



北海道公立大学法人
札幌医科大学
Sapporo Medical University

札幌医科大学学術機関リポジトリ *ikor*

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title	女子看護学生の居住形態の違いによる自覚的健康状態と食習慣
Author(s)	門間, 正子; 林, 裕子; 井瀧, 千恵子; 木口, 幸子; 森, 康子; 辻, 紀代子; 山田, 恵子
Citation	札幌医科大学保健医療学部紀要,第 6 号: 27-33
Issue Date	2003 年
DOI	10.15114/bshs.6.27
Doc URL	http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/6484
Type	Journal Article
Additional Information	
File Information	n13449192627.pdf

- コンテンツの著作権は、執筆者、出版社等が有します。
- 利用については、著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲内で行ってください。
- 著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲を越える利用を行う場合には、著作権者の許諾を得てください。

女子看護学生の居住形態の違いによる自覚的健康状態と食習慣

門間 正子¹, 林 裕子¹, 井瀧千恵子¹, 木口 幸子¹, 森 康子²,
辻 紀代子², 山田 恵子³

札幌医科大学保健医療学部看護学科¹

国立療養所西札幌病院附属看護学校²

札幌医科大学保健医療学部一般教育科³

要 旨

札幌市の看護系大学および専門学校に在籍する女子学生180名（18～24歳、平均20.2±1.6歳）を対象に、自覚的健康状態および食事摂取形態について調査した。居住形態の違いにより自覚的健康状態や食事摂取形態に差があるかどうかを知る目的で、対象者を自宅・下宿群（自宅や下宿で生活している者）とアパ・マン群（アパート・マンション、寮、その他で生活している者）の2群に分けて解析を行った。対象者の70.8%が自宅・下宿群であった。自宅・下宿群の25.4%、アパ・マン群の42.5%が「風邪をひきやすい」と回答した。居住形態に関わらず、対象者の62.9%が規則的な月経周期を有していたが、約8割は月経時に何らかの症状を呈していた。7時間以上の睡眠をとる者の割合はアパ・マン群で高かった。居住形態に関わらず、スナック菓子を毎日あるいはときどき食べている者の割合は8割を超えていた。塩分および糖分摂取に対する関心度は自宅・下宿群よりアパ・マン群で高かった。これらの結果から、女子学生の自覚的健康状態と食生活や食事に関する意識ならびにそれらの居住形態による差が明らかになった。

<索引用語>女子看護学生、居住形態、自覚的健康状態、食事摂取形態

1. はじめに

肥満は生活習慣病の危険因子の一つであり、肥満をなくすことが生活習慣病の一次予防において注目されている¹⁾。20～60代の男性、40～60代の女性に肥満者の割合が増加している一方で、20代の女性においては痩せの増加が著しい²⁾。肥満が生活習慣病の危険因子の一つであるという観点から考えると、この現象は望ましいともいえる。しかし、若い女性に痩せが増加している要因の多くは、健康のためというよりむしろ見た目の美しさのために、実際の体型が肥満ではないにもかかわらず痩せたいと考える痩せ願望に陥っている場合が多い^{3～6)}。痩せている場合もまた骨粗鬆症や栄養失調、神経性食思不振症などの心身の健康問題に発展する危険性がある。

若い女性に痩せが増加している背景には、痩せ願望に

伴った過度のダイエットや、社会環境の変化に伴った朝食欠食の増加などの食生活が深く影響している²⁾。若い女性が将来健康な生活を送るためには、青年期のうちに良好な食生活を実践する力をつけることが重要である。健康で良好な食生活を実践するためには、適正な栄養素摂取のための行動とその行動を支援するための環境が必要である。しかし、青年期とくに大学学齢期においては、多くの者が進学や就職などのため親元から離れ、自分自身で食事の管理を始める時期でもあり、このような生活環境の変化により適正な栄養素摂取のための行動がとれない可能性が考えられる。

看護師はその職務の状況から体力を必要とされ、また健康保健において指導的な立場を期待される職業である。そのため、看護学生は学生時代に健康を維持するための正しい食習慣を修得することが望まれる。看護学生

に対する健康教育は、適切な時期に適切な方法でなされる必要がある。本研究は、そのための基礎資料をつくることを目的としたものである。すなわち、食事が準備されている自宅や下宿で生活している看護学生と自分で食事の管理をしなければならないアパートやマンションなどに居住する看護学生に対して、自覚的健康状態や食事の摂取形態についての調査を行い、居住形態と自覚的健康状態や食事の摂取形態との関連について解析し、居住形態を考慮した健康教育の必要性について考察した。

II. 研究方法

1. 調査対象

札幌市の看護系大学および専門学校に在籍する1～3学年の女子学生180名を対象に2002年8月から10月にアンケート調査を行い、178名（1年生47名、2年生47名、3年生84名）から有効回答を得た（有効回答率98.9%）。

2. 調査方法および調査内容

1) 身長と体重の調査

身長、体重を測定し、身長、体重からBody mass index : BMI [体重(kg)/身長(m)²] を算出した。

2) 質問紙による調査

調査に当たり、講義時間を利用して研究目的と研究方法の概要の説明を行い、研究結果は全て統計的に処理し個人は特定されないことを文書および口頭で説明し承諾を得た。実際の記名式による調査は講義終了後に行い、質問紙はその場で回収した。自覚的健康状態に関する質問は、佐美ら⁷⁾が行った疲労自覚症状の調査の一部を参考に作成し、食物摂取状況に関する質問は松田ら⁸⁾の簡易食物摂取状況調査票を一部改変して用いた。

質問紙の内容は、(1) 居住形態、(2) 最近半年間の健康状態、(3) 月経の状態、(4) 睡眠時間、(5) 普段の食生活についてである。(1) の居住形態は“自宅、食事付きの下宿、アパート・マンション、寮、その他”の5つの選択肢から、(2) の健康状態については、・風邪をひきやすい、・疲れやすい、・いらいらした感じがある、・座りたいと思う、・頭が重い感じがある、・肩がこる、・腰が重い項目については“はい、ときどきある、いいえ”の3つの選択肢から、(3) の月経の状態については、月経周期が“定期的、ほぼ定期的、ときどき不規則、いつも不規則”の4つの選択肢から、月経時の腹痛、腰痛などの有無については“ない、ときどきある、いつもある”の3つの選択肢から一つを選ばせた。(4) の睡眠時間は、実数を記入させた。(5) の普段の食生活については、食事時間の規則性の有無を“はい、いいえ”の2つの選択肢から、朝食欠食の有無を“全く抜かない、ときどき抜く、

よく抜く、全く食べない”の4つの選択肢から、夜食、間食の摂取状況を“ほとんど食べない、1週間に1～3回食べる、1週間に4～5回食べる、だいたい毎日食べる”の4つの選択肢から、スナック菓子、ケーキ類、和菓子の摂取状況を“ほとんど食べない、ときどき食べる、ほとんど毎日食べる”の3つの選択肢から、栄養補助食品とダイエット食品の摂取状況を“毎日利用する、ときどき利用する、ほとんど利用しない、全く利用しない”の4つの選択肢から、摂りすぎに対する注意の有無は“はい、いいえ”の2つの選択肢から一つを選ばせた。さらに、摂りすぎに注意している項目について、“塩分、糖分、カロリー、脂肪、その他()”の5つの選択肢から複数を選択させた。

3. グルーピング

居住形態の違いによって、健康状態や食生活に差があるかどうかを知る目的で、回答者を自宅および食事付きの下宿に居住している群（以下、自宅・下宿群）とアパート・マンション、食事が提供されない寮、その他に居住している群（以下、アパ・マン群）とに分けて解析を行った。

4. 解析

居住形態で分けた2群の間の平均値の比較には独立したサンプルのt検定を、比率の差の検定にはカイ二乗検定またはFisherの直接確立検定を行い、10%未満を傾向あり、5%未満を有意差ありとした。なお、統計処理は“SPSS for Windows 11.0J”を用いた。

III 結 果

1. 対象者の身体特性と居住形態の割合

対象女子学生の居住形態を表1に、身体的特性を表2に示した。女子学生の70.8%が自宅および食事付き下宿に居住し、29.2%がアパート・マンション、寮、

表1 対象者の居住形態

居 住 形 態	人 数 (%)
自 宅	124 (69.7)
下 宿 (食事付き)	2 (1.1)
寮 (食事なし)	1 (0.6)
アパート・マンション	49 (27.5)
その他	2 (1.1)
合 計	178 (100.0)

表2 居住形態の違いによる看護学生の身体特性

居住形態	人数(%)	年齢(yrs)	身長(cm)	体重(kg)	BMI(kg/m ²)
全体	178 (100.0)	20.2±1.6*	158.8±5.0*	51.6±6.3*	20.5±2.1*
自宅・下宿	126 (70.8)	20.2±1.6	158.9±4.7	51.8±6.2	20.5±2.1
アパート・マンション他	52 (29.2)	20.2±1.7	158.6±2.1	51.1±6.5	20.3±1.9

* ; means±S.D.

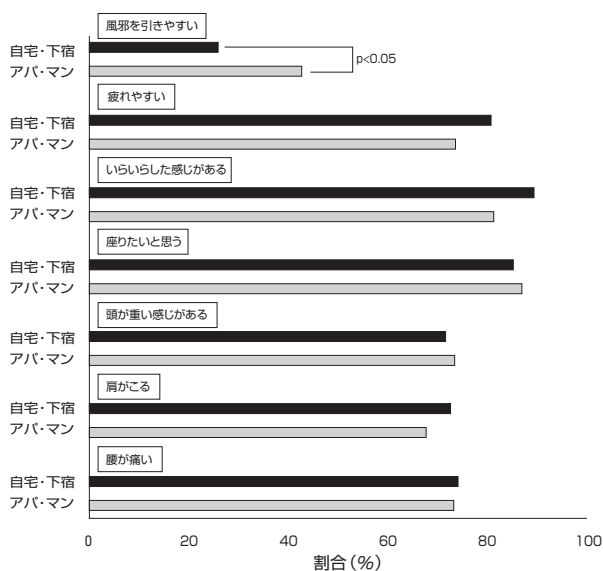


図1 居住形態の違いによる自覚的健康状態

その他に居住していた。居住形態による年齢および身長、体重、BMI値の平均値は有意の差が認められなかった。

2. 自覚的健康状態について

図1に居住形態の違いによる自覚的健康状態を示した。方法で示したように、「風邪をひきやすい」、「疲れやすい」、「いらいらした感じがある」、「座りたいと思う」、「頭が重い感じがある」、「肩がこる」、「腰が痛い」の7項目について質問を行ったが、「風邪をひきやすい」を選択した者は自宅・下宿群で25.4%、アパ・マン群で42.3%を示し、二群間で有意差が認められた ($p < 0.05$)。一方、他の6項目については二群の間に有意差は認められず、居住形態に関わらず80%前後が6項目の症状を自覚していると回答した。

月経の状態については、月経周期の「定期的」と

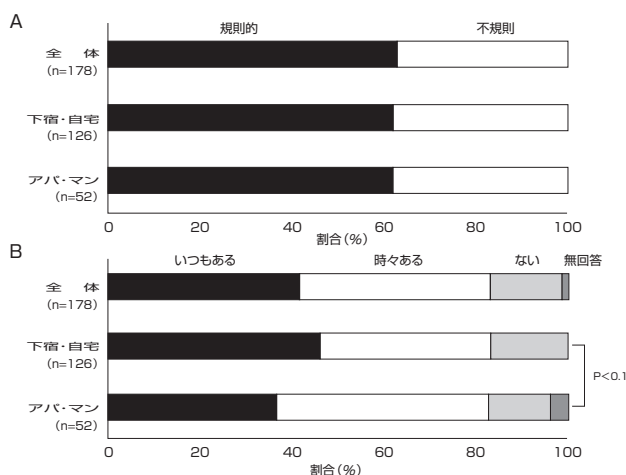


図2 居住形態の違いによる月経の状態
A: 月経の規則性 B: 月経症状の有無

「ほぼ定期的」に回答した者を『規則』群、「ときどき不規則」と「不規則」に回答した者を『不規則』群として解析した。図2-Aに示したように、居住形態に関わらず約63%の者は月経周期が規則的であった。腹痛、腰痛などの月経症状の頻度を図2-Bに示した。自宅・下宿群、アパ・マン群ともに約80%が「いつもある」あるいは「ときどきある」と回答していたが、下宿・自宅群の方がアパ・マン群より「いつもある」が多いという傾向が認められた ($p < 0.1$)。

睡眠時間については、通学時の1日の平均睡眠時間を質問した。実数で得た睡眠時間を、森本⁹⁾の基準による良い生活習慣である7時間で二分し、「7時間以上」群と「7時間未満」群として解析した。図3に示したように、7時間以上の睡眠をとっている者は女子学生全体で22.5%と少なかった。自宅・下宿群で7時間以上の睡眠をとっている者が15.1%であったのに対しアパ・マン群では40.4%であり、二群間で有意な差が認められた ($p < 0.001$)。

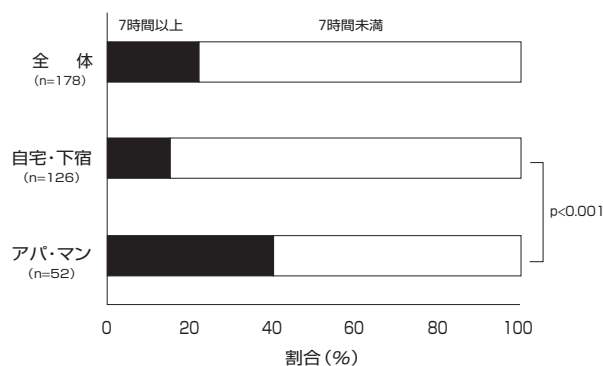


図3 居住形態の違いによる睡眠時間

3. 普段の食生活について

居住形態の違いによる自覚的健康状態の結果には、普段の食生活が関係していると考え、食生活に関する質問を行い居住形態の違いによる解析を行った。ほぼ毎日同じ時間に食事を摂っているかどうかを調べた結果を図4に示した。女子学生全体の72.2%の者が食事

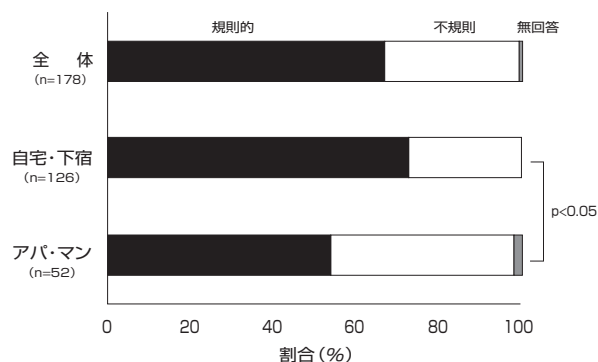


図4 居住形態の違いによる食事摂取時間の規則性

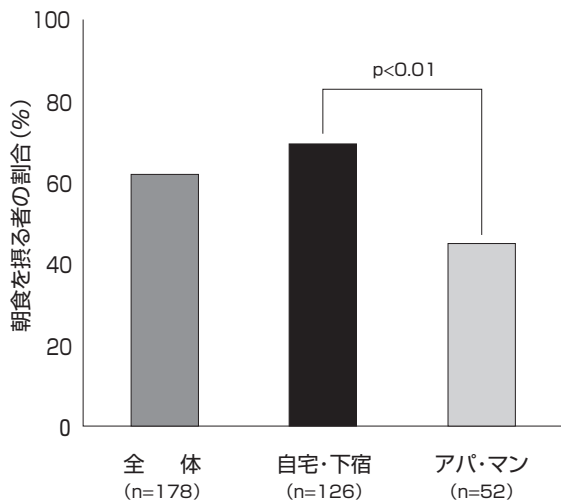


図5 居住形態の違いによる朝食摂取状況

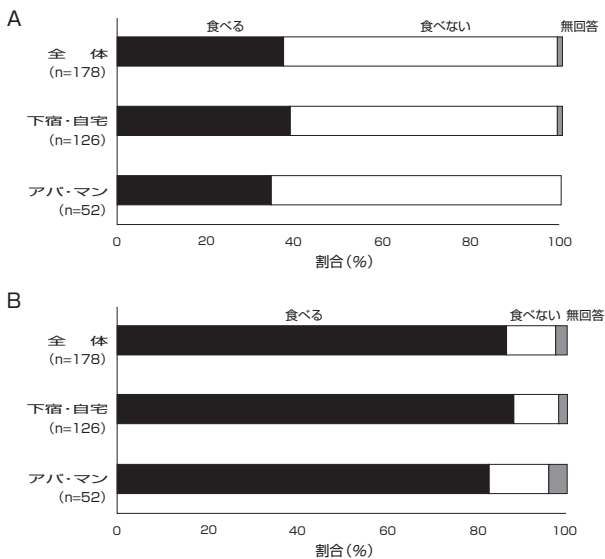


図6 居住形態の違いによる夜食および間食摂取状況
A：夜食の摂取状況 B：間食の摂取状況

時間が規則的であった。居住形態で比較すると、自宅・下宿群よりアパ・マン群の方が食事時間は不規則であった ($p < 0.05$)。

図5は朝食摂取状況について調べた結果である。女子学生全体の61.8%の者が朝食を毎日食べていた。居住形態で比較すると、アパ・マン群で自宅・下宿群より朝食を食べている割合が少なかった ($p < 0.01$)。

夜食および間食摂取状況については、「だいたい毎日食べる」、「1週間に4-5回食べる」、「1週間に1-3回食べる」を『食べる』群、「ほとんど食べない」を『食べない』群として解析した(図6)。居住形態に関わらず、夜食を摂取しているものは自宅・下宿群で38.9%、アパ・マン群で34.6%であったが、一方で80%以上の者が間食を摂取していた。夜食、間食

ともに摂取状況における居住形態の差は認められなかった。間食として摂取している菓子について図7に示した。居住形態に関わらず、スナック菓子を「毎日あるいはときどき」食べている者の割合は8割を超えていた。ケーキ類と和菓子については、自宅・下宿群においてそれぞれ全体の80.2%、58.7%の者が「毎日あるいはときどき」食べており、アパ・マン群の割合(それぞれ全体の53.8%、30.8%)に比べて有意に高かった(ケーキ類： $p < 0.05$ 、和菓子： $p < 0.01$)。

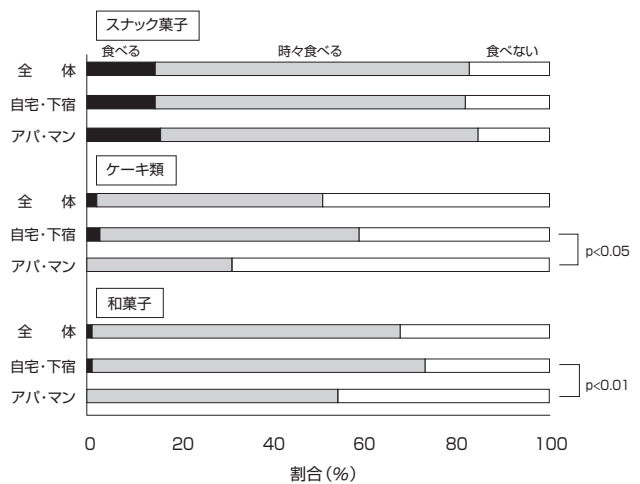


図7 居住形態の違いによる、摂取している菓子の種類

栄養補助食品およびダイエット食品の利用状況を図8に示した。自宅・下宿群の32.5%、アパ・マン群の23.1%が栄養補助食品を、自宅・下宿群の10.3%、アパ・マン群の5.8%がダイエット食品を利用していたが、居住形態による有意差は認められなかった。

次に食事に対する関心度として過剰摂取に注意しているかどうかを質問した結果、居住形態に関わらず65.7%が過剰摂取に注意していると回答した。過剰摂取に注意している項目について、複数選択で回答した

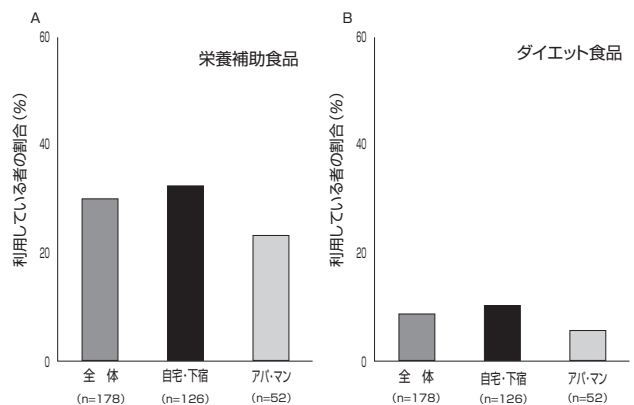


図8 居住形態の違いによる、栄養補助食品およびダイエット食品利用状況

結果を図9に示した。女子学生全体の70.1%の者がカロリーの過剰摂取に注意していた。次いで脂肪(53.0%)、糖分(48.7%)の過剰摂取に注意をしていた。居住形態で比較すると、カロリーにおいては有意差は認められなかったが、塩分および糖分においては自宅・下宿群よりアバマン群の方が過剰摂取に注意しており($p < 0.01$)、脂肪においても同様の傾向が認められた($p < 0.1$)。

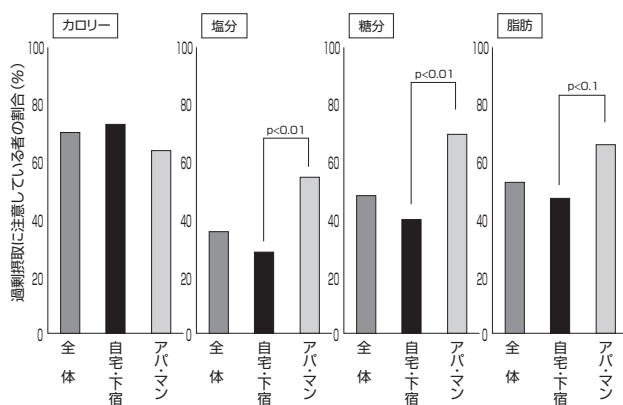


図9 居住形態の違いにおける、過剰摂取に注意している者の割合

IV 考 察

本研究は、看護を学び、将来生活習慣病予防などの健康教育において、将来指導的な立場になる看護学生の自覚的健康状態と、その背景となる食事摂取形態を調査したものである。親などにより食事が用意されると考えられるため自己管理の必要が少ない自宅・食事付き下宿で生活する者と、自分で食事を用意しなければならないアパート・マンション、寮、その他で生活する者の間で、健康状態や食生活に差があるかどうかを検討した。表2に示したように、本研究の対象者のBMI値の平均値は 20.5 ± 2.1 (kg/m^2)であった。また、平成13年国民栄養調査¹⁰⁾では20~29歳女性のやせの割合が20.0%であったのに対し、本研究におけるBMI値の分布をみると、BMI値が18.5未満(低体重)、18.5以上25未満(普通体重)、25以上(肥満)はそれぞれ全体の14.0%、83.2%、2.8%と大部分が普通体重に分類されるという結果ではあったが、標準体重の指標とされるBMI値22未満¹¹⁾の者が80.9%であり、全体には痩せの傾向が認められた。居住形態に関わらず約8割の女子看護学生が疲労感や頭重感、肩こりや腰痛を自覚していた。また、過半数の者は規則的な月経周期を有していたが、月経時に約8割の者が腹痛や腰痛などの症状があると回答した。以上の結果から、本研究の対象者は自己の健康状態をあまり良い状態ではないと自覚していることが示された。睡眠時間の調査で、良い生活習慣であるとされる7時間以上の睡眠

をとっている者が2割強しかいなかったことから、対象者の自覚的健康状態が良くない原因の一つに睡眠時間の少なさがあるかもしれない。さらに、対象者全体がやせの傾向を示していることから、栄養摂取の不足も関連していることが予想される。今後は睡眠時間が少ないことの原因や栄養摂取状況についても調査する必要があると思われる。

居住形態による違いを見ると、アパートやマンションで生活している者の方が、自宅や下宿で生活する者より、「風邪をひきやすい」と回答した者が多かった。この背景として、生活習慣の中の食習慣の違い¹²⁾が考えられる。そこで、毎日の食生活の形態を調査したところ、アパートやマンションで生活する者は自宅や食事付き下宿で生活する者より、食事時間が不規則であった。また、アパートやマンションで生活する者に朝食抜きの者が多かったが、この結果は20代女性の34.7%が欠食習慣を持つという平成13年度国民栄養調査¹⁰⁾と同様であった。起床時刻の遅い者は朝食の欠食が多いという報告がある¹³⁻¹⁴⁾が、周囲に生活習慣について注意してくれる家族などがいないような居住形態では、起床時刻が遅くなりそのため朝食を欠食してしまうのではないかと推察される。朝食欠食者は朝食を摂取する者に比較して栄養不足を感じる者の割合が多く¹⁴⁾、男女ともにエネルギー、カルシウム摂取が少なくなり、さらに女性では鉄、ビタミンDの摂取量が少ない傾向がある¹⁵⁾と報告されている。本研究では摂取食品については調査していないため詳細は不明であるが、朝食欠食による栄養摂取不足が「風邪のひきやすさ」に関連していると思われる。一人暮らしをしている学生に対しては、起床時刻の見直しや朝食摂取の指導が必要であろう。

過半数の学生が居住形態に関わらず、食事における過剰摂取に注意しており、食事に対して関心を持っていることが伺われた。注意を払っている学生のうち7割の者がカロリーの過剰摂取に注意していることは、若年女子のダイエット志向を反映していると思われる。居住形態の違いで見ると、アパートやマンションで生活する者は自宅や食事付き下宿で生活する者より塩分、糖分および脂肪摂取に対する関心を持つ者の割合が高いという結果であった。アパートやマンションで生活している者は食事の管理を自分自身で行わなければならない、そのため自宅や食事付きの下宿で生活する場合より、食事に関心を払っている者が多いと考えられる。しかし、前述したようにアパート・マンションなどで生活している学生に食事時間が不規則であること、朝食欠食の割合が多いこと、居住形態による差はないが全体にスナック菓子を食べている者が多いことなど、食事に関心を持ってはいても実際に適正な栄養素摂取がなされていない実態が明らかになったと考えられる。今回の調査では、食事に対する関心度や食事について正しい理解がなされているか、など

の調査は行っていない。また、一人暮らしの場合、外食に頼ることも多いと考えられるが、食事を外食で済ますか否かの調査も行っていない。さらに今回の調査の対象者は、専門教科の学習がまだ少ない1年生と生化学や栄養学などの学習を終了した2年生や3年生をあわせて解析したものである。学習の効果、あるいは学習の必要性を検討するためには、学年ごとの解析も必要となるであろう。今後はそれらの点も考慮して検討を重ね、居住形態や生活行動、学年を考慮した健康教育のあり方を検討していきたい。

謝 辞

本研究の趣旨を理解し、調査にご協力いただいた看護学生の皆様に感謝いたします。

文 献

- 1) Tokunaga K., Matsuzawa Y., Kotani K., et al : Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity. *Int J. Obes.*, 15 : 1-5, 1991
- 2) 財団法人健康・体力づくり事業財団 : 健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動について). 健康日本21企画検討会健康日本21計画策定検討会報告書 : 71-72, 2000
- 3) 園田真人, 鍵山智子 : 女子大学生における肥満度と生活および食習慣の調査. *臨床栄養*62 : 391-396, 1983
- 4) 今井克己, 増田 隆, 小宮秀一 : 青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態. *栄養学雑誌*52 : 75-82, 1994
- 5) 宮城重二 : 女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態および体型意識との関係. *栄養学雑誌*56 : 33-45, 1998
- 6) 山口明彦, 森田 勲, 武田秀勝 : 痩せ願望青年期女子学生の「美容」か「健康」かの志向の違いによる体型および減量法に関する意識について. *学校保健研究*42 : 185-195, 2000
- 7) 侘美 靖, 岡野五郎, 田中律子, ほか : 本道国体選手の食生活と疲労自覚に関する研究, -サッカー, バレーボール, ソフトボール選手-. 平成12年度(財)北海道体育協会スポーツ科学委員会研究報告 21 : 19-29, 2001
- 8) 松田 朗 : 平成9年度老人保健事業推進等補助金研究, -高齢者の栄養管理サービスに関する研究-報告書. 237-240, 1998
- 9) 森本兼囊 : ライフスタイルと健康. *日本衛生学雑誌* 54, 572-591, 2000
- 10) 健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係 : 平成13年国民栄養調査結果の概要. <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/12/h1211-1a.html>, 2003/01/08
- 11) 井上修二 : お医者さんが書いたダイエットの本. 東京, 保健同人社, 1999, p16
- 12) 前掲書2) : 3-6, 2000
- 13) 足立己幸 : 現代人の食行動-その変化と要因を探る. *臨床栄養*76 : 699-727, 1990
- 14) 大河原悦子, 小泉直子, 藤本晴美, ほか : 男女学生のライフスタイルと健康との関連. *栄養学雑誌*52 : 173-189, 1994
- 15) 坂田清美, 松村康弘, 吉村典子, ほか : 国民栄養調査を用いた朝食欠食と循環器疾患危険因子に関する研究. *日本公衆衛生学雑誌*10 : 837-841, 2001

Self-evaluation of health condition and dietary habits of female nursing students living at home/boardinghouse or alone

Masako MOMMA¹, Yuuko HAYASHI¹, Chieko ITAKI¹, Sachiko KIGUCHI¹,
Yasuko MORI², Kiyoko TSUJI², Keiko YAMADA³

¹Department of Nursing, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

²Nursing School, Nishi-Sapporo National Hospital

³Department of Liberal Arts and Sciences, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

Abstract

The subjective self-evaluation of health and dietary habits of 180 female nursing students aged 18 through 24 were investigated by a questionnaire survey. The subjects were divided into two groups, one living at home/boardinghouse and the other living alone. A total of 70.8% of subjects who lived at home/boardinghouse and 25.4% of them answered "I am susceptible to cold", whereas 42.5% of those living alone did. Regardless of whether they lived at home/boardinghouse or alone, 62.9% of subjects had a regular menstrual cycle, but about 80% of subjects had dysmenorrhea. Subjects who lived alone slept longer than those in the home/boardinghouse group.

Over 80% of subjects ate junk food every day. Subjects living alone paid more attention to overtake of salt and sugar than those living at home/boardinghouse. The subjective evaluation of health and dietary habits differed between subjects who lived at home/boardinghouse and alone.

Key words: Female nursing students, Form of residence, Subjective self-evaluation of health, Dietary life