

本学学生の健康意識について（第2報）

神 山 雄 一 郎

Health consciousness of GPWU students (No.2)

Yuichiro KAMIYAMA

はじめに

前回2001年に健康意識調査をしてから6年が経過した。この間、メタボリックシンドロームという語が生まれ、生活習慣病に対する健康意識は国民の間では飛躍的に高まってきたと言える。メタボリックシンドロームの基準（メタボリックシンドローム診断基準検討委員会，2005）は、先ず腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）である。その上で、高血圧（ $\geq 130/\geq 85$ mm Hg）、空腹時高血糖（ ≥ 110 mg/dl）、高トリグリセライド血症（ ≥ 150 mg/dl）あるいは低 HDL コレステロール血症（ < 40 mg/dl）のいずれか2つ以上が該当すれば、それと診断される。学生の年令でこの基準に該当する者はごく少数であると思われるが、生活習慣病の素因は胎児期の低栄養によってインプリントされ、出生後の生活習慣の負荷によって発症する（福岡，2006）という説や子どもの生活習慣病が問題になるなど、決して学生にとっても他人事ではない。

今回は前回とほぼ同じ調査を実施し、前回の値と比較をしながら現状をまとめてみたい。

方 法

1. 対象者

群馬県立女子大学2007年度体育実技履修生、18歳67名、19歳30名、20歳以上15名、計112名である。

2. 調査内容及び時期

調査対象者全員に質問用紙を配布して回答を求めた。質問用紙のタイトルは「健康に関するアンケート」とし、内容は睡眠について3項目、食事について12項目、学生生活について8項目、生理について4項目である。前回との違いは食事について5項目、学生生活について1項目増やしたことと自由記述から選択式に変更した項目があることである。

自宅から通学している者を「自宅生」（53名）、アパートに住み、一人暮らしをしている者を「アパート生」（59名）とした。分析は、主に自宅生とアパート生の比較という形で行ったが、場合によっては、更にそれぞれを18歳と19歳以上に分け、4グループ間で比較した。表記は18歳自宅生（31名）を「18自」、19歳以上自宅生（22名）を「19u自」、18歳アパート生（36名）を「18ア」、19歳以上アパート生（23名）を「19uア」とした。

調査は、2007年6月19日から22日の体育実技授業時間に実施した。

3. 統計的処理

統計的処理としてはT検定あるいはカイ自乗検定を行った。

結果及び考察

1. 睡眠について

表1 就寝時間、起床時間を決めている人数の割合

(単位 %)

	18自	19u 自	18ア	19u ア
就寝時間、起床時間とも決まっている	12.9	31.8	16.7	4.3
就寝時間は決まっているが起床時間は決まっていない	6.5	0.0	8.3	8.7
起床時間は決まっているが就寝時間は決まっていない	61.3	27.3	52.8	26.1
就寝時間、起床時間とも決まっていない	19.4	40.9	22.2	60.9

表1は、寝る時刻、起きる時刻が決まっているかどうかを尋ねた結果である。18自、18アは「起床時間は決まっているが就寝時間は決まっていない」が最も多く、19u 自、19u アは「就寝時間、起床時間とも決まっていない」が最多であった。「就寝時間、起床時間とも決まっている」と回答した者を4グループ間で比較すると、19u 自が最も多く(31.8%)、19u アが最も少なかった(4.3%)。18歳は全員1年生であり、大学の生活はまだ不慣れのため、なかなか規則正しい生活とはいかないが、授業への出席のため起きる時間は決まっているという者が多いのであろう。19歳以上になると、大学生活に慣れ、規則正しい生活をする者と少し不規則になる者とのに分かれるようある。不規則になる傾向は、特に親の目の届かないアパート生に多いと言えそうである。

表2 睡眠時間別の人数の割合

(単位 %)

	平均睡眠時間				理想の睡眠時間			
	18自	19u 自	18ア	19u ア	18自	19u 自	18ア	19u ア
～5時間	25.8	4.5	8.3	17.4	0.0	0.0	0.0	0.0
～6時間	54.8	59.1	36.1	39.1	16.1	18.2	8.3	26.1
～7時間	19.4	18.2	50.0	21.7	35.5	27.3	19.4	17.4
～8時間	0.0	18.2	5.6	21.7	41.9	45.5	44.4	34.8
～9時間	0.0	0.0	0.0	0.0	6.5	9.1	25.0	4.3
～10時間	—	—	—	—	0.0	0.0	0.0	4.3
10時間～	—	—	—	—	0.0	0.0	2.8	8.7

表2は、普段の睡眠時間と何時間で睡眠は十分であるかを尋ねた結果である。普段の睡眠時間は18自、19u 自、19u アで6時間以内、18アのみ7時間以内の回答が多かった。一方、何時間の睡眠で十分かとの回答では全てのグループで8時間以内が最多であった。自宅生とアパート生で比較すると自宅生の平均睡眠時間6.2時間、アパート生のそれは6.5時間であり、自宅生の方が睡眠時間が短い傾向が認められた。この値は1%水準で有意な差となった。全体の平均睡眠時間は6.3時間であった。

今回の調査では、睡眠時間6時間以内と回答した者の合計は60.7%である。前回の調査(神山, 2002)では56.6%であった。1991年の調査(小菅ら)では50.4%であり、学生の睡眠時間の短縮傾向は、更に進んだと考えてよいであろう。特にその傾向は自宅生に強いようである。

図1は、自分が十分と考える睡眠時間と普段の睡眠時間の差を表したグラフである。自宅生は、

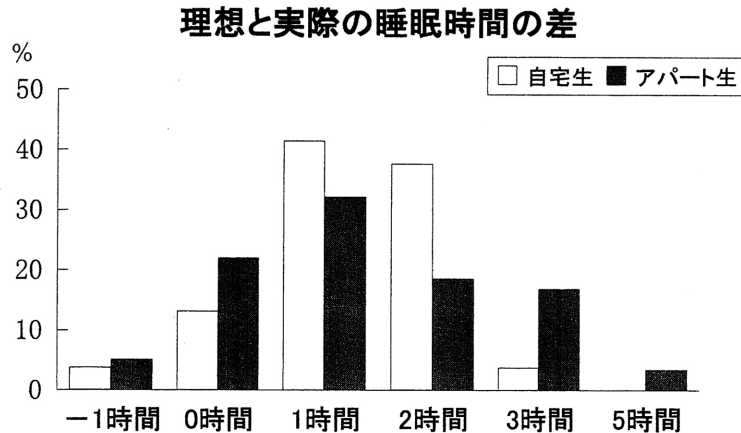


図1 十分と思える睡眠時間と普段の睡眠時間の差
 自宅生53名、アパート生59名、それぞれに対する人数の割合
 眠りすぎている場合はマイナスで表している

あと1時間から2時間くらい眠りたいと考えている学生が圧倒的である。アパート生は、あと1時間くらい眠りたいという学生が最も多いものの、かなりばらつきが認められる。中には、あと5時間以上眠りたいと考えている者もいるようである。また、逆に、自分が眠りすぎていると考えている者も、自宅生2名、アパート生では3名いた。一人で自由な生活ができそうなアパート生であるが、睡眠に関してはなかなか思い通りとはいかないようである。

2. 食事について

表3 各食事における人数の割合

(単位 %)

	朝 食			昼 食			夕 食		
	自宅生	アパート生	全 体	自宅生	アパート生	全 体	自宅生	アパート生	全 体
必ず食べる	66.0	67.8	67.0	79.2	76.3	77.7	69.8	66.1	67.9
食べないときもある	28.3	15.3	21.4	20.8	20.3	20.5	30.2	33.9	32.1
ほとんど食べない	3.8	13.6	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食べない	0.0	3.4	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表3は、朝食、昼食、夕食をどの程度とっているかについて尋ねた結果である。昼食、夕食に関しては、「殆ど食べない」「食べない」は一人もいなかった。朝食に関しては、「殆ど食べない」が10名(8.9%)、「食べない」が2名(1.8%)いた。全体として約1割の学生が朝食をあまりとっていないようである。自宅生とアパート生で比較すると、自宅生は2名であり、残りはアパート生である。準備、後片付けを自分でしなければならぬアパート生は大変ではあるが、一日のエネルギー源となる朝食は是非摂って欲しいものである。平成16年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省, 2006)では、朝食の欠食率は男女とも20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約2割であり、20歳代の一人世帯に限ると、男性で約7割、女性で約3割であったと報告している。この割合と比較すると、本学の学生の食生活は悪いとは言えないが、やはり欠食率は0になって欲しいものである。

図2は、食事内容のバランスについて尋ねた結果である。19uアで「あまりとれていない」「とれていない」の合計が50%を越えた。一方、「とれている」は、18自9.7%、19u自で9.1%おり、アパー

食事内容に対するバランス意識

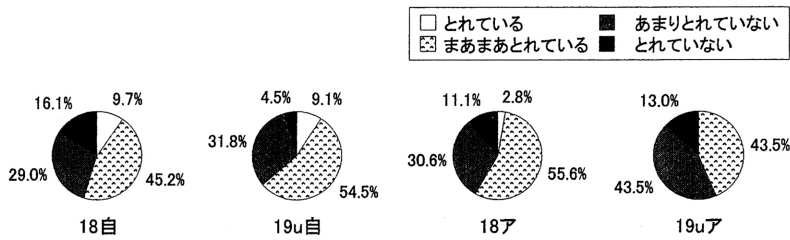


図2 自分の食事では栄養バランスがとれているかどうかの意識
4グループ、それぞれにおける人数の割合

ト生との違いを示した。しかし、18自は「とれていない」も16.1%と4グループ中最も多く、一概に自宅生の方がバランスの良い食事をしているとは言えないようである。自宅生とアパート生を19歳以上で比較するとかなり意識の違いが際立った。年齢が上がると、自宅では「とれていない」者が減る傾向なのに対し、アパートでは増える傾向が見て取れる。

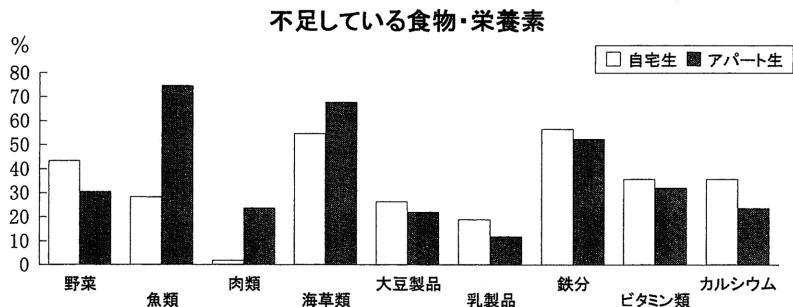


図3 自分の食事では不足していると思う食物あるいは栄養素
自宅生53名、アパート生59名、それぞれに対する人数の割合（複数回答可）

図3は、食事内容で不足しているものを複数回答可で尋ねた結果である。自宅生アパート生ともに高率になったのは、海藻類と鉄分である。自宅生に少なく、アパート生に多かったのは魚類と肉類である。そして、アパート生が最も不足しているとしたのは魚類である。魚類は一人暮らしには食べにくい代表であろう。

また前の質問で、食事のバランスが「とれていない」と回答した者（13名）について注目してみると、自宅生では9項目中平均6.0項目、アパート生では平均5.3項目記入しており、不足しているという意識の高さが伺える。そして、その回答者全員が不足していたのは、自宅生では海藻類と野菜、アパート生では魚類であった。

ちなみに、9項目全て不足していると回答した者が2名（19uア）いた。この2人は当然バランスは「とれていない」と回答し、朝食は「殆ど食べない」、昼食は「食べないときもある」であり、夕食は一人が「食べないときもある」、一人が「必ず食べる」と回答している。食事をきちんとしていないことが原因であることは理解できているのであろう。

前回の調査(2002)で自宅生が最も不足していたのはカルシウムであり、アパート生は野菜であった。今回、カルシウムは自宅生で35.8%いたが、ビタミン類と並んで4位である。そして野菜はア

パート生で5位（30.5％）である。何が不足しているかという意識は、時代によって変化していると言えそうである。

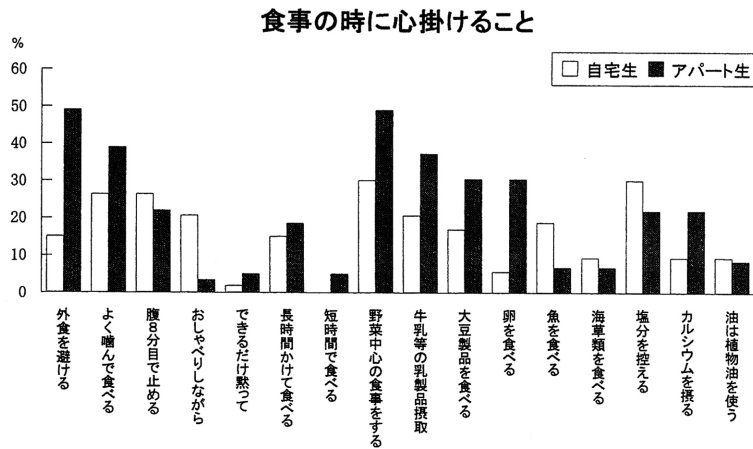


図4 普段の食事で心掛けていること

自宅生53名、アパート生59名、それぞれに対する人数の割合（複数回答可）

図4は、食事時、心掛けていることを複数回答可で尋ねた結果である。全体的に自宅生よりアパート生の方が積極的に回答した。アパート生が自宅生より圧倒的に多く挙げた項目は「外食を避ける」「卵を食べる」「カルシウムを摂る」であり、自宅生のそれは「おしゃべりしながら」と「魚を食べる」であった。それぞれの生活による違いが認められた。

自宅生は「塩分を控える」と「野菜中心の食事をする」がともに30.2％で、アパート生は「外食を控える」と「野菜中心の食事をする」がともに49.2％で最多となった。自宅生は、「よく噛んで食べる」(26.4％)「腹8分目で止める」(26.4％)「おしゃべりしながら」(20.8％)「牛乳等の乳製品摂取」(20.8％)と続き、アパート生は、「よく噛んで食べる」(39.0％)「牛乳等の乳製品摂取」(37.3％)「大豆製品を食べる」(30.5％)「卵を食べる」(30.5％)と続いている。野菜を摂ることは美容、ダイエット、便秘等にも効果があるとされ好まれるのであろう。前回の調査(2002)では、「牛乳等の乳製品摂取」が最多であり、「野菜中心の食事をする」はアパート生では2位、自宅生では5位であった。「牛乳等の乳製品摂取」は今回も上位に入り、野菜と乳製品は女子大生にとって主要な2食品と言えそうである。

食事のバランスとの関係で見ると、回答数に差が認められた。自宅生で「とれていない」と回答した者は平均で0.3個、「あまりとれていない」は平均1.3個であり、「まあまあとれている」の平均3.9個、「とれている」の平均4.4個より有意(1％水準)に少なかった。アパート生も同様に、平均でそれぞれ2.4個、2.9個、4.5個、5.0個となりバランスがとれていないと考えている者の回答数が少なかった。そして、何も心掛けていない(無回答)者は自宅生で10名、アパート生で4名おり、これらの者全て、食事のバランスは「とれていない」あるいは「あまりとれていない」と回答している。回答数は、自宅生とアパート生の間でも有意差(1％水準)が認められた。バランスがよくないと感じている自宅生は健康維持のための食事という意識も薄いようである。

図5は、偏食について尋ねた結果である。18自のみ、「ある」「ある方だと思う」の合計が50％を越えた。ただし、偏食が「ある」と最も多く回答したのは19uア(21.7％)である。年令が上がっ

偏食の意識

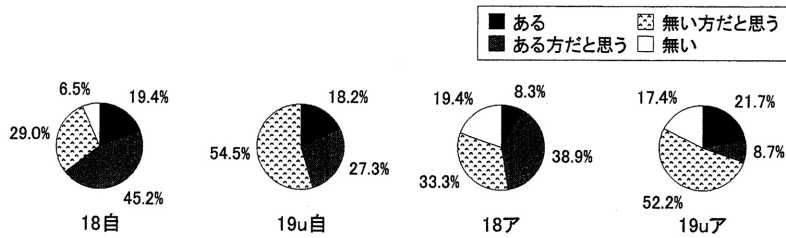


図5 偏食についての意識
4グループ、それぞれにおける人数の割合

たり、アパート生活をすることは偏食に対する考えも変化するとと思われるが、なかなか変えられない者もいるのであろう。

続いて何が食べられないかを自由に記入してもらった。その結果、偏食の者が多い18自の回答が、やはり最も多かった。そしておおまかな分類では、4グループとも野菜類を挙げた者が最も多く、続いて魚介類、肉類となった。自宅生に限ると豆類（グリーンピース、納豆等）も多かった。具体的に挙げられた品目では、レバー（11名）、セロリ（9名）、ネギ（7名）、トマト（5名）、人参（5名）、納豆（5名）、なす（4名）、ピーマン（3名）、牛乳（3名）、マヨネーズ（3名）等である。辛いもの、臭いのきついもの、卵の食べ過ぎ、ゆで卵の黄身といった回答もあった。そして、一人で9品目挙げた者もいた。

また、それを食べられない理由を尋ねたところ、「味」が最も多く（54.5%）、続いて「臭い」（34.8%）、「食感」（28.6%）、「昔のイヤな体験」（11.6%）、「食べず嫌い」（11.6%）、「アレルギー」（6.3%）という結果であった。大塚（学生の健康学，1992）は、偏食には民族的偏食、地方的偏食、家族的偏食と言えるものがあり、他のものと置き換えられる偏食ならばよし、酸性・アルカリ性食品のバランスが保たれ、必要な栄養素を摂っていれば、生理的偏食を神経質に気にする必要はない、と述べている。学生の偏食理由は殆ど生理的なものと言え、あまり気にしなくても良いのかも知れない。

表4 1日の間食の回数とその時間帯、それぞれに対する人数の割合 (単位 %)

	間食の回数				間食をする時間				
	0回	0.5回	1回	2回	午前10時頃	午後3時頃	放課後	夕食後	特に決まっていない
18自	3.2	29.0	51.6	16.1	6.5	9.7	19.4	32.3	45.2
19u自	9.1	9.1	36.4	45.5	0.0	18.2	22.7	27.3	45.5
18ア	8.3	36.1	38.9	16.7	0.0	16.7	16.7	11.1	58.3
19uア	13.0	30.4	43.5	13.0	4.3	13.0	21.7	13.0	39.1
全体	8.0	27.7	42.9	21.4	2.7	14.3	19.6	20.5	48.2

表4は、間食について尋ねた結果である。

間食をしない（0回）と回答したのは、19uア（13.0%）が最多、18自（3.2%）が最少であった。全体としては8.0%という結果になり、前回の値（2002）13%、1991年（飯田ら，1991）の値19%に

比べ低くなった。学生にとって間食は当たり前の時代になったようである。回数としては、19u自で2回が最多であったが、他のグループは1回が最多であった。間食をする時間帯としては「特に決まっていない」が全てのグループで最多であった。「夕食後」では、アパート生は自宅生の半分以下となり、生活の違いが認められた。「放課後」は18歳より19歳の方がわずかに多くなった。空腹感ではなく、「時間だから」「つきあいだから」「テレビを見ながら気づかぬうちに」間食してしまうことは、肥満症患者によく見られる食行動の特性の1つであると「肥満と食習慣」（中村，2006）の中で取り上げられており注意が必要である。

図6は、1ヶ月間の外食費用について尋ねた結果である。自宅生は「5000円まで」が最も多く、18アは「2000円まで」、19uアは「3000円まで」が最も多かった。それぞれのグループの平均値は、5,467円、4,429円、2,412円、3,650円で、18自が最も高くなった。アパート生は、食事の心掛けとして「外食を控える」が約5割おり、「20,000円まで」は一人もいなかった。自宅生よりかなり金額的に抑えているようである。それに比べ、18自では「10,000円まで」が19.4%、「20,000円まで」も3.2%おり、「外食を控える」が2割弱いたのもかわらず、かなり高い平均値となった。

1ヶ月の外食にかかる費用

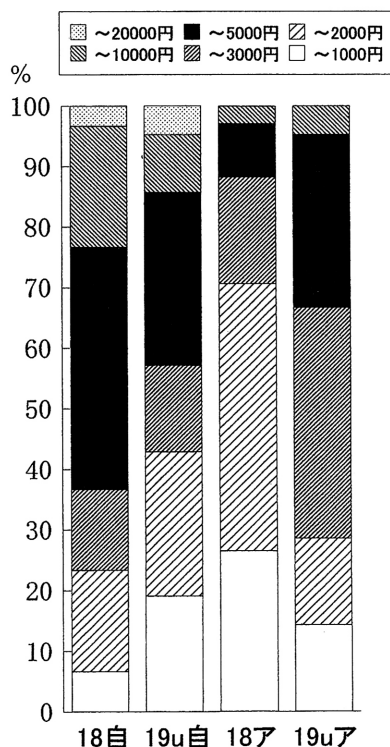


図6 1ヶ月間で外食にかかる費用
4グループ、それぞれにおける人数の割合

通学方法

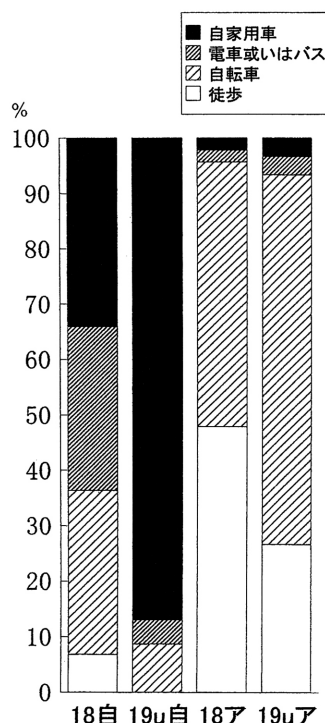


図7 大学への通学手段
4グループ、それぞれにおける人数の割合

3. 学生生活について

図7は、大学への通学手段について尋ねた結果である。18自は、自転車と電車あるいはバスがそれぞれ約3割、自家用車が約3.5割である。19u自になると、9割近くが自家用車となり、徒歩は一

人もいなくなった。一方、アパート生はほとんどの者が徒歩あるいは自転車である。18アは徒歩と自転車が五分の割合であるが、19uアになると自転車使用がぐんと増え、徒歩の2.5倍になっている。この傾向は、大学が駅から遠い、アパートが大学近くに多数あるという本学の立地条件から、前回の調査とほぼ同じである。年齢が上がるにつれ、通学に係わる運動量は減少していると言えよう。

1週間の運動時間

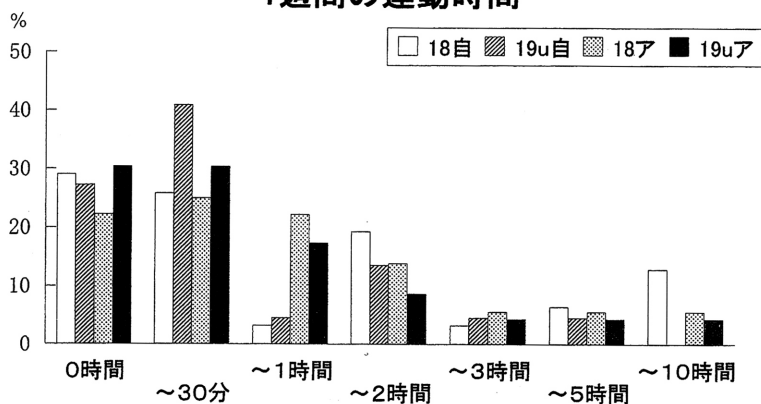


図8 1週間で運動に費やす時間（体育実技を除く）
4グループ別、それぞれに対する人数の割合

図8は、1週間の運動時間（体育実技を除く）について尋ねた結果である。「0時間（運動をしていない）」は各グループとも約3割近くとなり、18自と19uアでは最多である。19u自と18アでは、運動時間としては最も少ない「30分以内」が最多となった（それぞれ25.8%、40.9%、25.0%、30.4%）。最も運動時間の多い10時間以内は、18自4人、18ア2人、19uア1人であった。残念ながら19u自の運動量は4グループ中最低であり、運動不足が懸念される。

どのような運動をしているかの問いに対して18自は「部活動（バレーボール、テニス、サッカー他）」（22.6%）が最も多く、「腹筋等の筋力運動を行う」（19.4%）、「早歩き」（12.9%）、「犬の散歩」（12.9%）と続き、19u自は「腹筋等の筋力運動を行う」（27.3%）が最多、「ストレッチ」（18.2%）、「サイクリング」（13.6%）、「早歩き」（13.6%）、「犬の散歩」（13.6%）で1割を超えた。一方、18アは「早歩き」（27.8%）が最多、「腹筋等の筋力運動を行う」（22.2%）、「サイクリング」（16.7%）、「部活動（バスケットボール、ネットボール、サッカー他）」（13.9%）と続き、19uアは「早歩き」（30.4%）が最多、「腹筋等の筋力運動を行う」（17.4%）、「サイクリング」（17.4%）、「ストレッチ」（17.4%）、「部活動（バレーボール、サッカー他）」（13.0%）で1割を超えた。この結果、自宅生で最も人気があるのは「腹筋等の筋力運動を行う」、アパート生では「早歩き」となったが、「犬の散歩」を歩きと考えると自宅生も「歩き」を行っている者が最多となる。また、腹筋等はアパート生にも人気があり、学生にとって、この2種目が人気のある運動と言えそうである。ただし、この回答は、一人で2種目以上挙げた者が含まれる上、時間に関しては考慮がなされていない。部活動と回答した者でも週2時間程度しか運動していない者もあり、運動をしている者は、ほんの一部であると言えそうである。2006年7月に開催された第23回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において健康づくりに係わるスローガンが「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と決定された（田畑，2007）。「運動」が先か「食事」が先か、「最後にクスリ」を入れるべきか否か等、激論の末の決定であったようである。学生達をメタボリックシンドロームに陥らせないために

も、先ず身体活動としての運動を生活の中に取り入れさせること、これが私に課せられた使命であるとつくづく感じさせられた。

ちなみに運動不足を「感じている」は、18自61.3%、19u自72.7%、18ア61.1%、19uア56.5%であり、「少し感じている」という者も合わせると、それぞれ93.6%、100%、91.7%、86.9%である。学生殆どが自分ではわかっているのである。しかし、運動を実際には取り入れることができない。これを指導することは非常に難題ではあるが、「運動は車の中でも、布団の中でもできる」（神山、1995）ことを理解させ、少しでも空いている時間に身体を動かし、無理をせず少しずつ習慣づけていくことを勧めていきたい。安易にクスリに頼るのではなく、先ずは生活習慣を見直すことが大切である。

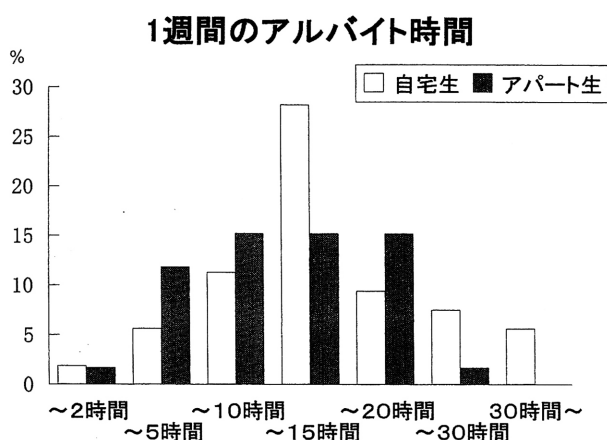


図9 1週間でアルバイトに費やす時間
自宅生53名、アパート生59名、それぞれに対する人数の割合

図9は、1週間のアルバイト時間について尋ねた結果である。自宅生は15時間以内が最も多くなったが、30時間以上という者もあり、アパート生より長時間行う者が数名認められた。なお、「アルバイトをしていない」は、それぞれ32.3%、22.7%、44.4%、30.4%であった。アルバイトをしているのは18歳より19歳以上、アパート生より自宅生という結果になった。

アルバイトの内容は「店員」が全てのグループで最も多かった(41.9%、63.6%、27.8%、47.8%)。続いて自宅生は「塾講師」(11.3%)、「結婚式場での接客」(5.7%)、アパート生は「結婚式場での接客」(10.2%)、「塾講師」(6.8%)であった。「家庭教師」は自宅生3.8%、アパート生1.7%である。やはり「塾講師」「家庭教師」は自宅生の方が情報を得やすいのであろう。「結婚式場での接客」は最近の傾向であろうか。インターンシップの影響も考えられる。また15時間以上アルバイトしている者の運動量は少ない傾向が認められ、20時間以上の者で部活動を行っている者は一人もいなかった。

図10は、休日の過ごし方について複数回答可で尋ねた結果である。18自は「昼寝」(54.8%)、「ショッピング」(48.4%)、「テレビを見る」(38.7%)がベスト3、19u自は「テレビを見る」(45.5%)、「ショッピング」(40.9%)、「読書」(31.8%)、18アは「家事」(52.8%)、「音楽を聴く」(41.7%)、「勉強」(38.9%)、19uアは「テレビを見る」(65.2%)、「家事」(56.5%)、「勉強」(34.8%)であった。自宅生とアパート生で比較すると、自宅生は「ショッピング」が1位、「昼寝」が2位であり、アパート生は「家事」が1位、「テレビを見る」が2位であった。年令の違いで比較すると、18歳は

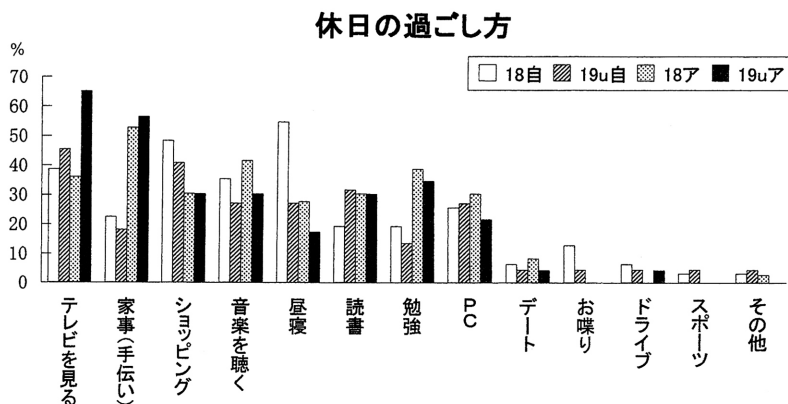


図10 休日における主な過ごし方

4グループ別、それぞれに対する人数の割合(複数回答可)

「昼寝」が1位、19歳以上は「テレビを見る」が1位となった。前回の調査(2002)では、自宅生、アパート生とも1位「ショッピング」、2位「テレビを見る」であった。多少順位の変動はあるが、基本的に休日の過ごし方に大きな変化はなさそうである。今回の特徴としては、全体的には「パソコンをする」が、アパート生では「勉強」が増えたことである。パソコンに関しては、インターネットサーフィン、チャット、ゲーム等、いろいろ考えられるが睡眠不足を含め、生活が不規則にならないよう注意してもらいたいものである。

生活についての最後の質問として、「今後、健康維持のためにしていきたいことはありますか?」と自由記入形式で回答してもらった。その結果、運動関係49、食事関係29、睡眠関係10、生活全般14の記入があった。

運動関係としては、「運動(スポーツ)をする」という一般的なものもあったが、「歩く」「腹筋をする」「体操(ヨガ)」「ストレッチ」といった具体的なものが多かった。中には今、女性に人気のある「ビリーズブートキャンプ」と回答した者もいた。自宅生とアパート生で比較すると、自宅生の方が運動に関しては積極的な傾向があり、運動不足と回答した6割が、何かしらの運動をしたいとしている。最も運動が少ないと思われる19自では、約7割の者が記入した。やはり、自分自身も運動をしなければならないという思いはあるようである。一方、アパート生のそれは5割弱であった。食事関係としては、「食事(栄養)のバランス」を挙げた者が一番多く、その他自分の不足しているものを挙げた者もありバランス良く摂る努力をしようという姿勢が認められた。「ヨーグルトを毎日食べる」「ファーストフードは食べない」といった具体的な目標を掲げた者もいた。睡眠関係では、「早寝早起き」が最も多かった。生活全般として分類したのは、「規則正しい生活」(3名)の他、運動、食事、睡眠について複数回答した者も対象とした。天野(2007)は「性差を考慮した健康づくりの必要性」の中で、運動には、女性における閉経後の骨粗鬆症や循環器系疾患の進展を抑制する効果があることが明らかになっている、と述べている。将来を見据えた生活習慣を身につけてもらいたいものである。

4. 生理(月経)について

生理に関しては、自宅生、アパート生あるいは年齢による有意差は認められなかった。図11は、全体の傾向を示したものである。aは生理痛の強さについて、bは生理が定期的にあるかどうかについて、cは28~29日を基準としたときの周期について、dは1回の生理の長さについての回答結

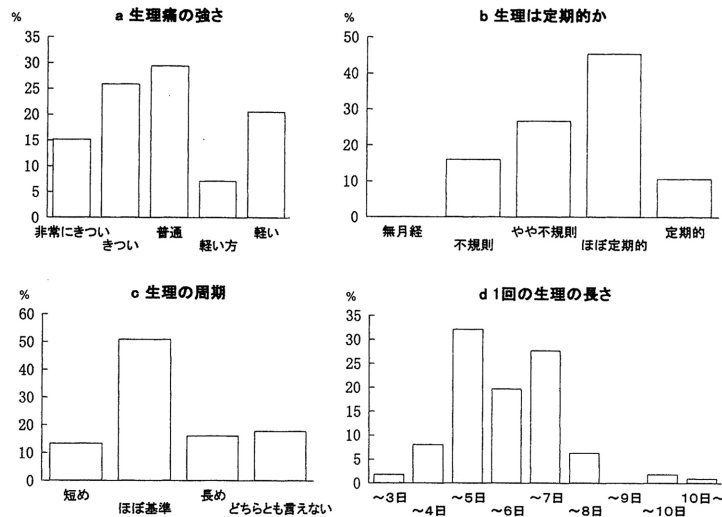


図11 a 生理痛に対する強さの意識
 b 生理が定期的かどうかの意識
 c 28～29日を基準としたときの周期に対する意識
 d 1回の生理にかかる日数
 a b c d、全て全体（112名）に対する人数の割合

果である。生理痛については、「非常にきつい」と「きつい」を合わせると41.1%になった。これは前回（2002）の結果（44.1%）とほぼ同じである。定期的かどうかの質問に対して「無月経」は今回一人もいなかったが、「不規則」「やや不規則」は42.9%になった。この結果も前回（45.4%）とほぼ同じである。今回、周期は「ほぼ基準」が50.9%になり半分以上となった。前は40.1%であり、「長め」「短め」が今回少なくなった結果である。生理の長さは、今回は5日（32.1%）が最も多くなった。前は7日が最も多かったが、5～7日という傾向は変わらなかった。全体としては平均的な傾向となったが、個人個人で見ると、皆それぞれ少しずつ問題を抱えているようである。体力を付けると共に、バランスの良い食事をし、規則正しい生活を心掛け生理ともうまく付き合ってもらいたいものである。

ま と め

2007年度本学体育実技履修生112名に対して健康意識に関するアンケート調査を実施した。分析は、主に自宅生、アパート生に分けて行い、場合によっては、それを更に18歳と19歳以上に分けて年齢による違いについても検討を加えた。

睡眠に関しては、半数以上の者が、「就寝時間は決まっていない」とし、その傾向は特にアパート生で高かった。睡眠時間も「6時間以内」が6割を超え前回の調査（2002）より増加した。睡眠時間の短縮傾向が進んでいるようである。

食事に関しては、19uアで食事のバランスが悪いと感じている者が最も多く、半数を超えた。アパート生が不足していると感じ、自宅生と違いを見せた食物は魚類と肉類である。自宅生よりアパート生の方が、また、バランスがとれていない者よりとれている者の方が、いろいろと食事中に心掛けており、健康維持に対する意識の高さが認められた。女子大生にとっては、野菜と牛乳等の乳製

品を摂ることが大切であると考えられているようである。そして、間食は9割以上の者がしており、前回調査（2002）より増える傾向が、また、外食にかかる費用は自宅生の方が高く、アパート生は外食を抑えるという気持ちが強いことが認められた。

運動に関しては、相変わらず運動不足を認識してはいるものの、実際には運動をしていない実態が明らかになった。アルバイトは15時間程度している者が最も多く、職種は店員が多かった。運動ができない理由として、アルバイトをし過ぎて疲れてしまっている場合やそれで運動をしたつもりでいる場合も考えられる。休日の過ごし方は、テレビを見る、家事(手伝い)、ショッピングが多く、前回（2002）と同じ傾向であった。今回の特徴としては、「パソコンをする」が増えたことである。休日も、あまり運動をするという雰囲気はなさそうである。しかし、今後の健康維持をどうするかについての問いに対しては、運動関係の記入が多く、最も運動不足が危惧される19歳未満でも約7割の者が運動をしようという意欲を示した。

生理に関しては、前回の報告（2002）とほぼ同じ傾向であった。

今回のアンケートの結果から本学の学生の健康に対する意識は十分にあると言える。ただし、わかってはいるが、なかなか実行できないというのが現状である。一週間に一度の体育実技でも、また、普段の生活を少し見直すだけでも、ずいぶん違うことを理解させ、先ず、その一步を踏み出させること、そして継続させること、これが私の課題である。学生達には、長い残りの人生をメタボリックシンドロームといったものに悩まされずに過ごしてもらいたいものである。

参考文献

- 天野恵子（2007）性差を考慮した健康づくりの必要性。体育の科学，57：596-602。
福岡秀興（2006）胎児期からの生活習慣病（成人病）予防。からだの科学，249：24-28。
飯田佳南子・菊地 伸・小暮悦子・夏目裕子・曾根原潤子・細矢亜希子（1991）食欲と日常生活。保健レポート，1-11。
神山雄一郎（1995）健康に自信がありますか。上毛新聞社：群馬，63-77。
神山雄一郎（2002）本学学生の健康意識について。群馬県立女子大学紀要，23：155-168。
小菅典子・赤坂泰鶴子・小野寺律子・疋田恵美子・吉田裕紀子（1991）居眠りについて。保健レポート，1-7。
厚生労働省（2006）平成16年国民健康・栄養調査結果の概要について，報道発表資料 (<http://mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0508-1.html>)。
メタボリックシンドローム診断基準検討委員会（2005）メタボリックシンドロームの定義と診断基準。日内会誌，94：749-809。
中村 正（2006）肥満と食習慣。からだの科学，249：29-32。
大塚正八郎（1992）学生健康学。大修館書店：東京，P 85。
田畑 泉（2007）厚生労働行政における最近の身体活動・運動施策の変化。体育の科学，57：580-584。