

本学学生の健康意識について

神 山 雄 一 郎

Health consciousness of GPWU students

Yuichiro Kamiyama

はじめに

最近、中高年の間では盛んに健康づくりが叫ばれ、これからの高齢化社会に対応しようという意識が感じられる。それに対して、若者の意識はどうであろうか？飽食時代の中で食事に困ったことはなく、どちらかと言えば運動よりも学業の成績が優先されて育てられた現代の若者達。今は若さでカバーしているが、怠惰な生活は体力を減少させ、あらゆる面から老化を促進させることは確実である。ややもすると、老人が長生きをし、若者が早死にをするという世の中にならないとも限らない。そのようにならぬよう、若者には体力増進を心掛けてもらいたいものである。

健康を維持するためには、運動と栄養と休養のバランスが大切であり、どれが多すぎても少なすぎても、いずれ疾病として現れてくる。久松(1985)の調査によれば、「学生の健康生活に対する意識は、食事、睡眠、喫煙、運動、飲酒などに対して高い」としている。喫煙、飲酒が登場しているのが学生の特徴と言えそうである。20歳から許可されるこれらに興味がわくのはごく当然のことであろう。

今回は、喫煙、飲酒に対する問いかけは行わず、食事（栄養）、睡眠（休養）、学生生活（運動）について主に調査を行った。特に学生生活については、どの程度身体を動かしているかを見るため、運動時間の他、通学や休日の過ごし方、アルバイトなども視野に入れて調査した。

また、本学学生を対象にした同様な調査が10年程前にも行われており、これらの資料と今回の調査結果を比較しその違いについても検討した。その結果、学生の意識や行動の変化が明らかになった。

本学は地方の女子大学であり、今回の結果が一般大学生を代表したものであるとは限らないが、現代の学生意識に通じるものを見ることはできるであろう。

方 法

1. 調査対象者

群馬県立女子大学の2001年度体育実技履修生、18歳53名、19歳72名、20歳以上27名、計152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意識調査とした。内容は睡眠について3項目、食事について7項目、学生生活について7項目、生理について4項目である。

自宅から通学している者を「自宅生」(49名)とし、アパートに住み、一人暮らしをしている者を「アパート生」(103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。

調査は、2001年6月第4週の体育実技授業時間に実施した。

3. 統計的处理

統計的处理としてはカイ自乗検定を行い自宅生とアパート生の間の有意差を検討した。

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 %	
	自宅生	アパート生
就寝時間、起床時間とも決まっている	14.3	15.5
就寝時間は決まっているが起床時間は決まっていない	12.2	5.8
起床時間は決まっているが就寝時間は決まっていない	53.1	31.1
就寝時間、起床時間とも決まっていない	20.4	47.6

表1は、就寝時間、起床時間を決めているかどうか訊ねた結果である。

「就寝時間、起床時間とも決まっている」という学生は、自宅生アパート生とも15%前後であり、規則正しい生活を送っている学生は、既にこの時点で少数であることが分かる。「起床時刻は決まっているが就寝時刻は決まっていない」という者は自宅生に多く、「両方とも決まっていない」は圧倒的にアパート生に多く見られた。

ここから監視する者（家族）のいないアパート生の気ままな生活の一端が伺えるが、アパート生の半数以上は、少なくとも起床、就寝のどちらかは自ら決めて生活しており、一概にアパート生の生活が乱れていると言うことはできない。

表2 睡眠時間別の人数の割合

	平均睡眠時間			理想の睡眠時間		
	自宅生	アパート生	全 体	自宅生	アパート生	全 体
～5時間	20.4	11.7	14.5	0.0	0.0	0.0
～6時間	46.9	39.8	42.1	14.3	19.4	17.8
～7時間	18.4	31.1	27.0	18.4	18.4	18.4
～8時間	12.2	14.6	13.8	38.8	43.7	42.1
～9時間	0.0	1.9	1.3	12.2	11.7	11.8
～10時間	0.0	0.0	0.0	8.2	1.9	3.9
10時間～	0.0	0.0	0.0	8.2	3.9	5.3

表2は、実際の平均睡眠時間と理想とする睡眠時間の結果である。

実際の平均睡眠時間は、自宅生アパート生とも6時間という者が最も多かった。一方、理想とする睡眠時間は両者とも8時間が最も多かった。個別に見ると、やはり「1時間から2時間程度多く眠りたい」と考えているようであるが、中には理想の睡眠時間を自分の睡眠時間より短く考えている者（6名）や自分の睡眠時間（5時間以下）の倍（10時間）以上眠りたいと考えている者（2名）もいた。

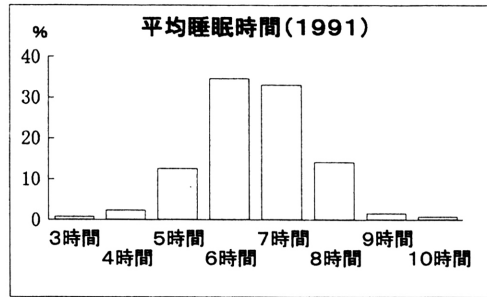


図1 1991年時の本学学生の平均睡眠時間（対象者124名）

図1は1991年に本学学生に対して小菅ら(1991)が睡眠時間を調査した結果である。この時も平均睡眠時間は6時間が最も多く(34.6%)、7時間(33.1%)が次いでいる。6時間程度睡眠をとっている者が最も多いという点では今回と同じであるが、6時間以下の者を合計すると10年前は50.4%であるのに対し、今回は56.6%であり増加傾向が認められる。大澤(1999)は小学生から高校生までの睡眠時間について調査し「年齢の高い順に就寝時刻は遅くなり、発育発達に伴って睡眠時間は短縮する。」とし「1981年の全国調査と比較すると、男女とも全学年で睡眠時間が5～20分短縮している」と述べている。また1980年に江刺(1980)が学生の生活を調査した結果では、「平均睡眠時間は7時間であり、5時間未満は約2%、8時間以上は15%であった」と報告している。本学の場合、5時間未満の学生を調べても15%程度おり、やはり睡眠時間は減少していると言えそうである。そして、あともう少し眠りたいと考えている者も多く睡眠不足である可能性も考えられる。睡眠不足は生活全体に影響を及ぼし、授業中の居眠りにつながる可能性も高い。ただ、「人間が生理的に絶対に必要な睡眠時間は、最短、1日平均4時間」(千田ら, 1994)と言われており、5時間未満の睡眠時間の学生であっても睡眠不足とは限らないようである。自分の必要量を理解し、睡眠不足をストレスとして貯めないことが大切であろう。

また、「快適に眠るための睡眠衛生」(川原, 2000)では、その中で「1時間程度の汗ばむくらいの運動を毎日午後に行う(『睡眠の恒常性を保つ』の第3項)」「休日も含め、毎日決まった時刻に起きる(『サーカディアンリズムを保つ』の第1項)」「就床3時間前には飲食は控える(『生活習慣を見直す』の第2項)」といった項目を挙げている。睡眠衛生は不眠症に対する療法の1つであるが、健康を維持するためにも心掛けたいことである。

2. 食事について

表3は、朝食、昼食、夕食について訊ねた結果である。

「昼食は必ず食べる」と回答した者が最も多く、続いて「夕食」、「朝食」の順になった。

表3 各食事における人数の割合

	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	73.5	56.3	61.8	87.8	84.5	85.5	85.7	69.9	75.0
食べないときもある	18.4	28.2	25.0	12.2	14.6	13.8	14.3	28.2	23.7
ほとんど食べない	6.1	10.7	9.2	0.0	1.0	0.7	0.0	1.9	1.3
食べない	2.0	4.9	3.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

単位 %

朝食は、「食べない」「ほとんど食べない」という者を合わせると、自宅生8.1%、アパート生15.6%、全体では13.1%という結果であった。なお、カイ自乗検定を実施した殆どの項目で自宅生とアパート生の間に1%水準で有意差が認められたが、「昼食」の取り方では、この間に有意差は認められなかった。

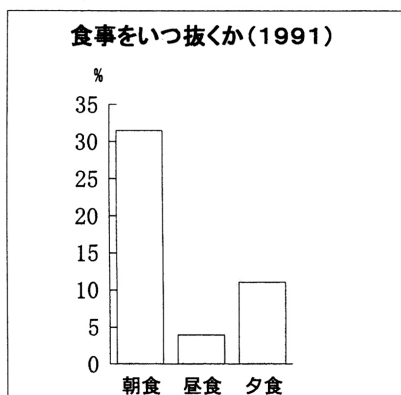


図2 1991年時の本学学生の食事を抜くことがあると回答した人数の割合(対象者127名)

一方、図2は、1991年に本学学生に対して飯田ら(1991)が行った調査で「食事を抜く場合いつ抜きますか?」という質問に対する回答である。これは今回と同様、「朝食」が最も多く、「夕食」、「昼食」の順であった。ただ、今回、「朝食を必ず食べる」と回答した者は全体で61.8%であり、「夕食を必ず食べる」は75.0%、「昼食を必ず食べる」は85.5%であった。この結果から考えると、10年前の方が食事を抜くと回答した者は少なかったようである。また、「食糧庁などで作る『朝ごはん実行委員会』の調査では、一人暮らしを始める前と後で、1週間の朝食の回数を比べたところ『6～7日』の人は、実家暮らしの時の80.5%いたのに、一人暮らしを始めた後は50%に減っていた。男子は80%～40%、女子は80%～60%だった」(毎日新聞, 2001. 6. 23)ということである。本学の学生もほぼ同じ水準であると言えそうである。

表4 1日の間食回数別人数の割合

	自宅生	アパート生	単位 % 全 体
0 回	10.2	15.5	13.8
0.5回	18.4	23.3	21.7
1 回	46.9	42.7	44.1
2 回	14.3	14.6	14.5
3 回	8.2	2.9	4.6
4 回	0.0	1.0	0.7

小池(1993)は「食べものの健康学」の中で「朝食を欠くかあるいはごく簡単にすます場合、昼食の内容を豊かにし、朝、昼食を合わせた分ぐらいを摂ることが望ましい。もし朝食を欠き、あるいはごく簡単にすませ、さらに昼食を簡単にすませた場合には、その分を夕食において補わねばならないが、現実には補えないので1日に摂るべき栄養素量が不足することになる。」と述べている。また、1995年の国民栄養調査結果(小林, 1998)では、「15～19歳の女子のエネルギー摂取量が所要量

の95%にしか達していない。」とし、さらに小林(1998)は「若年者のエネルギー摂取量の低下が目立っており、若年者の小食化傾向が裏付けられた」としている。昼食を学食やコンビニの品物で簡単に済ますことの多い学生にとって朝食を抜くことは、栄養素的にも摂取量全体としても不足する可能性が高いと言えそうである。

次に、表4は1日の間食回数についての結果である。

「間食の取り方」は自宅生とアパート生の間で有意差(1%水準)は認められなかった。「1日1回以上間食する」という者は全体で約64%、「間食はしない」という者は約14%である。1名のみであったが「1日4回間食をする」と回答した者がいた。この学生は朝昼夕の3食とも「食べないときもある」と回答しており、さすが1日7食は食べていないようであるが、かなり小刻みに食事をしているのであろう。

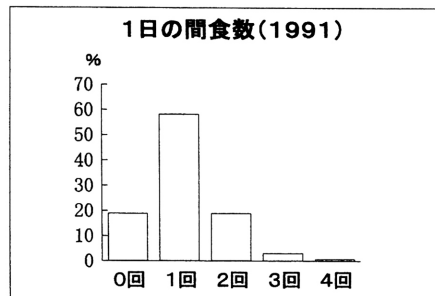


図3 1991年時の本学学生の1日に行う間食回数。全体(対象者127名)に対する割合

図3は、1991年に飯田ら(1991)が行った間食についての調査結果である。この時も、「1日1回」と回答した者が最も多く(58%)、「間食はしない」という者は19%であった。また、「1日4回」と回答した者も1名おり、本学の学生の間食傾向は10年間あまり変化していないようである。

1991年時(飯田ら, 1991)には、「間食をいつするか」についても質問している。その時のベスト3は、1位「放課後」2位「空き時間」3位「夕食後」であった。今回はこの質問をしておらず、はっきりとしたことは言えないが余り変化はないであろう。「食べものの健康学」(小池, 1993)では、

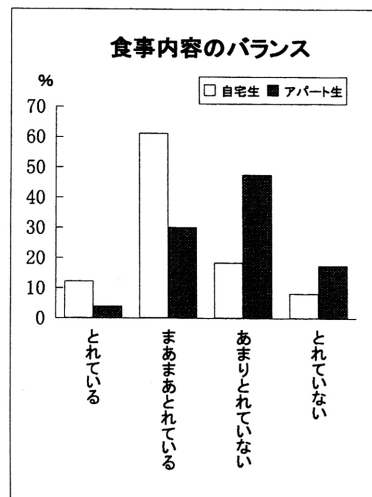


図4 自分の摂っている食事に対するバランス意識。

自宅生49名を100%、アパート生103名を100%とし、その割合を示している。

「成人の場合も、昼食後ひと仕事したら一服する時間を持つことが、その後の仕事の能率を高めるのに役立つ」と述べ、「1日に摂るべき栄養素の補給、疲労の回復、気分転換に役立つ」として間食を奨めている。間食も内容や時間帯を考えて摂れば、栄養素が不足しがちな学生にとって有用なものになりそうである。

図4は、「食事内容のバランス」について訊ねた結果である。

自宅生は「まあまあとれている (61.2%)」が最も多く、アパート生は「あまりとれていない (47.6%)」が最も多かった。「とれていない (17.5%)」と回答した者を合わせると65.1%が食事のバランスが悪いと自分で感じている。

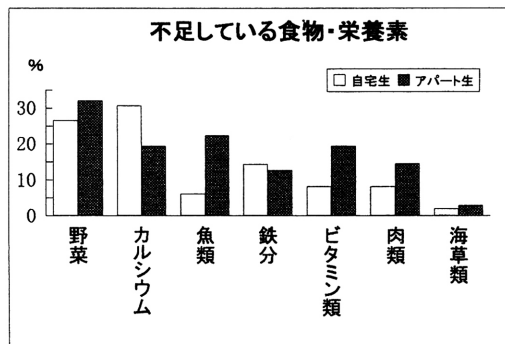


図5 食事内容で不足していると考えている食物・栄養素。
自宅生、アパート生、それぞれの全体に対する割合

図5は「食事内容で不足しているとしたら何が不足しているか?」を複数回答可で回答してもらった結果である。

アパート生は、1位「野菜」2位「魚類」3位「カルシウム」「ビタミン類」、自宅生は、1位「カルシウム」2位「野菜」3位「鉄分」であった。「野菜」と「カルシウム」は両方でベスト3に入った。「野菜」は便秘やダイエットに、「カルシウム」は骨塩量等を意識したものであろう。

小林(1998)は「食事摂取量が減少すると必要な栄養素の摂取量が減少しがちであるが、特にミネラル、ビタミンの摂取不足に陥りやすいことが知られている。ミネラルのうちカルシウム、鉄は日本人の食生活においては摂取不足になりがちな栄養素である。」と述べている。自宅生たちは「カルシウム」「鉄分」を挙げており、このことが分かっているのであろうか。間食でこれらを補うことができれば最高である。アパート生の「魚類」は、一人暮らしでは食べにくい食品の代表的なものである。調理や食後の処理の面倒さがその原因と考えられる。アパート生は食べたいが、あるいは食

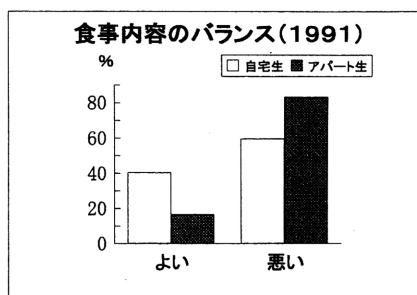


図6 1991年時の本学学生の食事内容のバランスに対する意識。
対象者117名(自宅生57名、アパート生60名)に対する割合

べなければならないことは分かっているが食べにくい食品名を挙げる傾向が認めら、自宅生は家族と一緒に食べることが多いため、食品より栄養素を挙げる傾向が認められた。

図6は、1991年に本学学生に対して相良ら(1991)が「食事内容のバランス」について訊ねた結果である。

この時は、自宅生でさえ60%の者がバランスは悪いと答え、アパート生に至っては83%の者が悪いと回答している。今回の結果では、自宅生は「あまりとれていない」「とれていない」を合わせても27%弱であり、アパート生も65%であった。この結果は、単純に考えれば、バランスを考えて食事をする者が増えているとみることができる。しかし穿った見方をすれば、逆にバランスに対しての意識が低くなったため、バランスのとれていないこと自体が分かっていると考えられる。

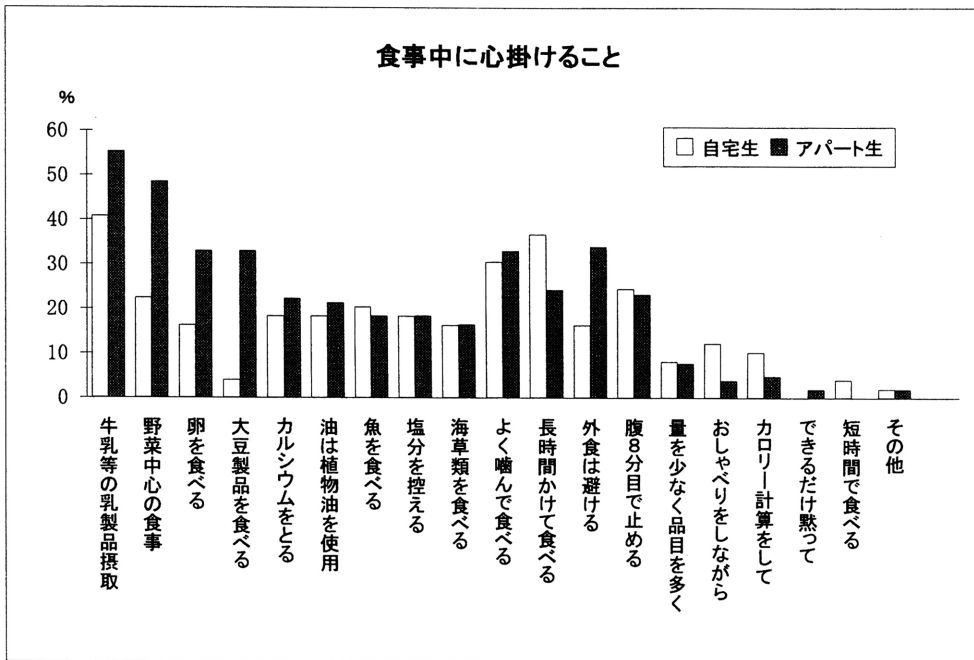


図7 食事の時に心掛けている内容。自宅生、アパート生、それぞれの全体に対する割合

図7は、今回、「食事の時にどのようなことを心掛けているか」訊ねたものである。複数回答可で選択させた。全体的にはアパート生の方が意識が高い傾向が認められた。自分で食事の準備から片付けまでしなければならないアパート生にとっては当然のことであろう。栄養的な面では、ほとんどの項目で自宅生を上回り、「外食は避ける」という項目も自宅生の2倍以上の者が意識している。ただ、外食は、自宅生にとっては特別な場合であるのに対し、アパート生にとっては常時可能なものである。従って、外食をする回数は、意識とは別の問題であり、自宅生とアパート生のどちらが多く外食するかをこの結果から推測することはできない。「心掛けているもの」で自宅生が勝ったのは、「長時間かけて食べる」「腹8分目で止める」「魚を食べる」といった項目であった。また、自宅生が心掛けている項目のベスト3は、1位「牛乳等の乳製品の摂取」2位「長時間かけて食べる」3位「よく噛んで食べる」であった。自宅生にとっては、あまり何を食べるかといった事を心掛ける必要はなさそうである。

さて、現在の学生は食事のバランス意識が低いのか否かの問題であるが、1991年時の相良ら(1991)の調査では、先ず代表的な食品を7項目挙げそれぞれについて1週間に何日くらい食べるかを訊ね、

そして、更に冷凍食品や外食等の質問にも答えさせた後、「食事内容のバランス」について訊ねている。従って、この時には、自分の食事内容を反復してからバランスについて回答していたのである。それに対し今回は、逆に、先ずバランスについて訊ね、その後、食事時の心掛けを訊ねている。今回、バランスが「とれている」と自信を持って回答した者は少数（自宅生12%、アパート生4%）であり、残りの者は「まあまあとれている（自宅生61%、アパート生30%）」と回答している。この結果から推測すると、今回は食事内容のバランスについてはあまり深く考えずに回答したと言える。なお1991年時の調査結果（相良ら、1991）で「毎日摂る」と最も多くの者が回答したのは、自宅生アパート生とも、乳製品と野菜であった。この傾向は今回も同じであり、学生にとって最も心掛けられている2食品と言える。

3. 学生生活について

3-1 通学について

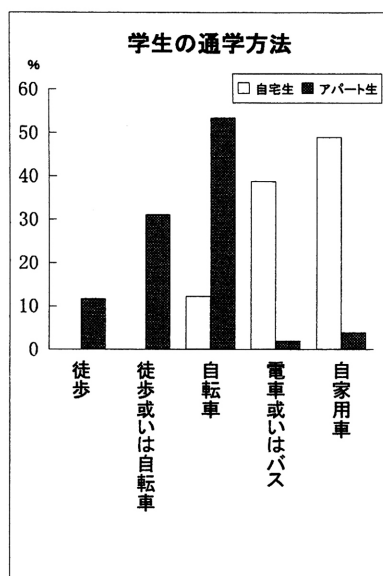


図8 通学方法。自宅生、アパート生、それぞれの全体に対する割合

図8は、学生の通学方法について調査した結果である。

自宅生の39%が「電車或いはバス」という公共機関を使用して通学し、アパート生は殆ど「徒歩か自転車」で通学している。これは健康的には非常に好ましい通学形態である。しかし、アパートが大学周辺に点在しているのが本学の特徴であり、アパート生の殆どは、「徒歩或いは自転車」とはいえ実際の通学時間は5分程度である。また、自宅生は、学年があがるに連れ自家用車利用の者が増えることは確実であり、今回調査した対象者の80%以上が18歳と19歳であることを考慮すると、本学全体としての公共機関利用者の割合はもう少し低いと考えられる。従って、本学学生の通学による運動量は、公共機関を利用しているごく一部の者を除いて、あまり多くないと言える。

3-2 体育実技以外の運動時間について

表5は、体育実技以外で1週間にどの程度運動するかについて調査した結果である。

運動時間に関しては、自宅生とアパート生の間に有意差(1%水準)は認められなかった。「運動しない(0時間)」と回答した者は自宅生アパート生とも40%程度おり、「運動時間30分以内」と回答した者を合わせると60%以上の者が殆ど運動していないと言える。現在、成人の運動指標となっ

表5 1週間の運動時間

	単位 %		
	自宅生	アパート生	全 体
0 時間	38.8	43.7	42.1
～30分	22.4	16.5	18.4
～1 時間	14.3	10.7	11.8
～2 時間	12.2	8.7	9.9
～3 時間	6.1	10.7	9.2
～5 時間	4.1	7.8	6.6
～10時間	2.0	1.9	2.0
10時間～	0.0	0.0	0.0

ている ACSM の公式見解 (北川, 2000) では、「トレーニング頻度：週に 3～5 回、トレーニング強度：HRmax の60～90%、トレーニング時間：連続した有酸素運動を20～60分、運動様式：大筋群を用いる有酸素運動でウォーキングやランニング等、レジスタンストレーニング：中強度の筋力トレーニングで、週に少なくとも 2 回、8～10種類の運動を各 8～12回繰り返す 1 セットが最低基準」となっている。本学学生には、できれば 1 日30分程度の運動はして欲しいと考えている。1 日30分程度の運動をすれば 1 週間では 3 時間程度の運動になるはずである。しかし、「3 時間以上運動をしている」者は 2 割にも満たなかった。

今回の調査で「運動部活動をしている」と回答したのは、自宅生 2 名、アパート生16名である。しかし、この自宅生 2 名の 1 週間の運動時間は、1 名は「30分以下」、1 名は「2 時間以下」であった。アパート生の運動部員の中にも「30分以下」2 名、「2 時間以下」2 名が含まれており、運動部に入っているからといってきちんと運動がなされていないのが現状である。その他の運動内容としては、「ジムで自転車をごく」や「家で腹筋等をする」「犬と散歩をする」といったものがあつた。

従って、当然のことではあるが、「運動不足を感じるか」という問いに対しては 9 割以上の者が「感じている (自宅生71.4%、アパート生69.9%)」或いは「少し感じている (自宅生20.4%、アパート生20.4%)」と回答し、「感じていない」は 8 %という結果になった。本学の学生は、運動不足は感じているが実際には運動していないと言えそうである。この項目も、自宅生とアパート生の間に有意差 (1 %水準) は認められなかった。

1991年の飯田ら (1991) の調査では、「運動していない (0 時間)」と回答した者50%、「3 時間以上運動する」者18%であり、現在と殆ど同じ傾向であった。細かく見れば、現在の方がわずかに30分から 1 時間程度運動する者が増えたようではあるが、1 週間の運動時間としてはあまりにも少なく、意識の変化はないと言える。

本学学生のようにあまり運動をしていない者にとっては、「一週間に一度の体育実技の運動でも体力的に上昇する」(神山, 1995) ことが、認められている。このことを理解させ、無理のない運動を体育実技終了後も続けていって欲しいと願っている。

3-3 余暇の使い方について

図 9 は、「休日をごどのように過ごすか」を調査した結果である。

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。3 位は、自宅生は「昼寝」、アパート生は「音楽を聴く」となった。

1991年の本学学生に対する本郷ら (1991) の調査では、自宅生は 1 位「ショッピング」2 位「テレビ」3 位「ドライブ」であり、アパート生は 1 位「家事」2 位「ショッピング」3 位「テレビ」であった。今回アパート生の「家事」は 4 位であった。依然アパート生にとって家事は重大関心事で

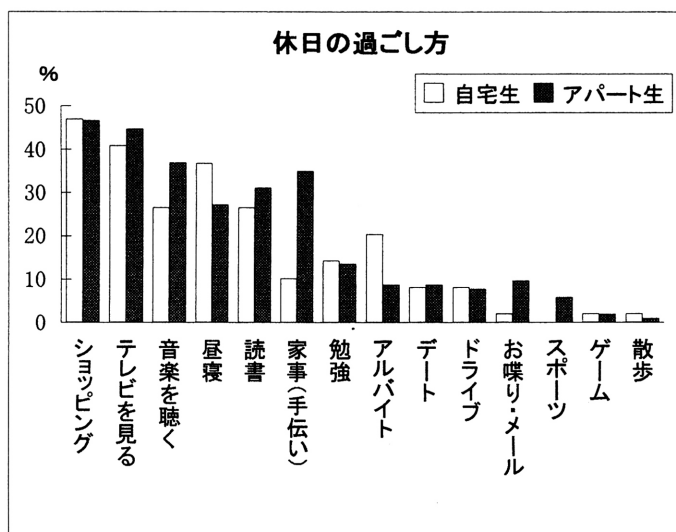


図9 休日の過ごし方。自宅生、アパート生、それぞれの全体に対する割合

あることに代わりはないが、10年前と比べるといくらか、休日において占める割合は減ってきたようである。

1991年時(本郷ら, 1991)には、「アルバイト」と回答した者はいなかった。今回、項目としてあげていないにも関わらず、19名もの者が「アルバイト」と回答した。「アルバイト」は余暇とは考えなかったため項目として挙げなかったのであるが、学生の中には余暇として考えている者がいるようである。もし、項目として挙げたならば、回答数をもっと上がったかも知れない。アルバイトに対する意識の変化が起きていると考えられる。

1980年の江刺(1980)の調査結果では、1位「ショッピング・ぶらつき」2位「社交・つきあい」3位「テレビを見る」4位「本を読む」であった。女子大生において「ショッピング」は20年来揺るぎない1位を保っているのであろうか。2位には「社交・つきあい」がランクされているが、今回の「デート」「ドライブ」「お喋り」といった項目を「社交・つきあい」として総合すればある程度の割合にはなる。しかし、20年前の「社交・つきあい」とは様変わりしているように思われてならない。自分は我慢しても相手に合わせるという行為は、最近特に少なくなっているように思えるからである。

3-4 アルバイトについて

表6 アルバイト時間別の人数の割合

	自宅生	アパート生	全 体
0 時間	30.6	47.6	42.1
～2 時間	2.0	4.9	3.9
～5 時間	8.2	5.8	6.6
～10時間	20.4	10.7	13.8
～15時間	20.4	15.5	17.1
～20時間	12.2	13.6	13.2
～30時間	0.0	0.0	0.0
30時間～	4.1	1.9	2.6

単位 %

表6は「1週間のアルバイト時間」について調査した結果である。

「アルバイトをしていない(0時間)」と回答した者は、アパート生の方が多かった。時間としては、自宅生は「10時間以下」「15時間以下」が、アパート生は「15時間以下」と回答した者が最も多かった。「30時間以上」と回答した者が自宅生アパート生とも2名ずつおり、一般の勤労者に近い働きをしている者もいるようである。

1990年の本学学生に対する羽鳥ら(1990)の調査では、「アルバイトをしていない」と回答した者は、自宅生26%、アパート生44%であった。この値は今回より少し低い、ほぼ同じと言ってよいであろう。

ただ、1991年の星ら(1991)の調査では、「5時間以下(30.6%)」が自宅生アパート生とも最多であり、次は「10時間以下(20.2%)」であった。アルバイトに費やす時間は、この10年間で長くなってきたようである。

アルバイトの職種は、今回自宅生が1位「店員(25人)」2位「家庭教師(8人)」3位「事務員(2人)」であり、アパート生が1位「店員(37人)」2位「塾講師(7人)」3位「事務員(6人)」であった。1991年時(星ら, 1991)の調査(対象者124名)では、自宅生1位「店員(28人)」2位「塾講師(18人)」3位「事務員(13人)」であり、アパート生1位「店員(37人)」2位「家庭教師(21人)」3位「製造(13人)」であった。今回と比較すると、1位の「店員」は変化しないが、2位の「塾講師」と「家庭教師」が自宅生とアパート生とで10年前と入れ替わっている。今回自宅生で「塾講師」をしている者は1名のみであった。また、アパート生の「家庭教師」は5人で「事務員」に次いで4位であった。10年前は両者とも20名前後おり、「家庭教師」「塾講師」のアルバイトは極端に減少していると言える。この2つのアルバイトは、学生にとって最も希望する職種であるとともに、大学の対外的評価にもつながるものである。この職種に付けなくなったことが、手軽にできる「店員」を著しく増加させ、「店員」の安い給料を補うため長時間働くようになったと考えることができる。アルバイトはしていけないものではないが、学生の本分ではない。節度をもって行ってもらいたいものである。

4. 生理(月経)について

生理に関する項目では、自宅生とアパート生で有意差(1%水準)はほとんど認められなかった。生理に関しては、自宅生とアパート生の違いはあまりなさそうである。

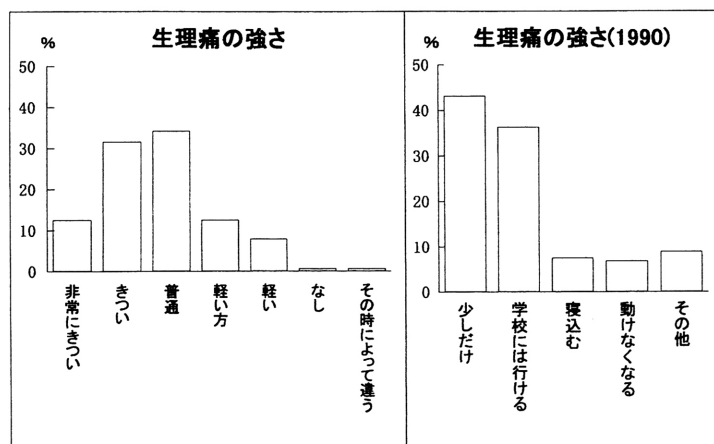


図10 生理痛の強さの程度。全体数に対する割合。

左は今年度のもの。右は1990年に調査したもの。1990年時の対象者は146名

図10は「生理痛の程度」について訊ねたものである。左は今年度のもの、右は1990年に本学学生を対象にして大林ら(1990)が行ったものである。質問の仕方は異なるが、1990年(大林ら, 1990)では「少しだけ」と回答した者が43%おり、今回の「軽い」「軽い方」を合わせた20%を大きく上回っている。生理痛をどのようにとらえるかは本人の感じ方次第であるが、最近はきつと感じているものが増えてきたようである。

「定期的に生理は来るか」の問いには「ほぼ定期的・定期的」と回答した者が54%、「28~29日周期を基準とし周期はどうか」の問いには「ほぼ基準」と回答した者が40%であった。また、「1回の生理の長さは何日くらいか」の問いには、「7日」の32%が最も多く、ついで「6日」の30%であった。本学学生においては約半数程度の学生は生理が順調であると言えそうである。しかし、竹中ら(1999)の行った調査では一般女子学生50名中44名(88%)が、「月経周期はほぼ正常である」と回答している。この値は本学の値から考えると異常に高い値である。

本学においては、今回、「無月経」と回答した者0.7%、「不規則」と回答した者17.1%、「生理痛は非常にきつい」と回答した者は12.5%にのぼった。1990年時(大林ら, 1990)の結果では、「生理不順で悩んだことがある」と回答した者が45%、生理の時「寝込む」7.5%「動けなくなる」6.8%であった。本学においては生理で悩んでいる者は決して少なくないと言える。同じ一般女子学生でも集団が違くと生理状況はかなり違ふと考えられる。

月経と運動の関係については、「適度な運動は月経障害を防ぎ、むしろこれを順調にする働きもある」(飯塚ら, 1993)、「適度な運動の実施は、月経時における月経随伴症状、すなわち身体的・心理的症状の緩和に効果が認められる」(Gannon et al.,1989; Prior et al.,1986; Schwartz et al.,1981)といった報告がある一方、「定期的に高強度のトレーニングを行っている女子スポーツ選手には無月経や過少月経が多い」(Braun,1988; Laura et al.,1989)、「定期的な運動は月経時の心理的症状を緩和する効果があるが、身体症状を逆に増大させてしまう」(Metheny et al.,1989)という報告もあり、一定した見解は得られていない。

女性にとって月経は病気ではないものの体調を崩すものであることに代わりはない。運動をすれば必ず改善されるというものでもなさそうであるが、かといって薬に頼るだけではよいはずがない。自分の生活を見直しながら、女性である以上付き合わねばならない生理痛がより楽なものになるよう工夫してってもらいたいものである。

まとめ

2001年次体育実技履修生152名を対象に、群馬県立女子大生の健康意識を質問紙法によって調査した。分析は主に自宅生(49名)とアパート生(103名)に分けて行い、10年前に実施された結果などとも比較した。

今回得られた結果は次の通りである。

睡眠時間は6時間が最も多く、これは10年前と変わらなかった。自宅生の2割、アパート生の約半数は、就寝、起床時間とも決まっていない。睡眠時間は全体的に減少傾向が認められ、睡眠不足にならないかが心配である。

最近、朝食を食べない学生が増えているという噂があるが、本学の学生、特にアパート生にその傾向が認められた。10年前と比べると、昼食や夕食においても「抜くことがある」と回答した者が増加した。間食は80%以上が行い、「食事のバランスはあまり良くない」と感じている者は自宅生で25%以上、アパート生で65%以上に上った。ただ、不足しているもの(自宅生:野菜・カルシウム・鉄分、アパート生:野菜・魚類・カルシウム・ビタミン類)も理解しており、もし間食として、そ

れを補うことができれば、バランスのとれた食生活を保つこともできると考えられた。

自宅生アパート生ともに「食事として心掛けている」ものとしては、「牛乳等の乳製品を摂る」が第1位であり、これは10年前も同じであった。

運動不足を感じている者は9割以上、1週間の運動時間が30分以下であるという者が6割以上になった。通学もあまり運動にはなっておらず、運動部に入っている1週間に2時間以下という者も数名おり、運動に対する意識は低いと言わざるを得ない。

余暇の使い方は、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。10年前のアパート生は「家事」が1位であった。この10年間でアパート生の家事に対する負担は少し軽減され、自宅生と変わらぬ余暇の過ごし方に近づいたようである。

アルバイトは、自宅生アパート生とも「1週間で15時間程度している」が最多であった。10年前は「5時間程度」が最多であり、アルバイト時間の延長が認められる。職種は「店員」が圧倒的に多く、10年前に比べて「家庭教師」や「塾講師」をする者が減少していた。この職種の変化が時間の延長に関係していると考えられた。

生理に関しては、生理痛の度合いや周期から約半数の者はほぼ順調であると考えられたが、生理痛が「非常にきつい」と回答した者や「不規則」と回答した者も相当数あった。10年前と比較すると、これらの傾向はほぼ同じであるが、生理痛をきつく感じる者が増えているように感じられた。

以上の結果から、本学学生は、あまり健康的な生活をしているとは言えない。むしろ、10年前に比べ、睡眠時間の減少傾向、食事をきちんと食べない者の増加傾向、アルバイト時間の増加傾向、生理痛をきつと感じる者の増加傾向、と好ましくない傾向が認められる。ただし、殆どの者が「何時間眠らなければならないか」「自分の食事で何が不足しているか」といったことは理解しており、自分が「運動不足」であることも自覚している。すなわち、健康に対する意識はあると言える。後は、自分で自分の生活を見直し、改善できるところからそれを実行していくかどうかである。1人でも多くの学生がより健康的な生活を送れるよう助言を繰り返していきたいと考えている。

参考文献

- 1) Braun,P. (1998), Athletic amenorrhea. Sport Health, 6:16-19.
- 2) 江刺正吾(1980), 学生の生活とスポーツ. 道和書院, 68-72.
- 3) Gannon,L., Luchetta, T., Pardie,L., and Rhodes,K.(1989), Premenstrual symptoms : relationships with chronic stress and selected lifestyle variables. Journal of Behavioral Medicine, 12 : 149-159.
- 4) 羽鳥美彩子・岡本清美・高橋久美子・野村直美・三輪佳子(1990), 『県女性とアルバイト』について. 保健レポート, 1-13.
- 5) 久松一恵(1985), 健康生活に関する大学生の問題意識と行動. 保健の科学, 27 : 86-92.
- 6) 本郷由紀子・海野恵津子・岡本美佐子・坂本典子・杉山恵美(1991), 余暇について. 保健レポート, 1-15.
- 7) 星恵・尾花直美・桑名美幸・川上順子・花形晴美・堀川優子(1991), 「県女性のアルバイト」について. 保健レポート, 1-13.
- 8) 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.
- 9) 飯塚誠市・鈴木利治(1993), 女子の生涯体育. 弘学出版, 55-82.
- 10) 神山雄一郎 (1995), 本学学生の体力水準 (第三報) —15年間の測定結果—.群馬県立女子大学紀要, 16 : 147-161.
- 11) 川原健資(2000), 不眠の非薬物療法. からだの科学, 215 : 85-89.
- 12) 北川薫(2000), ACSM が考える中高年者に必要な体力とは. 体育の科学, 50(11) : 889-891.

- 13) 小林修平(1998), 初めて明らかにされた日本人の栄養摂取の年齢・性階層別実態と特徴. 栄養学レビュー, 6(2): 68-74.
- 14) 小池五郎(1993), 食べものの健康学. 大修館書店, 23-58.
- 15) 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.
- 16) Laura,R.S. and Lee,C.(1989), Amenorrhea : exercise/diet connection. Muscle and Fitness, Oct. :239-240.
- 17) Metheny,W.P. and Smith, R.P. (1989), The relationship among exercise, stress, and primary dysmenorrhea. Journal of Behavioral Medicine, 12 : 569-586.
- 18) 大林恵・今井美奈・砂岡礼子・千木良由里子・菱沼千亜紀(1990), 生理について. 保健レポート, 1-15.
- 19) 大澤清二・笠井直美(1999), 現代の子どものライフスタイル. 体育の科学, 49: 20-24.
- 20) Prior,J.C., Vigma,Y., and Alojado,N. (1986), Conditioning exercise decreases premenstrual symptoms : a perspective controlled three month trial. European Journal of Applied Physiology, 59 : 349.
- 21) 相良真弓・柿沼睦美・木暮知子・高橋淳子・竹鼻邦子・田牧美穂・萩原智美(1991), 食生活について. 保健レポート, 1-11.
- 22) Schwartz,B., Cumming,D.C., Riordan,E., Sryle,M., Ten,S.S., and Rebar,R.W.(1981), Exercise-associated amenorrhoea : a distinct entity? American Journal of Obstetrics and Gynecology, 141 : 662-670.
- 23) 千田巖・近藤卓夫(1994), 女子学生健康. 学術図書出版社, 159-161.
- 24) 竹中晃二・岡浩一郎・大場ゆかり(1999), 瘦身および体重制限を強いられる女子スポーツ選手の摂食行動および月経状態に関する調査研究. 体育学研究, 44 : 241-258.