

名古屋大学学生の健康状態と生活状況
—平成元年度「学生の健康と生活に関する調査」より—

Health condition and life style of the students in Nagoya University
— from the general survey concerning health
and life style among Nagoya University, 1989 —

藤井輝明* 大沢 功** 永井美奈子***
神谷明子**** 佐藤祐造**

Teruaki FUJII*, Isao OHSAWA**, Minako NAGAI***,
Akiko KAMIYA****, Yuzo SATO**

The questionnaires for the assessment of health condition and life style of the students in Nagoya University have been performed from 1982. The results in 1989 are as follows.

The subjects who participated in the study were the first year students (male; 1576, female; 393; unknown; 2, total; 1971).

Diet; There were 22.3% of the students who did not have breakfast and the percentage of the male students reached 26.0%. At supper, a quarter of the male students dined out.

Sleeping; Many students had a tendency to be lack of sleep. The percentage of the students who slept for less than seven hours was 70.9%.

Smoking; There were 18.6% of the male and 3.3% of the female students who answered that they smoked habitually.

Alcohol; About 80% of the students drank alcohol. Some male students drank everyday.

We would like to make use of these results for the health education to the students in Nagoya University.

緒 言

方法および成績

名古屋大学総合保健体育科学センターでは、学生の保健体育教育の改善・充実を図り、基礎的資料を得ることを目的として、昭和57年度より教養部1年生を対象にアンケート調査「学生の健康と生活に関する調査」を毎年行なっている。そこで今回は、平成元年度の調査より、食事・睡眠・喫煙・飲酒等、健康に関する項目の調査結果について若干の考察を加えて報告する。

対象は平成元年度名古屋大学教養部1年生である。入学後半年経過した10月に、34項目からなるアンケート調査「学生の健康と生活に関する調査」を配布し各自に記入させた。以下がそのうち健康に関する項目であり、学生の健康と生活を総括的に把握するように努めた。なお回答学生数は1971名（男性1576名、女性393名、不明2名）であった。

* 名古屋大学大学院医学研究科健康増進科学 I 分野

** 名古屋大学総合保健体育科学センター

*** 中京女子大学家政学部

**** 愛知県立看護短期大学

* First Division of Health Promotion Science, Graduate School of Medicine, Nagoya University

** Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University

*** Faculty of Home Economics, Chukyo Women's University

**** Aichi Prefectural Junior College of Nursing

1. 食 事

平日の食事をどのようにしているかの質問では、朝食を食べないと答えた学生が男性で26.0%、女性で7.4%いた(図1)。また、夕食を外食していると答えた学生は男性が27.5%、女性が4.6%であった(図2)。規則正しく食事をとっているかどうか調査した結果では、不規則と答えた学生が男性では15.5%と女性の6.6%に比較して2倍以上多かった。そして食事の量が他人より多いと答えた学生は、男性19.8%、女性9.7%であった。

2. 睡 眠

起床時刻は男性では、午前7時台に起床する人が41.9%と一番多く、女性では午前6時台が47.3%と一番多かった。反対に就寝時刻は、男女とも夜12時台がそれぞれ41.2%、43.3%と一番多かった。また午前1時台に就寝すると答えた人は男性24.0%、女性12.5%であった。さらに午前2時以降まで起きている人が男性で9.5%を認め、夜遅くまで起きている学生が目立った。睡眠時間は男女とも6~7時間がそれぞれ40.7%、42.5%と一番多く、次に5~6時間がそれぞれ23.4%、27.5%を占めた。男女全体の7割が睡眠時間が7時間以下であることがわかった。

3. 喫 煙

タバコを吸いますかという質問では、タバコを吸うと答えた人は男性で18.6%、女性で3.3%であった。1日の本数としては、男性では11~20本が28.7%、21~40本が11.6%であった。一

方女性では、一日あたりの喫煙本数5本以下が23.1%と一番多かった。喫煙開始時期は男性では中学時代が13.3%、高校時代が36.2%であった。

4. 飲 酒

酒(日本酒・ビール・洋酒・ワイン等)を飲む人は男性で81.8%、女性は72.3%だった。女性はコンパの時にだけ飲む人が71.8%を占めているのに対し、男性はコンパ以外にも酒を飲んでいる人が22.3%いた。女性の酒を飲む回数は、月1回以下が59.5%をしめているのに対し、男性では月2~3回が41.2%、週1~2回が19.4%、週3~4回以上が5.1%であった。

5. 健康に対する注意

何らかの健康法を実践している人は、男性で32.6%、女性で41.5%だった。具体的には、男性では運動やスポーツをすることが一番多く、女性は食べ物に注意することが一番多かった(表1)。健康に不安を感じた時どうするかとの質問では、家族に相談すると答えた人が男女ともに第1位だった。その反面、学内の保健管理室に相談に行くことと答えた人は男性で5.1%、女性では1.8%にすぎなかった(表2)。

6. 既 往 歴

過去にかかった病気としては、中耳炎・鼻炎・骨折等感染症や外傷が多かった。一方喘息・皮膚炎といったアレルギー性疾患をあげた者も目についた(図3)。

表1 健康法を実施していると答えた学生で、最も気をつけていること

	(%)		
	男	女	全 体
運動やスポーツをする	41.8	23.9	37.6
食べ物に注意する	28.2	39.3	30.8
睡眠時間をとる	15.2	20.9	16.5
規則正しい生活をする	12.3	12.9	12.4
栄養剤などの薬品を使用する	1.9	2.5	2.1
その他	0.2	0.6	0.3

表2 健康に不安を感じた場合どうしますか

	(%)		
	男	女	全 体
大病院に行く	4.2	2.3	3.8
近くの開業医に行く	20.7	6.9	17.9
学内の保健管理室に行く	5.1	1.8	4.4
家族に相談する	42.8	69.5	48.1
友人・先輩に相談する	12.1	10.7	11.8
家庭医学書等を調べる	4.6	5.9	4.8
その他	9.1	2.8	7.9

学生の健康状態と生活状況

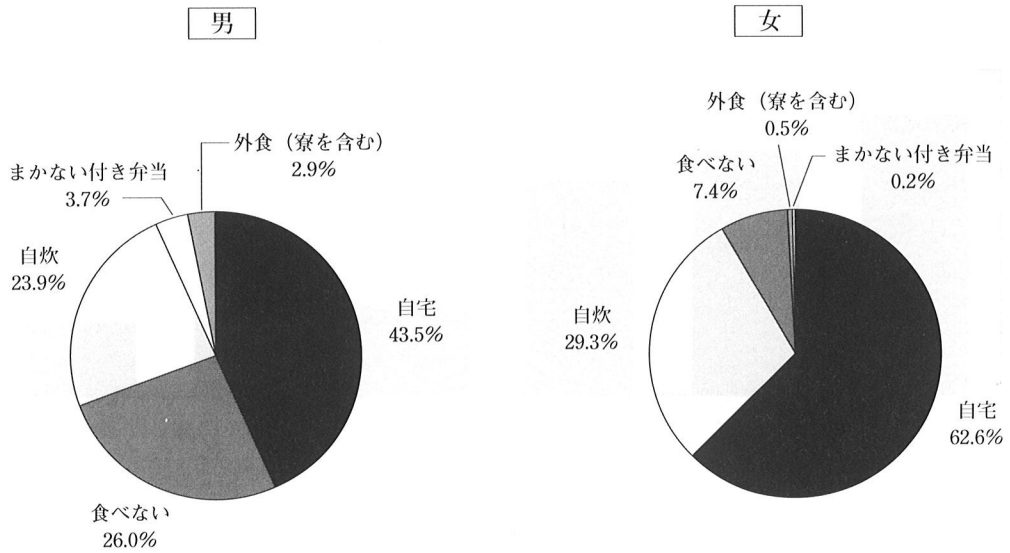


図1 朝食

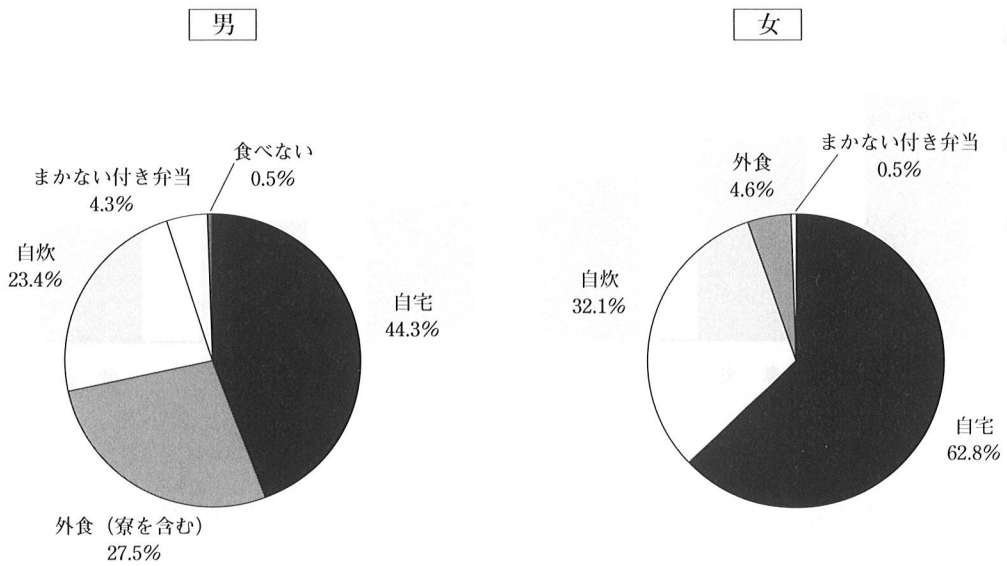


図2 夕食

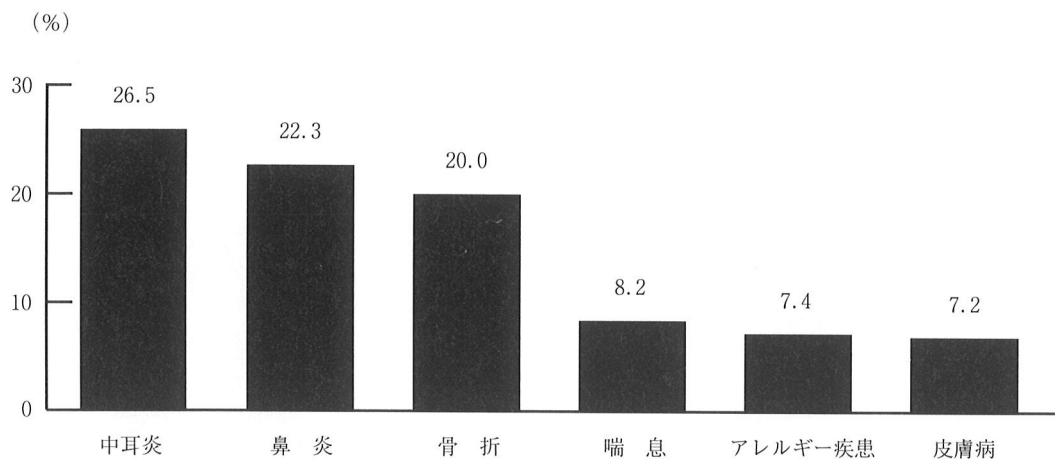
考 察

この調査の目的は学生の健康と生活を総合的に把握し、健康な生活のための教育・指導に役立てることにある。今回の調査結果より、学生

の健康と生活を考える上で以下に示すいくつかの問題点が明らかとなった。

まず第1に欠食の問題がある。一般的に学生の食生活は他世代に比し欠食が多く、その数はわずかながら増加しつつあることが報告されて

男



女

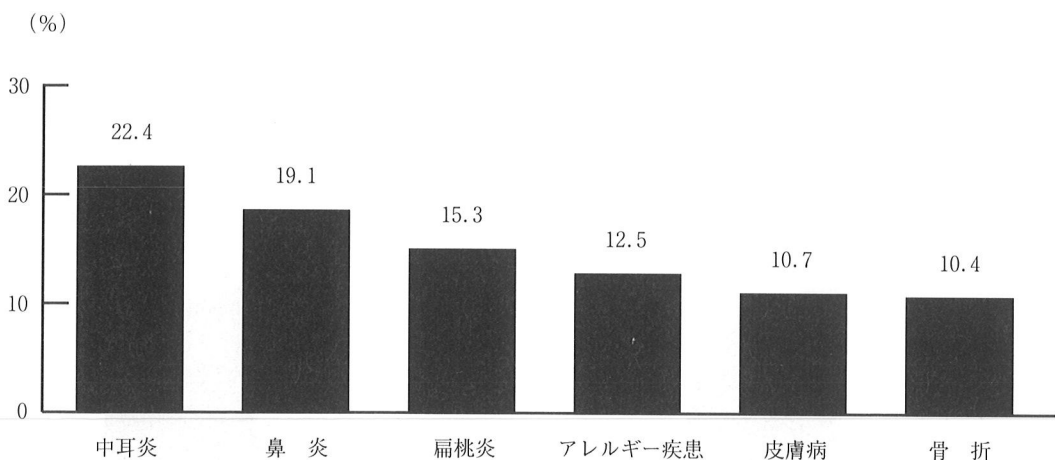


図3 既往歴 (上位6位)

いる⁷⁾。今回の調査結果でも朝食を食べていない人が2割以上いた。同様の傾向は他大学でもみられ、京都大学の調査は、自宅外通学者の34.5%が朝食をとっていないと報告している⁸⁾。その理由として、遅くまで起きていたため、朝起きられず食べる時間がない、あるいは食欲がわからない、自宅生以外では食事をつくるのが面倒なのでつい抜いてしまう、経済的に朝食にまわすお金がない等が考えられる。生理学的には

食事の回数と血清脂質の間には明確な関係がみられ、食事回数の減少は血清脂質を増加させるといわれている⁴⁾。また、1日の食事回数2回以下に肥満・高コレステロール血症・耐糖能低下・虚血性心疾患が多いという報告もある¹⁾。実際、25歳以下の日本人の血清コレステロール値は、同年代のアメリカ人を上まわっているとの報告⁵⁾があり、食習慣と共に間接的ではあるが、食事回数の減少が学生の健康に少なからず

影響を及ぼしていると推測される。^{5,11)}

第2に睡眠不足の問題がある。今回の調査では睡眠時間は7時間以下が男子で約7割、女子は8割近くをしめ、睡眠不足の傾向がみられた。不規則な生活で睡眠不足を強いられるとサーカディアンリズムが狂い、変則的な生活周期との間に「摩擦」がおり、睡眠不足による疲労の蓄積など生体に様々な負担を強いることになる^{2,9,14)}。こうした背景としてはアルバイト、夜遊び、深夜テレビ・放送など学生を誘惑する様々な要因が考えられる。学生にこうした生体のメカニズムを説明し、睡眠不足にならないよう自己判断してもらうことが大切である。

第3としては喫煙の問題があげられる。今、日本では未成年の喫煙も珍しいことではない。日本人の喫煙者率は、平成3年度では男性が61.2%、女性が14.2%となっている⁶⁾。今回の学生調査では、喫煙している男性は18.6%、女性は3.3%であり全国集計に比し低値であった。また今回の調査では、喫煙者中、中学時代に喫煙を開始した人が1割以上にのぼっていることがわかった。中学生を対象に実施した喫煙アンケート調査は、「吸わずにいらなくて」喫煙をしている人が多いことを指摘している¹³⁾。学生の喫煙防止教育の重要性は様々な視点から指摘されているが、喫煙防止対策は案外、カウンセリングで学生の「吸わずにられない」悩みを聞き、相談にのることが有効かもしれない。

第4に酒の問題について述べる。今回の学生調査では飲酒者は男性で約8割、女性で約7割だった。また男性では週1~2回以上飲む人が女性に比べ多く、男性の酒好きが目についた。大本らは、大学生になると飲酒頻度と飲酒量が増加し、毎日5合以上飲む男子学生は飲酒者の10%以上いると報告している¹⁰⁾。酒量については今回の調査では直接質問していないものの、相当の量になると考えられる。山田らは飲酒が身体に与える影響について、十分な話し合いがなされていないことが問題だと指摘している¹⁵⁾。飲酒に関しては自主的に学生が考える機会を提供することも大切なのではないかと感じた。

第5に健康に対する学生の関心について考えたい。健康法で実施していることは、男性では一番が運動やスポーツをすることであり、男性の行動的な一面がみられた。一方女性が健康法で実施していることは食べ物等に注意することが一番多く、性差がみられた。最後に既往歴に関する質問では、アレルギー性疾患をあげた者が目についた。この問題は大学生の健康管理というよりは乳児幼期・小児期の問題ではあるが、改めてアレルギー性疾患対策の重要性を認識した。

高倉は健康管理に配慮するためには食事や睡眠時間だけでなく、学生生活の質も強く関連していると指摘している¹²⁾。いわば健康維持には様々な要因が関係しているのである³⁾。今回の調査により現在の学生においても、健康管理については検討すべき課題がいくつか認められることがわかった。この結果を踏まえて、今後学生が「健康」の価値を自ら自覚し、「健康」を維持する努力を継続できるような様々な援助を行う必要があると感じた。

参 考 文 献

- 1) 原 美智子：青年期の食行動と問題点。全国大学保健管理集会報告書。64-67.1989.
- 2) 本間 研一：生体リズム。保健の科学。32(2)：77-81. 1990.
- 3) 伊藤 章：健康科学の課題と展望。東山書房。19-20. 1990.
- 4) 岩垣 承恒：運動生理学。建帛社。120-139.1989.
- 5) 小町喜男：食生活と子供の頃からの成人病予防。健康と体力 23(12)：5-7. 1991.
- 6) 厚生統計協会：国民衛生の動向。39(9)：97-99. 1992.
- 7) 厚生統計協会：平成2年度 国民栄養調査結果の概要。厚生指標。39(4)：39-41. 1992.
- 8) 京都大学学生部編：学生生活実態調査報告。11-12. 1991.
- 9) 松本 一弥：交代勤務の負担とサーカディアン・リズム。保健の科学。32(2)：87-91. 1990.
- 10) 大本美禰子：わが国の飲酒状況。保健の科学。34(11)：758-767. 1992.
- 11) 佐藤祐造、大沢功：小児成人病と学校医の役割。学校保健研究。34(11)482-485. 1992
- 12) 高倉 実：大学生の蓄積的疲労徴候と生活の質、健康習慣、生活条件の関連について。学校保健研究。

34(6) : 272-279. 1992.

13) 富永 祐民 : 喫煙防止教育に期待するもの, 学校保健研究 . 34(8) : 8-10. 1992.

14) 鳥居 鎮夫 : 睡眠リズムの生物学的意義. 保健の科

学. 32(2) : 69-72. 1990.

15) 山田一朗 : わが国におけるアルコール問題. 保健の科学. 34(11) : 768-772. 1992.

(1992年12月4日受付)