に影響を与えていることが推察できる。今後、アルバイトに従事する学生においては、学業との両立を願うばかりである。また、前述した睡眠時間確保の観点からもアルバイト実施が睡眠習慣の乱れに繋がらないための更なる注意喚起が必要であろう。

自覚的ストレスでは調査学生の8割強の者が日々の生活の中で、少なからずストレスを有していることが明らかとなった。ストレス内容は、「将来の進路に関して」「学業に関すること」が4割台で高く、大学卒業後の自己の就職や、大学の講義に関する不安感を多く抱いていることが理解できる。大学生とストレスについては、こころの不調として取り上げられるスチューデント・アパシーが問題視されている。スチューデント・アパシーは、学業からの長期退却により学校の在籍年限が切迫してから周囲に促され、治療を受けることになりやすい¹³⁾。ことが述べられている。この原因には、自己の授業や試験、また、進級等の学業や将来の進路が大きく関係することが推察される。

また、本調査の2部学生の生活規則性では、8割強の多くの者が不規則な生活を送っており、また、2割強の者が健康感を有していな

表8 アルバイトと多忙度 (%)

アルバイト \ 多忙度	多忙度	
	忙しい	忙しくない
していない	54.2	45.8※※
している	95.8※※	4.2

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) 多忙度 忙しい……時々忙しい+いつも忙しい

注3) ※※ $P<0.01$

いという事実が明らかになっている。この点には特に注目しなければならず、今後の規則的な生活を促す健康教育を考慮する必要がある。

学生の日常生活における自覚症状は、「疲れている」「朝起きるのがつらい」「疲れやすい」「身体がだるい」等が高率であった。また、これを性別でみると「便秘しやすい」「めまいがする」の2項目が男子より女子に有意に高率を占め、他方、男子が女子より有意に高率を占めた項目は皆無であった。特筆すべきことは、学年別に見て「疲れている」「疲れやすい」「首と肩がこる」「食欲がない」「頭がさえない」「ゆううつになる」の6項目については2年生が他の学年より有意に高率を占めており、他方、他学年が有意に高率を占めた項目が皆無であったことである。したがって、2年生は、他の学年より身体的、精神的自覚症状を多く抱えていることが明らかになった。

生活習慣と自覚症状との関連では、『睡眠』項目で、睡眠時間5時間未満の者に13項目の自覚症状が関連しており、最も高い関連率(72.2%)が認められ、『食事』項目で、間食を摂る者に5項目(27.8%)、『嗜好品』項目で、飲酒習慣のある者に4項目(22.2%)、『運動』項目で、運動習慣のない者に3項目(16.7%)、『嗜好品』項目で、喫煙習慣のある者に2項目(11.1%)と、それぞれ自覚症状の関連率を示していた。以上のことから、自覚症状の出現には睡眠時間が最も多く関連しており、睡眠時間確保の必要性が示唆された。

以上、本学2部学生の生活状況と自覚症状についてみてきたが、彼らの生活は睡眠習慣や食生活習慣等が乱れている者が多いことが明らかとなった。そうした彼らの生活を反映するかのようになり、8割強の者が規則性を欠いた生活を送っており、8割強の者が自覚的ストレスを有していた。また、2割強の者は健

康感を有していないことが明らかになった。また、さらに生活習慣の乱れが自覚症状の出現と関連していることが明らかとなった。したがって、今後、学生の健康確保のために健康に関する知識教育や、彼らの行動変容を促す保健指導をより強化していく必要があるだろう。

V. 要 約

本研究は、本学2部学生の生活習慣および健康状態について実態調査を試みたものである。結果を要約すると以下の通りであった。

- 1) 就寝時刻については、夜型傾向と考えられる午前0時以降の就寝者が8割強であり、睡眠時間では5時間未満の者が2割弱であった。
- 2) 朝食摂取では、「時々摂らない」35.0%、「まったく摂らない」26.0%を示し、3割弱の者は朝食を欠食し、6割強の者が規則的な朝食習慣を有していなかった。また、欠食理由は「起床時間が遅く時間がない」が最も多かった。朝食欠食者は、午前0時以降の就寝時刻者に多く、また、「アパート・マンション」に居住する一人暮らし者が多かった。また、間食摂取では「よく食べる」は男子が22.9%に対し、女子の45.9%で女子に高率を占め、性差が認められた。夜食摂取では6割強の者が摂取することが明らかとなった。
- 3) 日常的に飲酒習慣を有する者は、1割弱であった。また、4分の1を超える者が、喫煙習慣を有していた。喫煙習慣を学年別にみると「吸う」者は2年生が有意に高率であった。今後の禁煙指導の必要性が示唆された。
- 4) 日常生活において8割強の者が、少なからず自覚的ストレスを有しており、また、8割以上の者が日常生活の規則性を欠い

ていた。そして、2割強の者が健康感を有していないということが明らかとなった。

- 5) 学生の自覚症状 18 項目「いつもある」, 「時々ある」を合算した割合のうち, 高率を示した項目は(1)「疲れている」が 84.7%と最も多く, 次いで(17)「朝起きるのがつらい」72.9%, (3)「疲れやすい」71.2%, (16)「身体がだるい」70.1%, (14)「頭がさえない」62.7%等の順であった。性別では, 女子が男子より有意に高率を示した項目が2項目あり, 男子が女子より有意に高率を示した項目は皆無であった。同様に学年別では, 2年生が他の学年よりも有意に高率を示した項目は6項目であり, 他の学年が有意に高率を示した項目は皆無であった。

調査限界と今後の研究課題

本調査の2部学生 177 名の集団が, 2部学生総数 2,294 名(1年~4年合計在籍者)の母集団に対しての平均的集団であるか否かについては検証はなされていない。また, 2部学生の母集団に対して, 177 名(7.7%)という対象標本数は少数ではないかと推測される。しかし, これらの限界を踏まえても2部学生の生活習慣の現状を把握する資料としては, 意義ある知見が得られたものとする次第である。

今後の研究課題は, 2部学生同様に1部学生の生活習慣に関する実態調査を継続的に実施し, 合せて, 両者の比較研究等に視野を広げていきたい。

注

- 1) 宗像恒次の身体的自覚症状 27 項目, 精神的自覚症状 24 項目, 行動的自覚症状 19 項目を参考に, 大学生の調査項目 57 項目中 18 項目について調査

した。

宗像恒次(1995): ストレス解消学, 小学館, p.211.

秋野禎見・鈴木一央・伊熊克己ほか(2005): 運動とスポーツの科学 第10巻第1号を参照

- 2) 関連率とは, 筆者が過去に執筆した論文において採用した比率を示している。(以下の文献参照)
伊熊克己・田中三栄子・秋野禎見ほか(2000): ライフスタイルと健康に関する研究 — 教職員の生活の規則性, 栄養, 体重観, 多忙度, 体調変化, ストレスと自覚症状について —, 日本スポーツ整復療学会, スポーツ整復療法学研究 第2巻第1号, pp.15-26
伊熊克己・鈴木一央・石本詔男ほか(2005): 小学生的生活習慣と健康に関する研究 — 睡眠・食事・遊びと自覚症状について —, 日本運動・スポーツ科学学会, 運動とスポーツの科学第11巻1号

引用参考文献

- 1) 上園慶子・川崎晃一・馬場園 明ほか(2001): 九州大学生のライフスタイル調査, 健康科学 VOL.23, pp.79-84
2) 矢島すみ江・中野 功・麻生伸代・橘 真美・粥川裕平(2003): 大学生の睡眠習慣と免疫的体力の関係について — 睡眠習慣と感冒罹患回数についての質問紙法による疫学的研究 —, 名古屋工業大学紀要, pp.151-157
3) 五島淑子・小田崎正典(2006): 運動習慣の有無からみた大学生の食生活, 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要第21号, pp.51-61
4) 大石和男・安川通雄(2002): 男性大学生の喫煙・飲酒習慣とタイプA行動様式, 日本生理人類学会誌 VOL.7, No.4, pp.156-159
5) 石本詔男・伊熊克己・秋野禎見・鈴木一央(2008): 大学生のライフスタイルと健康に関する研究 — 生活状況と自覚症状について —, 北海道工業大学紀要第36号, pp.61-67
6) 亀井伸照・田中昭憲・伊熊克己・竹田憲司(2009): 2008年度体育実技履修希望者のライフスタイルについて, 北海学園大学経営論集第6巻第4号, pp.185-194
7) 戎 利光・戎 弘志(2001): ライフスタイルと健康の科学, 不昧堂出版, pp.171-180
8) 前掲書2) p.155
9) 森本兼曩(2001): ストレス危機の予防医学, 日本放送出版協会, pp.145-161

- 10) 前掲書7) pp.161-170
- 11) 日下裕弘 編 (2009)：健康スポーツの科学
改訂版，茨城大学 健康スポーツ教育専門部会，
pp.24-25
- 12) 成 和子 編 (2008)：改訂ライフスキルのた
めの健康科学 [第2版]，建帛社，p.45
- 13) 前掲書12) pp.56-57