

本学学生の生活習慣と健康意識の検討

小山 薫¹⁾, 高橋 健²⁾, 佐々木亮平³⁾

(受理 2019年12月6日)

Students' awareness of lifestyle habits and health promotion
: The case of Iwate Medical University

Kaoru OYAMA, Ken TAKAHASHI and Ryohei SASAKI

I. はじめに

春、全国の大学に新入生が入学する。これから始まる大学生生活に期待と不安が満ち溢れていることであろう。同時に彼らの生活環境は大きく変化する。初めての土地、一人暮らし、寮生活、学習環境、人間関係など、多くのことが新たに始まり、変わる。また大学生は高校生や社会人に比べ生活時間の自由度が比較的高い傾向がある。そのため生活習慣が大きく乱れやすく、身体や精神の健康に大きな影響を与えられる。身体に悪影響を及ぼす生活習慣が要因となる疾病は生活習慣病と言われ、肥満症、高脂血症、高血圧症、循環器疾患、糖尿病などが挙げられる。近年の生活習慣病の増加は社会問題となっており、「健康日本21」¹⁾や「健康いわて21プラン」²⁾など、国や地方自治体も改善に取り組んでいる。

身体的にも精神的にも対応力の高い青年期である大学生においては、不適切な生活習慣の影響が直ちに現れることは比較的少ないと考えられるが、この時期に身に付いた不適切な生活習慣を続けることは将来にわたって健康に大きなリスクをもたらす。大学生が現在の自分の生活習慣を見直し、自己の健康管理をし、将来の生活習慣病予防や健康づくりに意識を持つことは重要である。

本学の学生についてはどうであろうか。本学は医療・健康に携わる人間を育成する場である。自身の健康に影響のある生活習慣について検証し、プランを立て実行する力を育むことは、より重要な目標とならなければならない。そのための健康教育を担う体育学の講義の役割は大きい。私達が学生の実情を把握し、学生自身が健康な生活習慣を身に付けるための礎となる講義内容および学生への健康づくり支援を模索・構築するため、今回の検討を行った。

1) 岩手医科大学 教養教育センター 人間科学科 体育学分野

2) 医療法人中庸会健康運動指導室

3) 岩手医科大学 医学部 衛生学公衆衛生学講座

II. 方法

前期教養科目（選択必修）「医療とスポーツ」の中の「生活習慣病予防の運動プログラム」の講義（2016.5.12、2019.6.13担当：高橋）において、自身の生活習慣を振り返り自由に書き出す作業を行った。（図1）

		M・D・P・N No	氏名
		問題があると思う習慣	健康に役立っていると思う習慣
食習慣		理由	理由
運動習慣		理由	理由
生活リズム		理由	理由
ストレス		理由	理由

図1 医療とスポーツ 『生活習慣病予防の運動プログラム』 自分の生活習慣を振り返ろう

実際の講義ではその後、全員を6～8名のグループに分け、グループ内で各々の発表後、テーマを絞り込みそれぞれについて意見交換をした。また、自由記述形式であるため、初めに思い浮かんだ率直な内容が書かれているのではないかと推察する。

今回は「食習慣」、「運動習慣」、「生活リズム」、「ストレス」の4項目と更にそれぞれを「問題があると思う習慣（BAD）」、「健康に役立っていると思う習慣（GOOD）」の2項目、計8項目について学生各自が記述した回答（複数回答の場合、各々を1回答とした）をアフターコーディングした後、男女別に集計を行い検討した。また今回は「そう思う習慣」について記述されたもののみ集計を行い、その「理由」については行っていない。

回答者数は、男子65名・女子16名・計81名（2016年度）、男子48名・女子36名・計84名（2019年度）、合計男子113名・女子52名・合計165名である。（表1）

表1 回答者数 n (人)

	M	F	計
2016	65	16	81
2019	48	36	84
計	113	52	165

今回は2016年度と2019年度の回答に年度毎の傾向や特徴などは見られなかったため、両年度の合計について集計を行った。回答率は食習慣・男子「BAD」96.5%、「GOOD」87.6%、女子「BAD」98.1%、「GOOD」100%、以下同様に運動習慣・男子75.2%、93.8%、女子90.4%、96.2%、生活リズム・男子95.6%、75.2%、女子98.1%、96.1%、ストレス・男子69.9%、73.5%、女子86.5%、90.4%であった。(表2)

表2 回答率 (%)

		M		F	
		BAD	GOOD	BAD	GOOD
食 習 慣	2016	96.9	90.8	100	100
	2019	95.8	83.3	97.2	100
	合計	96.5	87.6	98.1	100
運 動 習 慣	2016	75.4	95.4	100	93.8
	2019	75.0	91.7	86.1	97.2
	合計	75.2	93.8	90.4	96.2
生 活 リ ズ ム	2016	96.9	75.4	100	100
	2019	93.8	75.0	97.2	94.4
	合計	95.6	75.2	98.1	96.1
ス ト レ ス	2016	55.4	76.9	87.5	100
	2019	90.0	68.8	86.1	86.1
	合計	69.9	73.5	86.5	90.4

BAD …… 問題があると思う習慣

GOOD …… 健康に役立っていると思う習慣

Ⅲ. 結果

1. 食習慣

問題があると思う食習慣について多かった回答は、男子では「カップラーメン（インスタント食品）をよく食べる」「朝食を食べない（ことがある）」各18.2%、「偏食（好き嫌い）がある・栄養バランスを考えていない」14.9%、「夜食を食べる」13.2%であった。女子では「偏食（好き嫌い）がある・栄養バランスを考えていない」28.8%、「朝食を食べない（ことがある）」19.2%、「間食をする」「カップラーメン（インスタント食品）をよく食べる」「お菓子・スナック菓子をよく食べる」各13.5%であった。女子は男子と比較して「偏食（好き嫌い）がある・栄養バランスを考えていない」について問題があると思う回答率が高く、「カップラーメン（インスタント食品）をよく食べる」については男子が女子より若干であるが高い傾向が見られた。「朝食を食べない（ことがある）」については男子女子共に回答数が多かった。(図2・図3)

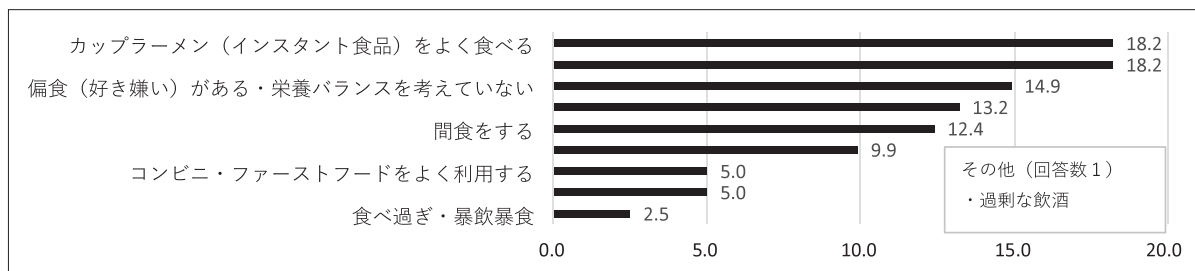


図2 問題があると思う食習慣M (%) n=113 回答数121

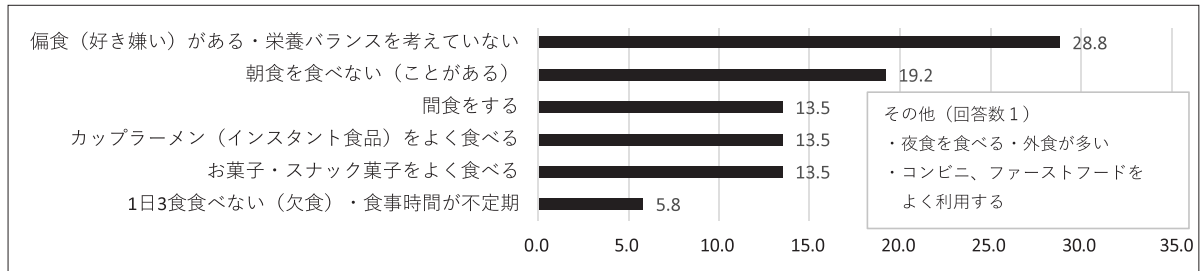


図3 問題があると思う食習慣F (%) n=52 回答数52

健康に役立っていると思う食習慣について、男子では「内容・栄養バランスを考えている」41.6%、「朝食を食べる」27.4%、「1日3食食べる」15.9%であり、女子では「朝食を食べる」「内容・栄養バランスを考えている」各29.9%、「1日3食食べる」13.4%、「寮 (下宿) の食事」9.0%であった。男子女子共にこれらの項目で全回答の80%以上を占めている。(図4・図5)

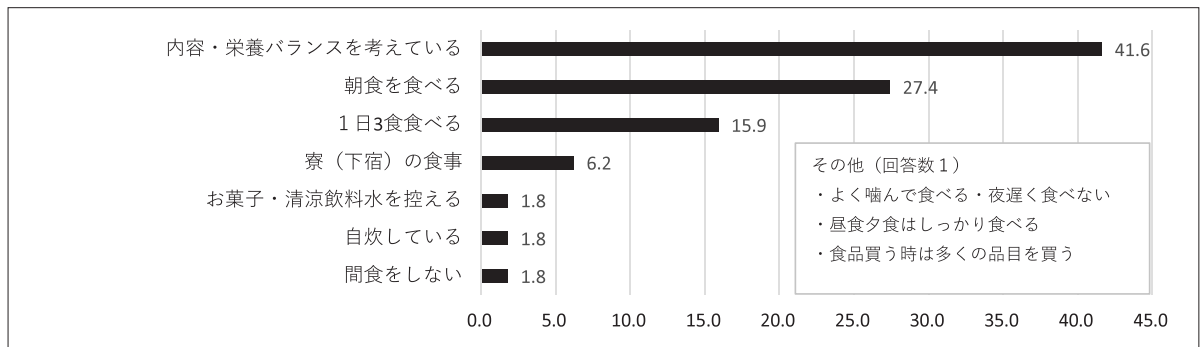


図4 健康に役立っていると思う食習慣M (%) n=113 回答数113

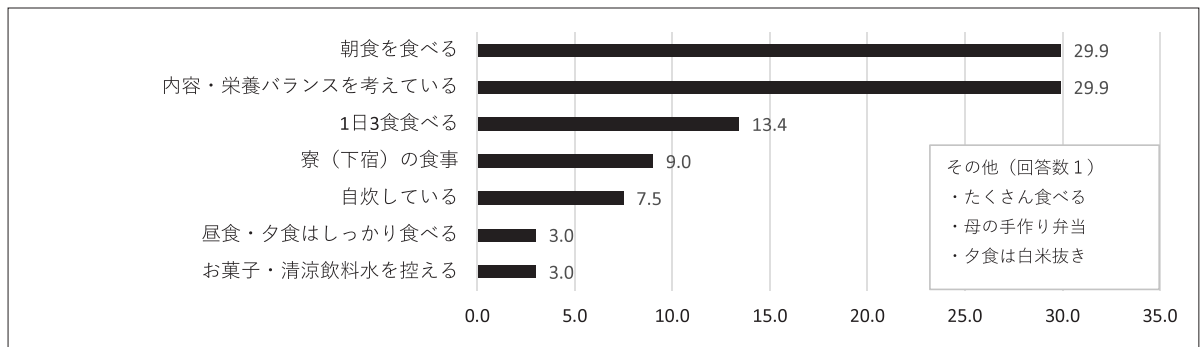


図5 健康に役立っていると思う食習慣F (%) n=52 回答数67

2. 運動習慣

問題があると思う運動習慣について多かった回答は、男子では「運動不足 (していない)」36.3%、「エレベーター・エスカレーターを使ってしまう」17.5%、「部活しか運動していない」12.5%であった。女子では「運動不足 (していない)」41.3%、「エレベーター・エスカレーターを使ってしまう」32.6%、「定期的に運動していない」「休日に何もしない (家でゴロゴロしている)」各6.5%であった。男子より女子が運動不足や日常生活 (エレベーター・エスカレーターの使用など) における身体活動不足を感じている傾向が見られた。

また「運動をしていない」だけではなく、「運動のやり過ぎである」「運動メニューがいつも同じ (不足している)」など、運動を実施しているが問題があると思う旨の回答も男子女子共に見られた。

(図6・図7)

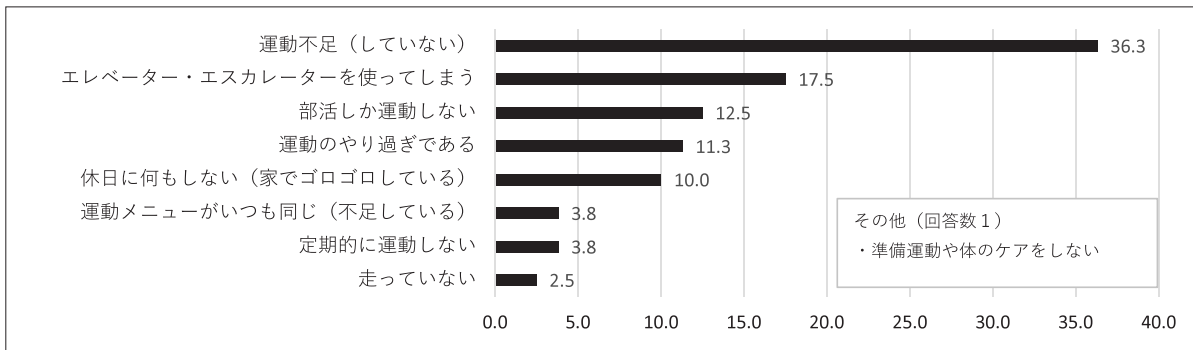


図6 問題があると思う運動習慣M (%) n=113 回答数80

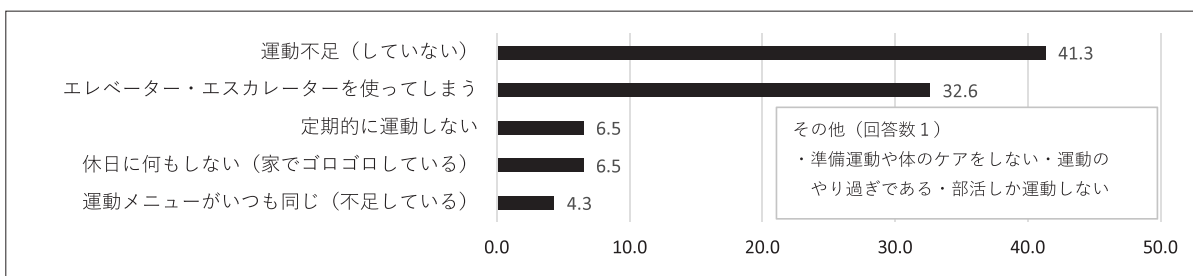


図7 問題があると思う運動習慣F (%) n=52 回答数46

健康に役立っていると思う運動習慣について、男子では「部活をしている」50.5%、「ときどき運動している」17.4%、「毎日運動している (部活以外も含む)」15.6%であり、女子では「部活をしている」55.8%、「できるだけ歩いている」13.5%、「ときどき運動している」11.5%であった。部活動が自身の健康に役立っていると思う回答率が男子女子共に高い。(図8・図9)

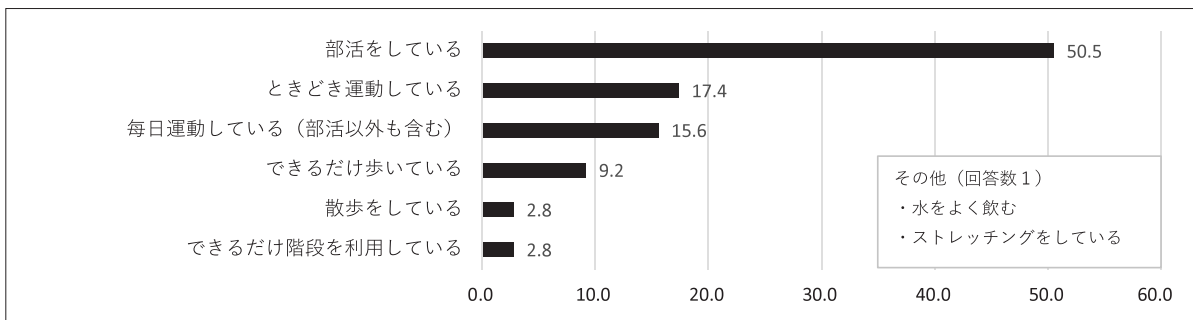


図8 健康に役立っていると思う運動習慣M (%) n=113 回答数109

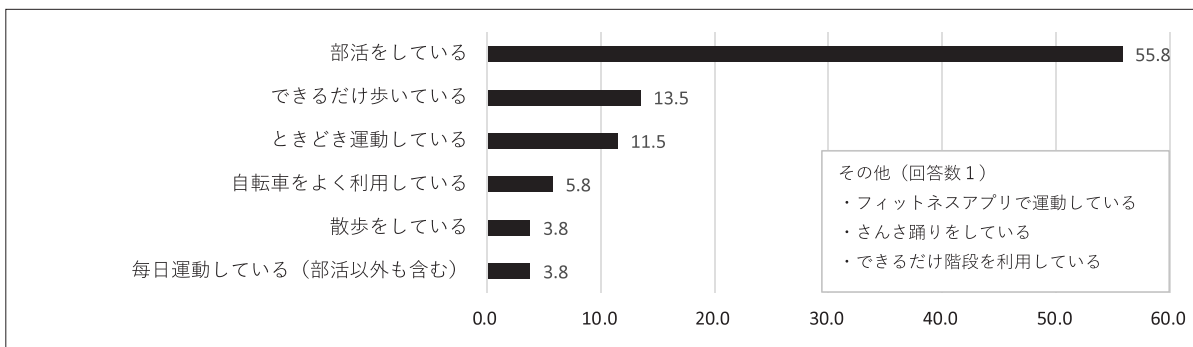


図9 健康に役立っていると思う運動習慣F (%) n=52 回答数52

3. 生活リズム

問題があると思う生活リズムについて多かった回答は、男子では「就寝が遅い・夜更し」57.3%、「起床時間が不規則」13.6%、「就寝時間が不規則」10.9%であった。女子では「就寝が遅い・夜更し」58.8%、「就寝時間が不規則」13.7%、「休日に遅寝・遅起き・夜更しをする」11.8%であった。その他の回答も含めて男子女子共に睡眠に関する回答がほぼ全体を占める結果となった。(図10・図11)

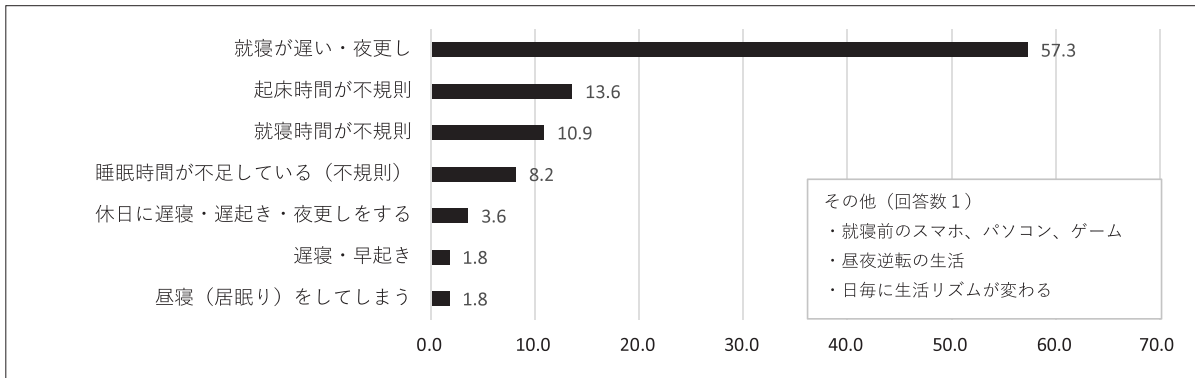


図10 問題があると思う生活リズムM (%) n=113 回答数110

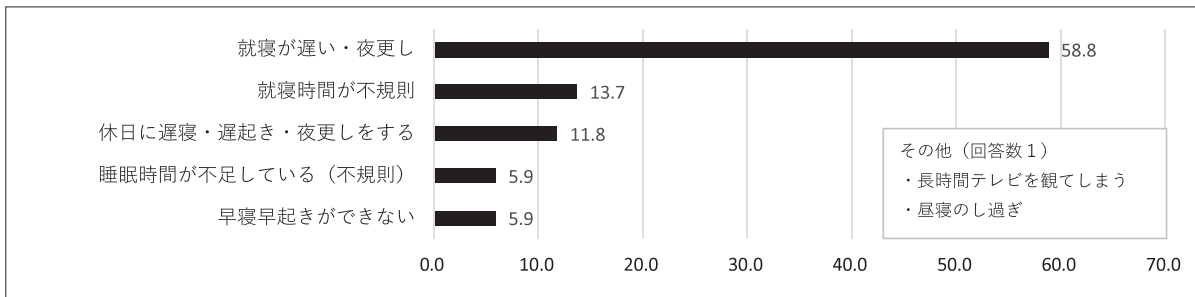


図11 問題があると思う生活リズムF (%) n=52 回答数51

健康に役立っていると思う生活リズムについては、男子では「朝は定時に起きる」40.7%、「早起き」33.3%、「睡眠を十分にとる」「1日3食食べる」各7.4%であり、女子では「朝は定時に起きる」30.4%、「早起き」26.1%、「朝食を食べる」15.2%であった。男子女子共に起床に関する回答数が多く、食事（朝食・1日3食を食べる）に関する項目が続いている。(図12・図13)

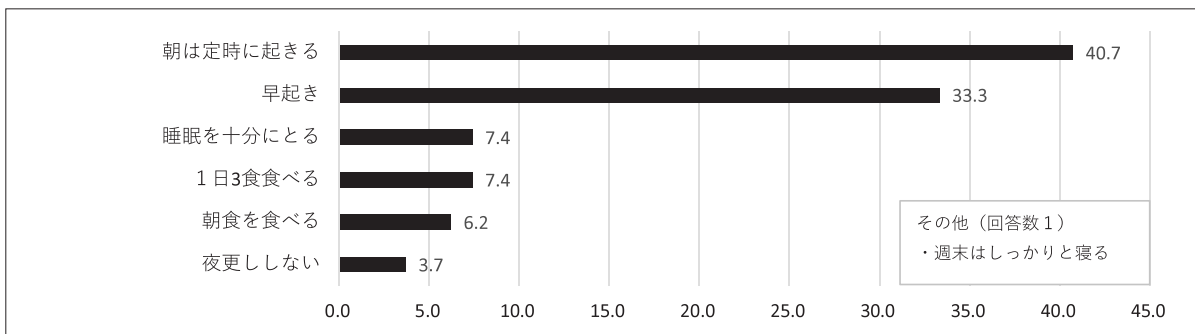


図12 健康に役立っていると思う生活リズムM (%) n=113 回答数81

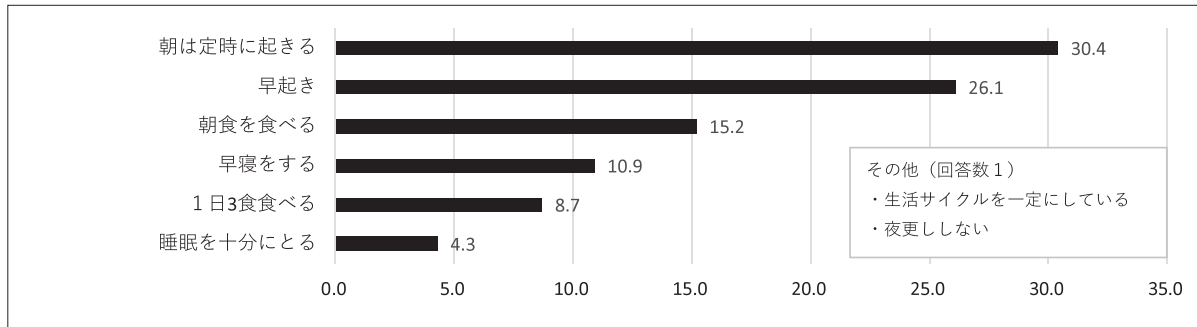


図13 健康に役立っていると思う生活リズムF (%) n=52 回答数46

4. ストレス

ストレスについて問題があると思う習慣については、ストレスの原因に関するものと実感している旨の回答があった。多かった回答は、男子では「授業・課題・レポートがストレスと感じる」25.0%、「ストレスを感じる（溜め込んでいる）」19.4%、「生活環境（寮生活など）がストレスとなっている」「対人関係にストレスがある」各18.1%であり、女子では「ストレスを感じる（溜め込んでいる）」40.0%、「授業・課題・レポートがストレスと感じる」20.0%、「ストレスによる食べ過ぎ・暴飲暴食」17.5%であった。「ストレスを感じる（溜め込んでいる）」で女子が男子より回答率が高い。その他男女毎の特徴として、男子の「生活環境（寮生活など）がストレスとなっている」、女子の「ストレスによる食べ過ぎ・暴飲暴食」が挙げられる。(図14・図15)

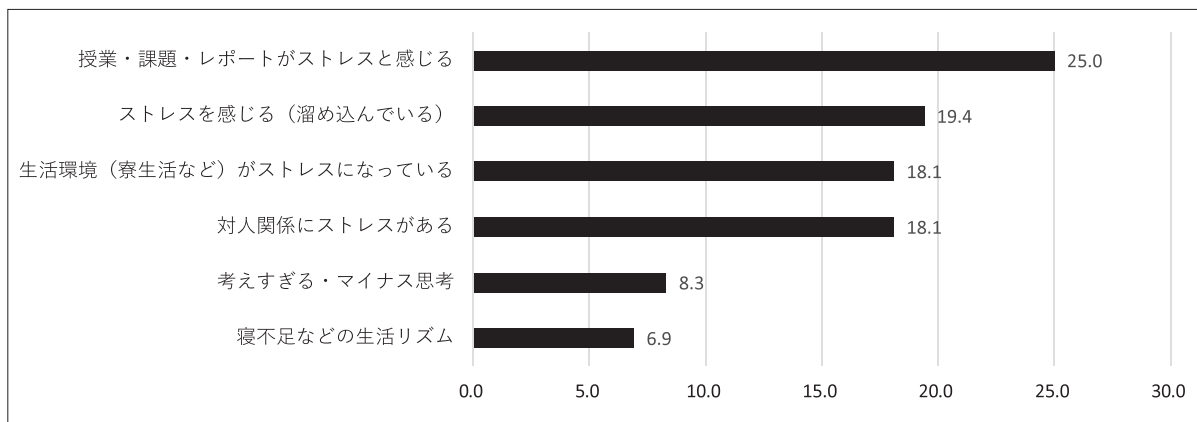


図14 ストレスの原因や問題があると思う習慣M (%) n=113 回答数72

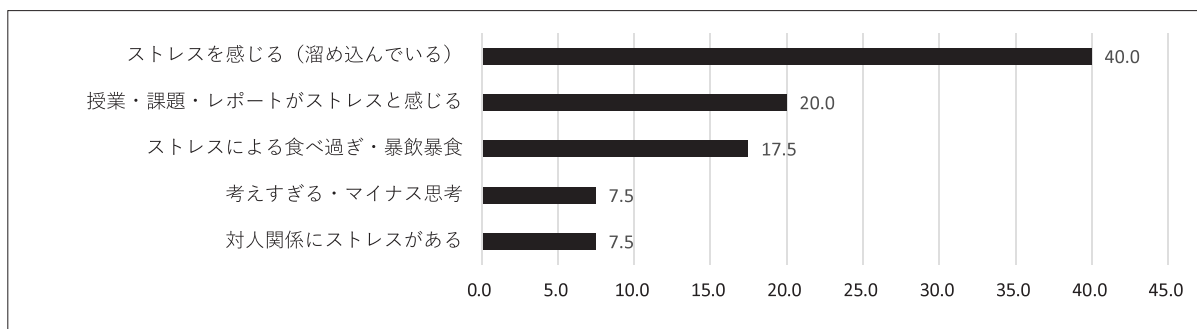


図15 ストレスの原因や問題があると思う習慣F (%) n=52 回答数40

健康に役立っていると思う習慣については解消の手段について回答がされている。多かった回答は、

男子では「部活動・運動をする」27.5%、「友人との会話」15.9%、「遊ぶ」13.0%であり、女子では「趣味ややりたいことをする」26.2%、「友人との会話」「部活動・運動をする」各16.7%、「好きな音楽を聴く」14.3%であった。男女共にそれぞれ多様な方法でストレスに対処している様子が窺える。

(図16・図17)

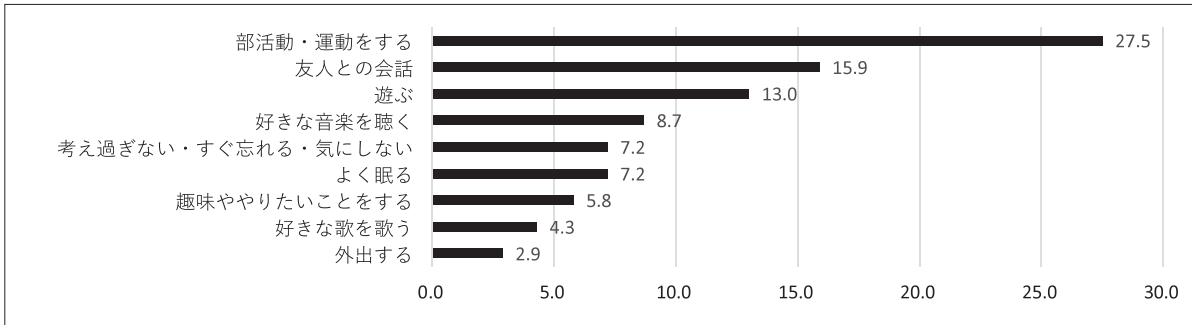


図16 ストレスの解消に役立っていると思う習慣M (%) n=113 回答数69

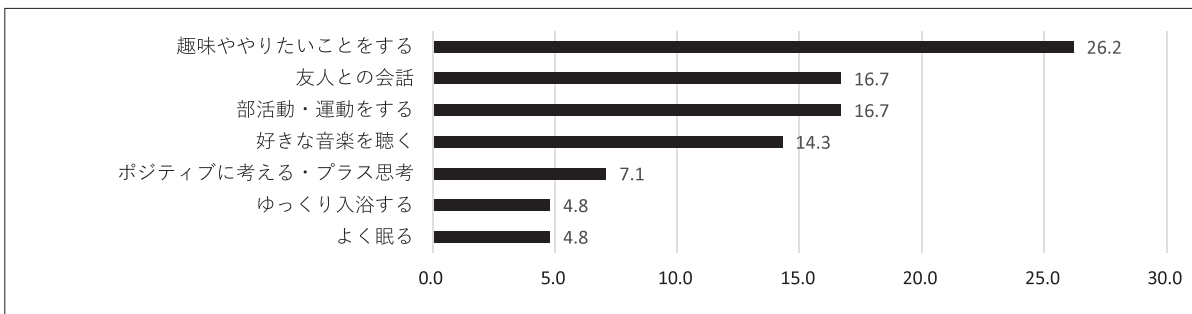


図17 ストレスの解消に役立っていると思う習慣F (%) n=52 回答数42

IV. 考察

1. 食習慣

問題があると思う食習慣について、カップラーメン（インスタント食品）・お菓子・ファーストフードなどをよく食べるなど食事等の「内容」についての回答と、朝食を食べない、間食・夜食をする、食事時間が不規則など食事の「摂り方」についての回答に二分することができる。その結果男子では「内容」48.0%、「摂り方」51.3%、女子ではそれぞれ55.8%、38.5%であった。

同様に健康に役立っていると思う食習慣については、男子は「内容」45.2%、「摂り方」45.1%、女子では同様に40.4%、46.3%である。これらとは別に「寮（下宿）の食事」が男子女子共に挙げられているが、栄養バランスが考えられ定時に提供されることから「内容」と「摂り方」の両方に該当するであろう。

食習慣についての全回答を、自分ではコントロールすることが難しい「外的要因」と自分自身の意識や行動によって変えることができる「内的要因」に区分すると、「寮（下宿）の食事」が外的要因である外は全て内的要因である。特に「朝食を食べる・食べない」「栄養バランスを考えている・考えていない」は重要なキーワードであり、厚生労働省の報告³⁾でも、20歳代の朝食の欠食率は男性で30.6%、女性で23.6%であり他の年齢階級よりも高いと示されている。

以上のことから、栄養摂取の「内容」と食事の「摂り方」のどちらについても、自身の意識や行動を変えること（内的要因）を助長し、自己啓発に繋がる講義内容が望ましいと考える。加えて望ましい食習慣を将来に渡って継続していくための動機づけとなる、実感のある、効果が見えるフィードバック

クやサポートも重要であろう⁴⁾。また寮や学生食堂などと連携した「見える栄養情報」や「メニュー（例えば朝食専用）」の提供も有効であると考ええる。

2. 運動習慣

厚生労働省の報告³⁾では20歳代で「運動習慣のある者（※）」の割合は、男性で28.3%（全年齢では35.9%）、女性では11.6%（同28.6%）となっており、特に週に一回も運動しない女性は増加傾向にあると報告されている。本学の学生においては「部活をしている」の回答が男子で50.5%、女子は55.8%、それに「毎日運動している（部活以外も含む）」と「ときどき運動している」を加えると男子83.5%、女子71.1%と運動実施率は非常に高い。ただしこのことは今回の調査対象が「医療とスポーツ」を選択した学生であるため、元々運動やスポーツに対して意識が高い学生が多いことが影響していると推察する。本学学生の実情を把握するためには調査対象を拡大した検証・検討が必要である。

以上のことから、現時点では「運動している者」と「運動していない者」の二極化とそれに伴う弊害が懸念される。運動をしているが「やり過ぎ」や「準備運動や体のケアをしない」のような、運動が健康に対するリスクになりかねない状態と、運動を全くしないことによる健康に対するリスクが高い状態である。前者については適切で安全なトレーニング方法や運動プログラムに関する講義を、後者には運動による健康づくりの情報提供はもちろん、少ない機会ではあるが講義の中で楽しく体を動かすことで、その後の運動を続ける動機づけとなる講義の内容を検討したい⁵⁾。

また学生達が身近な所で気軽に運動ができる環境づくりとして、学内の運動施設の有効活用も考えたい。体育館、トレーニングルーム、グラウンドなどを、誰もが楽しく、安全に利用できるように、安全管理と整備、整理整頓を常に行い、利用規則等の作成により運営することが望ましいと考える。
(※) 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者

3. 生活リズム

厚生労働省の報告³⁾では20歳代で1日の平均睡眠時間が6時間未満の者は、男性で42.1%、女子は41.3%である。適切な睡眠時間は個人によって差異があるが、今回の調査では「就寝が遅い・夜更し」や「就寝時間が不規則」など睡眠時間に大きく影響を与える回答が大半を占めている。適切な睡眠は健康の重要な要素であるばかりでなく、講義に集中できるなど充実した学習活動にも不可欠である。適切な睡眠を阻害する要因としては、課題やレポート作成といった学習関連やアルバイトなど不可避な要因と、趣味や娯楽、PCやスマートフォン・ゲームの利用などの要因があるが、学生自身で直ちに調整・改善が可能であるのは後者であろう。デジタル機器等の利用の弊害は数多く情報提供がされているが、今後も継続して周知を図らなければならない⁶⁾。

一方で健康に役立っていると思う生活リズムについては「定時に起床・早起き」「朝食・1日3食」といった回答が多かった。特に朝食を摂る事は「心身の覚醒」、「一日のエネルギー補給」、「充実した学習や身体活動」、「適度な疲労」、「適切な睡眠」、「定時の早起き」と繋がる大切なポイントである。「毎日朝食を食べる」学生を増やすためには、情報提供はもちろんであるが、やはり朝食が摂りやすい環境づくりが必要であろう。学生食堂や学内コンビニエンスストア、近隣施設（トクタヴェールなど）との連携が望ましいと考える。

4. ストレス

今回の回答では原因が明確でない「ストレスを感じる（溜め込んでいる）」とした回答率が男女共に高く、特に女子では顕著であった。このことについて今後調査・検証することは、心身に健康な

学生生活を送るための一助となるであろう。

ストレス解消の手段として多様な方法が示されたが、「部活動・運動をする」「友人との会話」「趣味ややりたいことをする」とした回答が多かった。気軽に仲間と楽しく運動できる環境づくりと、運動の楽しさ面白さを実感できる講義内容を検討したい。

V. まとめ

健康づくりの3大要素は「栄養（食習慣）」、「運動」、「休養（睡眠など）」である。本学の学生がこれらを生活の中にバランス良く取り入れ適切な生活習慣を営むことは、将来に渡って自身の健康の維持増進を図るうえで重要であり、また学習や研究活動にも良い影響を与えるであろう。今回は「医療とスポーツ」の講義の中で得られた本学学生の生活習慣についての回答から、学生の実情の把握と今後の体育学の講義の在り方と方向性、学生への健康づくり支援について検討した。

食習慣については、学生が自身の意識や行動を変えることを助長し、自己啓発に繋がる講義内容が望ましく、実感が湧き効果が見えるフィードバックやサポートが重要であろう。また寮や学生食堂などと連携した「見える栄養情報」や「メニュー（例えば朝食専用）」の提供も有効であると考えられる。

運動習慣については、適切で安全なトレーニング方法や運動プログラムに関する講義、運動による健康づくりの情報提供と、講義の中で楽しく体を動かすことで運動継続の動機づけとなるプログラムを検討したい。それによって「運動している者」「運動していない者」それぞれの健康に対するリスクの軽減を図りたい。また学生達が身近な所で気軽に運動できる環境として学内の運動施設の有効活用を促進したい。そのためには安全管理と整備、整理整頓、利用規則などの作成が必要であろう。

生活リズムについては、適切な睡眠を阻害する要因の中で、趣味や娯楽、PCやスマートフォン、ゲームの利用など学生自身で直ちに調整・改善が可能なものについて、今後も適切な利用に関する情報提供と啓発を継続したい。また1日の生活リズムの要である朝食が摂りやすい環境づくりとして、学生食堂や学内コンビニエンスストア、近隣施設（トクタヴェールなど）との連携を考えたい。

ストレスについては、学生生活全般に大きく関わる要因のため、今後詳しい調査・検証を行いたい。

今回は「医療とスポーツ」を受講した学生だけを対象とした検討である。今後の課題として、全学生を対象とした生活習慣のアンケート調査を行いたい。その結果を全教職員が共有することによって、学生が適切な生活習慣を意識して実行することができ、健康の維持増進が図られ、学習活動に集中できる環境づくりができると考える。それは将来、国民の健康に携わる医療人となる学生達の礎となるであろう。

参考文献

- 1) 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団:健康長寿社会を創る 解説健康日本21, 2015.
- 2) 岩手県「健康いわて21プラン」, 2018.
<http://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/iryoku/kenkou/kenkozukuri/1003007.html>
- 3) 厚生労働省平成29年国民健康・栄養調査報告. 2018.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/h29_houkoku.html
- 4) 金塚・川村・戸塚:大学生の食生活と総合的健康状態との関連について, 東京福祉大学・大学院紀要第8巻第2号, 2018.
- 5) 小山薫:健康運動科学, 橋本出版, 2016.
- 6) 水月・増村・阪本・石倉:大学生の健康度と生活習慣の実態, 崇城大学紀要第43巻, 2018.