

タイトル	大学生のライフスタイルと健康に関する研究：1部学生と2部学生の生活状況と健康状態の比較
著者	伊熊，克己；Ikuma, Katsumi
引用	北海学園大学経営論集，10(1)：77-88
発行日	2012-06-25

# 大学生のライフスタイルと健康に関する研究

— 1部学生と2部学生の生活状況と健康状態の比較 —

伊 熊 克 己

## 緒 言

我が国は、2000年厚生省（現厚生労働省）「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の策定により、国民の生活習慣病予防とその原因となる生活習慣の改善を目的とする、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの9分野80項目について、2010年までに達成すべき具体的数値目標が定められた。2011年にその最終評価が取りまとめられ、80項目のうち再掲21項目を除いた59項目中の9項目は具体的数値目標よりも、むしろ「悪化している」という結果になったことを報告<sup>1)</sup>している。

日々の食生活や睡眠、運動実施等の生活習慣が、我々の健康状態に影響を与えるファクターであることは、今日、誰もが認めるところである。しかしながら、個人の生活習慣は幼少期より継続されてきたものであることから、一端、身についたパターン化された悪い生活を修正することは、容易ではないものと考えられる。したがって、我々は出来るだけ早期に好ましい生活習慣の基礎を身につける必要がある。また、望ましい生活習慣を継続するために、絶えず自己の生活を見直し、健康生活に向けての行動変容に取り組む姿勢を持たねばならない。

先に筆者は本学2部学生を対象にして、彼

らの生活状況と健康に関する自覚症状について調査<sup>2)</sup>を実施し、2部学生の睡眠や朝食摂取等の生活習慣について問題があることを報告した。今回は、同調査を1部学生に実施し、その結果を得た。そこで、本研究は、前回の2部学生と1部学生データの比較検討を行い、彼らの生活状況や健康状態等の違いや特性を明らかにすることにより、今後における本学学生の健康教育や健康指導の基礎資料を得ることが目的である。

## 方 法

調査は、本学の1部・2部学生、1部が「健康科学・健康とスポーツの科学」、2部が「健康科学・健康とスポーツの科学」および「ライフステージと健康・スポーツ」の授業履修学生を対象に、授業終了時に質問紙法による調査を実施した。

調査期日は、1部学生2011年5月2日、2部学生2010年10月7日～10月18日であった。

調査内容は前回の調査と同様、生活状況に関する15の質問と健康に関する自覚症状18項目<sup>3)</sup>であった。

回収標本は、1部学生227名、2部学生177名、合計404名から回答を得た。分析対象者の属性は1部男子学生148名(65.2%)、女子学生79名(34.8%)、2部男子学生140名(79.1%)、女子学生37名(20.9%)で

あった。

比較検討した生活状況に関する項目は、「就寝時刻」「睡眠時間」「朝食摂取」「間食摂取」「夜食摂取」「授業以外の運動」「飲酒」「喫煙」「自覚的ストレス」「生活の規則性」「アルバイトの有無」「多忙度」「健康感」の13項目と健康に関する自覚症状18項目であり、これら項目について全体および性別ごとの比較を試みた。

なお、項目間の差の検定は $\chi^2$ 検定で行い、有意差の危険率は5%未満を有意とした。

## 結果および考察

### 1. 生活状況の比較

ここからは、1部・2部学生の生活状況13項目についての比較をみていくこととする。

#### 1) 就寝時刻について

図1は1部・2部学生の就寝時刻を「午前0時前」と「午前0時以降」の2つに分け、結果を比較したものである。

これによれば、全体では、すべての項目に

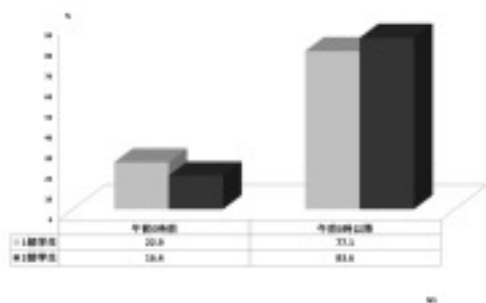


図1 就寝時刻

表1 性別による就寝時刻 (%)

属性	項目	午前0時前	午前0時以降
男子	(1部 n: 148)	18.9	81.1
	(2部 n: 140)	15.7	84.3
女子	(1部 n: 79)	30.4	69.6
	(2部 n: 37)	18.9	81.1

注1) NS

おいて1部・2部とも同じような割合を占め、有意な差が認められなかった。

表1は1部・2部学生の就寝時刻を性別ごとに比較したものである。全体と同様に、性別では男女ともにそれぞれ有意な差が認められなかった。

### 2) 睡眠時間について

図2は1部・2部学生の睡眠時間を「5時間未満」「5～8時間」「8時間以上」の3つに分け、結果を比較したものである。これによれば、全体では睡眠時間「5～8時間」の者は2部学生が69.5%に対して、1部学生83.3%と高率を示し、他方、「8時間以上」の者は1部学生7.5%に対して、2部学生が16.9%と高率を占め、有意な差が認められた(P<0.01)。

表2は1部・2部学生の睡眠時間を性別ごとに比較したものである。男子では1部・2部学生のすべての項目間に有意な差が認められなかった。一方、女子では「5～8時間」の者は2部学生が64.9%に対して、1部学

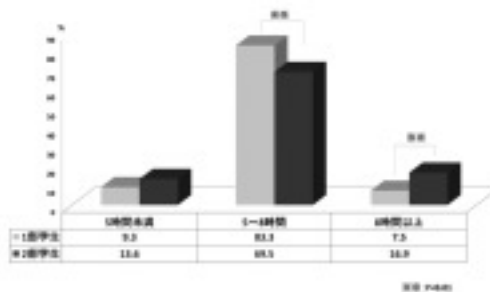


図2 睡眠時間

表2 性別による睡眠時間 (%)

属性	項目	5時間未満	5～8時間	8時間以上
男子	(1部 n: 148)	10.1	79.7	10.1
	(2部 n: 140)	12.1	70.7	17.1
女子	(1部 n: 79)	7.6	89.9**	2.5
	(2部 n: 37)	18.9	64.9	16.2**

注1) \*P<0.01

注2) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

生 89.9%と高率を示し、他方、「8時間以上」の者は1部学生 2.5%に対して、2部学生が 16.2%と高率を占め、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。

以上の結果から、学生の睡眠習慣についてまとめると、就寝時刻では「午前0時以降」の者は1部が7割強、2部が8割とかなり多くの者が夜更かしの傾向にあった。また、睡眠時間では、8時間以上の者は2部学生が1部学生よりも多く、性別において、2部女子学生が1部女子学生よりも有意に高率を占めていたことが特徴的であった。

ちなみに、適正睡眠時間については、Breslowら<sup>3)</sup>が健康生活を維持するためには、毎日7～8時間の睡眠時間を確保することが必要であるという提唱をしている。また、神山<sup>4)</sup>は夜更かして睡眠時間が減り睡眠不足になると、脳機能も身体機能も低下し、太り、生活習慣病のリスクが増し、意欲も低下し、生活の質が低下する。また、睡眠不足は様々な重大事故を引き起こす。睡眠不足は心身のリスクであり、万病のもとであることを指摘している。

我々が日々の生活で健康的な睡眠習慣を維持するためには、毎日の睡眠の質と量をいかに確保するかが問題となる。睡眠の質と量の確保には、就寝時刻が関係することは言うまでもない。また、学生の就寝時刻には、彼らが就寝するまでの生活行動が影響していると思われる。しかし、本調査では就寝までの生活行動内容等についての詳細調査は実施していない。学生の適正な睡眠確保の指導を実施していくためにも、彼らの生活行動に関わる調査も必要である。それは、今後の課題としていきたい。

### 3) 朝食摂取について

図3は1部・2部学生の朝食摂取を「毎日摂っている」「時々摂らない」「まったく摂らない」の3つに分け、結果を比較したもので

ある。

これによれば、全体では朝食を「毎日摂っている」者は2部学生が39.0%に対して、1部学生 63.9%と高率を示し、他方、「まったく摂らない」者は1部学生 8.4%に対して、2部学生が 26.0%と高率を占め、2部学生に朝食欠食者が多く、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。

表3は1部・2部学生の朝食摂取を性別ごとに比較したものである。男子では朝食を「毎日摂っている」者は2部学生が40.0%に対して、1部学生が60.1%と1部学生に高率を占め、他方、「まったく摂らない」者は1部学生が12.2%に対して、2部学生が27.1%と2部学生に高率を示し、朝食欠食者が2部学生に多かった ( $P<0.01$ )。一方、女子では朝食を「毎日摂っている」者は2部学生が35.1%に対して、1部学生が70.9%と1部学生に高率を占め、他方、「まったく摂らない」者は1部学生が1.3%に対して、2部学生が21.6%と2部学生に高率を示し、男子同様、朝食欠食者が2部学生に多かった

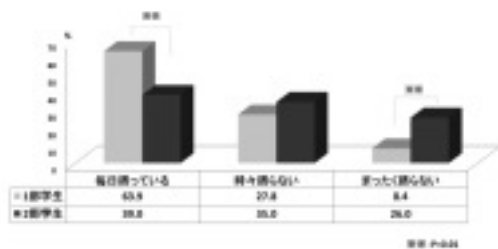


図3 朝食摂取

表3 性別による朝食摂取 (%)

属性	項目	毎日 摂っている	時々 摂らない	まったく 摂らない
男子	(1部 n: 148)	60.1**	27.7	12.2
	(2部 n: 140)	40.0	32.9	27.1**
女子	(1部 n: 79)	70.9**	27.8	1.3
	(2部 n: 37)	35.1	43.2	21.6**

注1) \*\* $P<0.01$

注2) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

( $P < 0.01$ )。以上のことから、2部学生は望ましい朝食摂取習慣を有していない者が多いことが明らかとなった。

ちなみに、内閣府作成による「平成22年度版 食育白書」<sup>5)</sup>によれば、小・中学生の子供の朝食摂取について、毎日朝食を摂取する子供ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあり、調査した小6と中3のすべての教科（小学生は国語・算数、中学生が国語・数学）において明らかになっており、さらに、平成21年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、朝食を毎日摂取する子供ほど、体力合計点が高い傾向にあることが報告されている。また、過去、筆者は小学生の心の健康と生活習慣に関する研究<sup>6)</sup>において、朝食欠食する者に精神的不安定な心理状態である「イライラ感」が多いこと、さらに、高校生の食生活と健康状態の研究<sup>7)</sup>において、朝食欠食者は「健康でない」と感じている者が有意に多かったことを報告している。このように朝食欠食は、児童期から青年期に至る発育発達過程にある子供の身体面、精神面の両方にわたって悪影響を与えるという報告事例が数多く見受けられている。

大学生の頃は、個人の生活習慣が確立される大切な時期であり、この時期に好ましくない食生活習慣が身につけてしまえば、将来の健康生活確保に支障を来すものと推察される。したがって、2部学生については朝食摂取の必要性を強調した保健指導が大切である。

#### 4) 間食摂取について

図4は1部・2部学生の間食摂取を「よく食べる」「時々食べる」「ほとんど食べない」の3つに分け、結果を比較したものである。

これによれば、全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意な差が認められなかった。

表4は1部・2部学生の間食摂取を性別ごとに比較したものである。全体と同様に、男

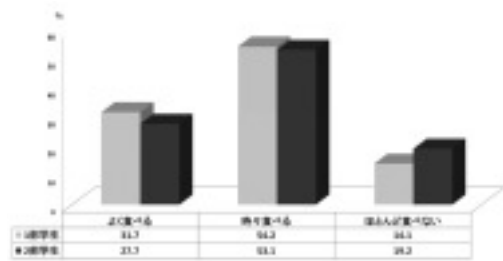


図4 間食摂取

表4 性別による間食摂取 (%)

属性	項目	間食摂取 (%)		
		よく食べる	時々食べる	ほとんど食べない
男子	(1部 n:148)	27.7	56.1	16.2
	(2部 n:140)	22.9	54.3	22.9
女子	(1部 n:79)	39.2	50.6	10.1
	(2部 n:37)	45.9	48.6	5.4

注1) NS

女ともに項目間に有意な差が認められなかった。

#### 5) 夜食摂取について

図5は1部・2部学生の夜食摂取を「よく食べる」「時々食べる」「ほとんど食べない」の3つに分け、結果を比較したものである。これによれば、全体ではすべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意な差が認められなかった。

表5は1部・2部学生の夜食摂取を性別ごとに比較したものである。全体と同様に、男女ともに項目間に有意な差が認められなかった。

本調査では間食、夜食とも1部・2部学生に有意な差は認められなかった。しかし、間食では「よく食べる」「時々食べる」を合算した間食摂取習慣の者が1部学生85.9%、2部学生80.8%、また、同様に夜食では「よく食べる」「時々食べる」を合算した夜食摂取習慣の者が1部学生52.0%、2部学生61.6%と多くの者が摂取習慣を有しており、注目に値する。間食や夜食は、規則正しい1

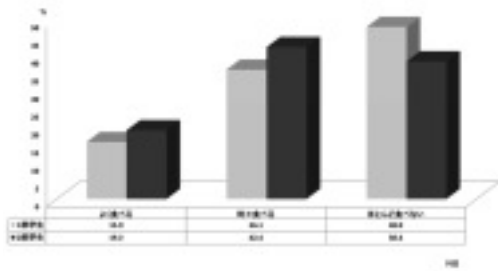


図5 夜食摂取

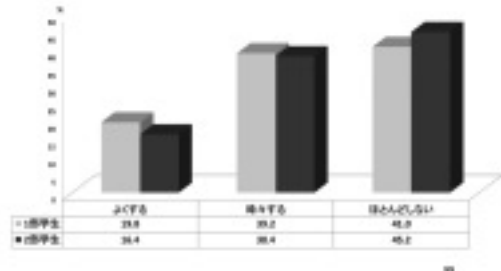


図6 授業以外の運動

表5 性別による夜食摂取 (%)

属性	項目	よく食べる	時々食べる	ほとんど食べない
男子	(1部 n:148)	16.9	39.9	43.2
	(2部 n:140)	19.3	43.6	37.1
女子	(1部 n:79)	13.9	29.1	57.0
	(2部 n:37)	18.9	37.8	43.2

注1) NS

日3定食の食事リズムを乱す原因となる。また、特に夜食は朝食欠食の原因となるばかりでなく、栄養摂取過剰に伴う肥満原因にも繋がることが推察されることから、間食や夜食摂取と肥満との関連を示唆する指導が必要である。

### 6) 授業以外の運動について

図6は学生の運動習慣について調査したものであり、1部・2部学生の授業以外の運動を「よくする」「時々する」「ほとんどしない」の3つに分け、結果を比較したものである。これによれば、全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意な差が認められなかった。

表6は1部・2部学生の授業以外の運動を性別ごとに比較したものである。全体と同様に、男女ともに項目間に有意な差が認められなかった。

本調査において運動習慣を有していないと考えられる「ほとんどしない」とする者は、1部学生が4割、2部学生が4割強を占めており、大学生の運動不足が窺われる。

運動の継続的な実施による身体効果には、

表6 性別による授業以外の運動 (%)

属性	項目	よくする	時々する	ほとんどしない
男子	(1部 n:148)	21.6	50.0	28.4
	(2部 n:140)	19.3	39.3	41.4
女子	(1部 n:79)	16.5	19.0	64.6
	(2部 n:37)	5.4	35.1	59.5

注1) NS

筋力向上や心肺持久性能力の向上、糖耐性能力の改善、ストレス発散効果など、身体と精神の両面にわたってのプラス効果などがあげられる。

大学生の頃は、思春期から青年期に移行する心身発達のアンバランスな時期であり、対人関係や自己の将来等に悩み苦しみながら、その過程の中で成長し自立していく時期に該当する。この不安定な時期には、スチューデント・アパシーや五月病といった心理的な問題から不登校を引き起こし、学業からドロップアウトしてしまう学生が出現することも多いものと推察する。したがって、積極的に運動・スポーツ活動を実践することによって、社会的・心理的ストレスを解消して、精神面での安定化を図ることが不可欠であると考えられる。

### 7) 飲酒習慣について

図7は1部・2部学生の飲酒習慣を「飲まない」「時々飲む」「ほぼ毎日飲む」の3つに分け、結果を比較したものである。これによれば、全体では「飲まない」者は、2部学生が23.7%に対して、1部学生が41.4%と高率

を占め、また、他方「時々飲む」者は1部学生が55.5%に対して、2部学生が71.8%と高率を占め、飲酒習慣を有する者が2部学生に多く、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。

表7は1部・2部学生の飲酒習慣を性別ごとに比較したものである。男子では1部・2部学生のすべての項目間に有意な差が認められなかった。一方、女子では「飲まない」者は1部学生が60.8%に対して、2部学生が8.1%と1部学生に高率を占め、また、「時々飲む」者は1部学生が38.0%に対して、2部学生が91.9%と高率を占め、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。

ちなみに、国民の飲酒習慣の推移について厚生労働省の調査報告<sup>8)</sup>によれば、20歳以上における飲酒習慣を有する者の割合が男性36.4%、女性6.9%を占め、前年と比べて男女ともに、横ばい傾向を示していることを報告している。

本調査における女子学生のうち、「時々飲む」という者が1部学生の38.0%に対して、2部学生が91.9%と圧倒的多数を占めている。

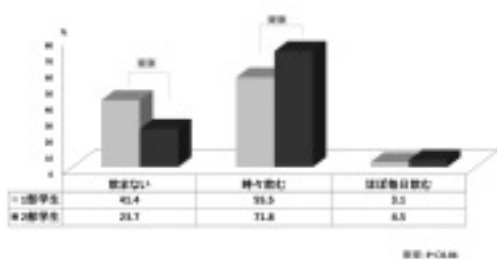


図7 飲酒習慣

表7 性別による飲酒習慣 (%)

属性	項目	飲まない	時々飲む	ほぼ毎日飲む
男子	(1部 n:148)	31.1	64.9	4.1
	(2部 n:140)	27.9	66.4	5.7
女子	(1部 n:79)	60.8**	38.0	1.3
	(2部 n:37)	8.1	91.9**	0.0

注1) \* $P<0.01$

注2) \*\*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

た。飲酒の習慣化傾向に至る者が、2部女子学生にかなり多いことが危惧される。

### 8) 喫煙習慣について

図8は1部・2部学生の喫煙習慣を「吸わない」「吸う」の2つに分け、結果を比較したものである。これによれば、全体では、たばこを「吸わない」者は2部学生が74.6%に対し、1部学生が89.4%と高率を占め、他方、「吸う」者は、1部学生が10.6%に対して2部学生が25.4%と高率を示し、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。

表8は1部・2部学生の喫煙習慣を性別ごとに比較したものである。男子において「吸わない」者は2部学生が71.4%に対して、1部学生が84.5%と高率を占め、他方、「吸う」者は1部学生が15.5%に対して、2部学生が28.6%と高率を示し、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。一方、女子では「吸わない」者は2部学生が86.5%に対して、1部学生が98.7%と高率を占め、他方、「吸う」者は1部学生が1.3%に対して、2部学

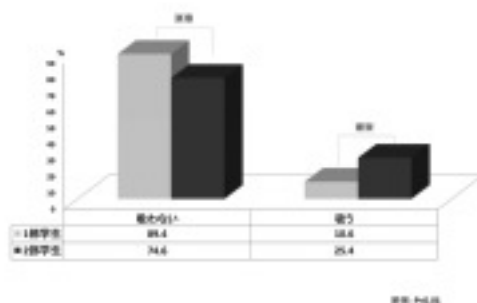


図8 喫煙習慣

表8 性別による喫煙習慣 (%)

属性	項目	吸わない	吸う
男子	(1部 n:148)	84.5**	15.5
	(2部 n:140)	71.4	28.6**
女子	(1部 n:79)	98.7**	1.3
	(2部 n:37)	86.5	13.5**

注1) \* $P<0.01$

注2) \*\*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

生が13.5%と高率を占め、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。以上のことから、男女とも喫煙習慣を有する者は2部学生に多かった。

成人の喫煙率に関しては、厚生労働省<sup>9)</sup>によれば、平成20年の日本人の喫煙率が21.8%を占め、年々減少していること。また、成人男性の喫煙率は36.8%であり、他方、成人女性が9.1%であることを報告している。なお、20歳代男性の喫煙率は41.2%、女性の喫煙率は14.3%であったが、女性は男性に比べて、平成元年より9~12%の間を上下しながら漸増しているとの報告がある。

本調査における女子学生の喫煙者は、1部学生が1.3%に対して、2部学生が13.5%と高率を占めていた。学生の健康確保の観点から看過できない数字である。たばこの人体への有害性については、筆者が前回2部学生の生活状況の報告<sup>10)</sup>にも示した通り、癌はもとより様々な循環器系疾患、消化器系疾患の発症に関係があることは周知の事実であり、まさしく「百害あって一利なし」の嗜好品と言える。今後、喫煙と健康障害の関係についての知識教育と禁煙指導が緊要である。また、その指導時期は大学入学時の早期に行なわれることが大切と思われる。

### 9) 自覚的ストレスについて

図9は1部・2部学生の自覚的ストレスを「非常に多い」「多少ある」「ほとんどない」の3つに分け、結果を比較したものである。

これによれば、全体ではストレスが「非常に多い」とする者は、1部学生が13.7%に対して、2部学生が26.6%と高率を占め、ストレスを多いと自覚する者が2部学生に多く、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。

ストレスが「非常に多い」「多少ある」を合算すると、1部77.1%、2部84.8%とかなり多くの者がストレスを抱えていることが明らかとなった。

表9は1部・2部学生の自覚的ストレスを性別ごとに比較したものである。男子では「非常に多い」とする者は1部学生が12.8%に対して、2部学生が25.0%と高率を占め、有意な差が認められた ( $P<0.01$ )。一方、女子ではすべての項目間に有意な差が認められなかった。

近年の我が国における生活様式、生活環境の急速な変化は、国民に多大な身体的・精神的ストレスをもたらしている。我々はストレスフルな社会生活を余儀なくされている。一般に、適度なストレスは精神的な耐久力を高め、ストレスに打ち勝ってその抵抗力を身につけるが、過度なストレスは自律神経のバランスを崩す。具体的には、食欲不振・不眠・情緒不安定・頭痛などの症状だけでなく、高血圧・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・動脈硬化などの誘因にもなる<sup>11)</sup>。本調査において、ストレスを「非常に多い」「多少ある」と回答した、日常生活で少なからずストレスを有している者は、1部学生が7割強、2部学生が8割強とかなり多く、また、性別では2部の男子学

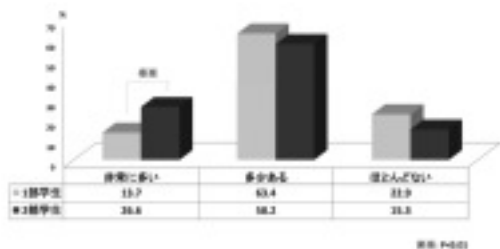


図9 自覚的ストレス

表9 性別による自覚的ストレス (%)

属性	項目	非常に多い	多少ある	ほとんどない
男子	(1部 n:148)	12.8	64.2	23.0
	(2部 n:140)	25.0**	60.0	15.0
女子	(1部 n:79)	15.2	62.0	22.8
	(2部 n:37)	32.4	51.4	16.2

注1) \*\* $P<0.01$

注2) \*\*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目



生に有意に多いことが明らかとなった。学生の自覚的ストレス内容については、書面の関係で作表はしなかったが、前回報告の2部学生では、1位が「将来の進路に関して」44.7%，2位が「学業に関すること」40.7%であった。一方、今回の1部学生では、1位が「学業に関すること」56.6%，2位が「将来の進路に関して」34.3%であった。これらの1・2位の結果から、自分自身の学業や将来の進路、人生設計等の問題が、彼らの精神的な悩みの種となっていることを窺うことができる。今後、学生の日常生活の過剰な精神的ストレスを軽減させ、健康状態を確保するためには、メンタルヘルス確保のソーシャルサポート対策としての助言や励まし等、メンタル面での支援が必要であろう。また、彼らにストレスの対処法を身につけさせるとともに、自己の生活習慣の見直しを実践させ、健康的なライフスタイルを選択させることによって、学生のストレス耐性も合わせて高めるなどの方策も重要であろう。

10) 生活の規則性について

生活の規則性については、学生の生活全般を通して規則的かどうかを判断させた。図10は1部・2部学生の生活の規則性を「規則的」「時々不規則」「不規則」の3つに分け、結果を比較したものである。これによれば、全体では生活が「時々不規則」とする者は2部学生が49.2%に対して、1部学生が

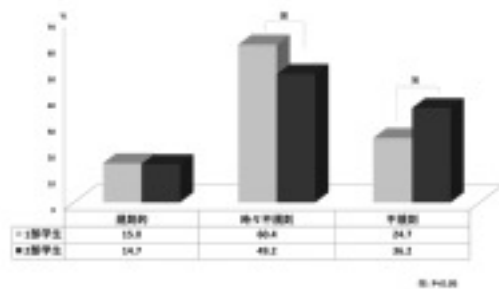


図10 生活の規則性

表10 性別による生活の規則性 (%)

属性	項目	規則的	時々不規則	不規則
男子	(1部 n:148)	10.8	66.2**	23.0
	(2部 n:140)	15.0	48.6	36.4**
女子	(1部 n:79)	22.8	49.4	27.8
	(2部 n:37)	13.5	51.4	35.1

注1) \*\*P<0.01

注2) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

60.4%と高率を占め、また、「不規則」とする者は1部学生が24.7%に対し、2部学生が36.2%と高率を占め、有意な差が認められた (P<0.05)。

表10は1部・2部学生の生活の規則性を性別ごとに比較したものである。

男子では「時々不規則」とする者は2部学生が48.6%に対して、1部学生では66.2%と高率を示し、他方、「不規則」とする者は1部学生が23.0%に対して、2部学生が36.4%と高率を占め、有意な差が認められた (P<0.01)。一方、女子ではすべての項目間に有意な差が認められなかった。

我々が健康的生活を維持するためには、規則的な生活を実践していくことが重要であることは言うを俟たないことである。しかし、本調査で規則的生活の実践者は1部・2部ともに15%程度であることから、学生の生活は規則性が損なわれている者の多いことが窺われる。今後、日常的に不規則な生活をしている者への生活改善を促す保健指導が必要である。

11) アルバイトについて

図11は1部・2部学生のアルバイトについて「している」「していない」の2つに分け、結果を比較したものである。全体ではアルバイトを「している」者は1部学生が44.5%に対して、2部学生が66.7%と高率を占め、他方、「していない」者は、2部学生が33.3%に対して、1部学生が55.5%と高率を占め、有意な差が認められ (P<0.05)，

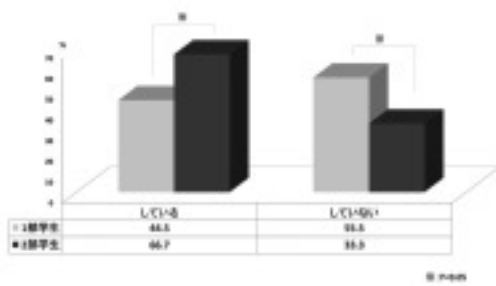


図 11 アルバイト

表 11 性別によるアルバイトの実施 (%)

属性	項目	している	していない
男子	(1部 n: 148)	45.3	54.7**
	(2部 n: 140)	66.4**	33.6
女子	(1部 n: 79)	43.0	57.0*
	(2部 n: 37)	67.6*	32.4

注 1) \*\*P<0.05, \*P<0.01

注 2) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

2部学生にアルバイトの実施者が多かった。

表 11 は 1部・2部学生のアルバイト実施を性別ごとに比較したものである。男子ではアルバイトを「している」者は1部学生が45.3%に対して、2部学生が66.4%と高率を占め、他方、「していない」者は2部学生が33.6%に対して、1部学生が54.7%と高率を占め、有意な差が認められた (P<0.01)。一方、女子ではアルバイトを「している」者は1部学生が43.0%に対して、2部学生が67.6%と高率を占め、他方、「していない」者は2部学生が32.4%に対して、1部学生が57.0%と高率を占め、有意な差が認められた (P<0.05)。男女とも2部学生にアルバイトの実施者が多かった。

2部学生の授業は夜間<sup>※2)</sup>であることから、午前中から授業までの間で、アルバイトに従事する者の多いことが推察される。しかし、アルバイトに偏重すれば授業出席が疎かになることも考えられ、最悪の場合、学業からのドロップアウトを引き起こしかねない。また、アルバイト実施時間の影響によって、生活時

間や食事の不規則なども心配されるところである。したがって、今後、学生のアルバイト実施にあたっては、自己の健康確保と学業継続に支障をきたすことのない無理のない計画性を持たせることが大切である。

## 12) 多忙度について

大学生が日常生活で多忙感を感じる要素としては、授業やクラブ・サークル活動、アルバイト、家庭での学習等が挙げられるが、本調査の日常生活の多忙度については、日常生活で忙しいと感じているかどうかをみたものである。図 12 は 1部・2部学生の多忙度を「いつも忙しい」「時々忙しい」「忙しくない」の3つに分け、結果を比較したものである。これによれば、全体では「いつも忙しい」とする者は1部学生が20.7%に対して、2部学生が35.0%と高率を占め、一方、「時々忙しい」とする者は2部学生が46.9%に対して、1部学生が66.1%と高率を占め、有意な差が認められた (P<0.01)。また、「いつも忙しい」および「時々忙しい」を合算すると、1部・2部とも8割強の者が多忙度を自覚していた。

表 12 は 1部・2部学生の多忙度を性別ごとに比較したものである。男子では「いつも忙しい」とする者は1部学生が15.5%に対して、2部学生が32.9%と高率を占め、他方、「時々忙しい」とする者は2部学生が47.9%に対して、1部学生が70.3%と高率

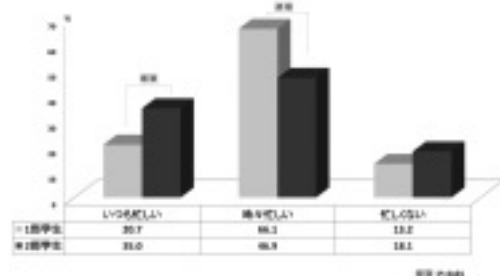


図 12 多忙度

表12 性別による多忙度 (%)

属性	項目	いつも忙しい	時々忙しい	忙しくない
男子	(1部 n:148)	15.5	70.3**	14.2
	(2部 n:140)	32.9**	47.9	19.3
女子	(1部 n:79)	30.4	58.2	11.4
	(2部 n:37)	43.2	43.2	13.5

注1) \*P<0.01

注2) \*\*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

を占め有意な差が認められた (P<0.01)。一方、女子ではすべての項目間に有意な差が認められなかった。

これらの結果から、2部学生は日常的に多忙感を有しながら余裕のない生活を余儀なくされている現状が明らかとなった。

13) 健康感について

図13は1部・2部学生の健康感について「健康である」「不健康である」の2つに分け、結果を比較したものである。

これによれば、全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意な差が認められなかった。

表13は1部・2部学生の健康感を性別ごとに比較したものである。全体と同様に、1

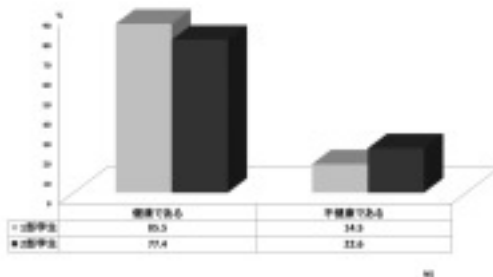


図13 健康感

表13 性別による健康感 (%)

属性	項目	健康である	不健康である
男子	(1部 n:148)	85.1	14.9
	(2部 n:140)	77.8	22.2
女子	(1部 n:79)	86.1	13.9
	(2部 n:37)	75.7	24.3

注1) NS

部・2部の性別における比較では男女ともに項目間に有意な差が認められなかった。

2. 健康に関する自覚症状の比較

ここでは、1部・2部学生の健康に関する自覚症状18項目の比較を全体および性別からみていくこととする。表14は、大学生が日常生活で感じる自覚症状の18項目について、「いつもある」および「時々ある」を合わせた割合（自覚症状がある）で示し、1部学生と2部学生の結果を比較したものである。

全体では1部・2部学生ともに70%以上の高率を示した項目は、「疲れている」「疲れやすい」「朝起きるのがつらい」の3項目であった。また、1部・2部学生の全体の結果を比較すると、18項目中「眠りが浅い」の1項目は2部学生の方が有意に高率を占めていた (P<0.01)。

また、自覚症状を性別ごとに1部・2部学生について比較すると、男子では「眠りが浅い」「足が重くなる」「ゆううつになる」の3項目は2部学生の方が1部学生よりも有意に高率を占めていた (P<0.05)。他方、女子では18項目の全てにおいて、1部・2部学生間に有意な差は認められなかった。

これらの結果から、学生が日常生活で感じる自覚症状は身体の疲労感を訴える項目や、睡眠の問題を訴える項目に高率を占めており、特に2部男子学生において、睡眠の質を問題とする「眠りが浅い」という訴えが有意に多く特徴的であった。

以上、本学の1部学生と2部学生の生活状況と自覚症状についての比較検討を試みたが、睡眠、食生活、飲酒・喫煙等の生活習慣項目等は、いずれも2部学生の方が好ましい生活を送っていないことが明らかとなった。また、生活の規則性では2部学生の方が不規則な生活を送っており、多忙度も、2部学生の方が日常的に多忙感を有していた。こうした彼らの多忙な状況を反映するように、アルバ

表 14 自覚症状の「ある」ものの割合 (%)

自覚症状	属性		
	男子	女子	全体
1 疲れている	82.4	87.3	84.2
	82.1	94.6	84.7
2 めまいがする	26.3	41.8	31.8
	33.5	54.0	37.8
3 疲れやすい	73.7	79.8	76.1
	81.4	75.6	71.2
4 眠りが浅い	42.5	38.0	40.9
	56.4*	54.0	55.9**
5 風邪をひきやすい	34.4	30.4	33.0
	38.6	35.1	37.9
6 足が重くするしい	23.7	43.0	30.3
	34.3*	48.6	37.3
7 首と肩がこる	47.3	73.4	56.4
	50.7	67.5	54.2
8 便秘しやすい	18.9	44.3	27.8
	18.6	59.4	27.1
9 頭が痛い	33.8	62.0	43.6
	45.0	62.1	48.6
10 腹が痛い	46.0	51.9	48.0
	42.1	56.8	45.2
11 下痢をしやすい	43.3	29.1	38.3
	40.7	40.5	40.7
12 食欲がない	25.7	20.3	23.7
	26.4	35.1	28.2
13 集中できない	60.1	59.5	83.6
	56.4	59.5	57.1
14 頭がさえない	57.4	67.0	60.8
	59.3	75.7	62.7
15 何もやる気がない	57.5	64.5	59.9
	61.4	59.5	61.0
16 身体がだるい	64.8	62.0	63.8
	68.6	75.7	70.1
17 朝起きるのがつらい	71.7	72.2	71.9
	70.0	83.8	72.9
18 ゆううつになる	37.9	57.0	44.5
	50.0*	62.2	52.5

注 1) 「ある」は自覚症状が「いつもある」「時々ある」を合わせた割合である

注 2) 全体上段 (1部学生 n: 227)  
下段 (2部学生 n: 177)

注 3) 男子上段 (1部男子学生 n: 148)  
下段 (2部男子学生 n: 140)

注 4) 女子上段 (1部女子学生 n: 79)  
下段 (2部女子学生 n: 37)

注 5) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注 6) \*\*P<0.05, \*\*\*P<0.01

イト実施も2部学生が有意に多かった。このように不規則で多忙な生活が、彼らの自覚症状の出現にも影響を与えているのではないかと推察する。今後、2部学生にあたっては、生活全般の見直しを示唆する保健指導が望まれる。

今回、本調査では1部・2部学生の比較検討の結果、明らかとなった2部学生の問題点について多くの指摘をしてきた。しかしながら、1部・2部の別を問わず今日、学生の生活習慣は乱れている傾向にある。

また、一般に就寝時刻の遅い夜型生活者に朝食欠食や夜食摂取の習慣を有する傾向の者が多いという事例があるように、生活習慣は互いに影響しあっていることが推察される。したがって、今後の実態調査にあたっては、生活習慣項目の関連性に着目したより詳細な検証が必要である。

今後、さらなる学生の生活習慣の見直しと、積極的な健康生活への行動変容を促すための保健指導や保健教育の継続実施が肝要である。

## 要 約

本研究は、1部学生と2部学生の生活状況や健康状態等に関する調査結果を比較検討することにより、彼らの健康状態の違いや特性を明らかにし、今後における本学学生の健康教育や健康指導の基礎資料を得ることが目的であった。結果を要約すると、以下のようにまとめることができる。

- 1) 「午前0時以降」に就寝する者は1部学生が7割強、2部学生が8割を占めていた。また、睡眠時間では「8時間以上」の睡眠時間の者は2部学生に多く、その傾向は2部女子学生に顕著であった(P<0.01)。
- 2) 朝食欠食者は男女ともに2部学生に多く(P<0.01)、望ましい朝食摂取習慣を有していない者が多いことが明らかとなった。
- 3) 1部学生4割、2部学生4割強の者が運動習慣を有していなかった。
- 4) 飲酒習慣を有する者は2部学生に多く(P<0.01)、性別では1部女子学生の38.0%に対して、2部女子学生が

91.9%と高率を占め ( $P<0.01$ )、飲酒の習慣化傾向に至る者がかなり多かった。また、喫煙習慣では、喫煙者が男女ともに2部学生に多かった ( $P<0.01$ )。

- 5) 日常生活のストレスでは、「非常に多い」「多少ある」を合算したストレスを有する者が、1部学生7割強、2部学生8割強とかなり多かった。また、「非常に多い」とする者は、2部学生に多く、男子学生に多かった ( $P<0.01$ )。
- 6) 生活が「時々不規則」とする者は1部学生に多くまた、「不規則」とする者は2部学生にそれぞれ多かった ( $P<0.05$ )。
- 7) アルバイトの実施者は男女とも2部学生に多かった ( $P<0.05$ ,  $P<0.01$ )。
- 8) 日常生活において「いつも忙しい」「時々忙しい」と多忙な状況を自覚する者が1部・2部ともに8割強と多かった。「いつも忙しい」は2部学生に、「時々忙しい」は1部学生にそれぞれ多かった ( $P<0.01$ )。
- 9) 大学生が日常生活で感じる自覚症状のうち、1部2部学生ともに70%以上の高率を示した項目は、「疲れている」「疲れやすい」「朝起きるのがつらい」の3項目であった。また、全体の比較では、「眠りが浅い」の1項目は2部学生が有意に高率であった ( $P<0.01$ )。さらに、性別ごとの比較では、「眠りが浅い」「足が重くなる」「ゆううつになる」の3項目については、2部男子学生が1部男子学生より有意に高率であった。 ( $P<0.05$ )。

## 注

- 1) 宗像恒次 (1995) : ストレス解消学, 小学館, p 211

身体的自覚症状 27 項目, 精神的自覚症状 24 項目, 行動的自覚症状 19 項目の合計 57 項目を参考に, 大学生の調査項目として 18 項目を抽出した。  
2) 本学の2部授業は, 1時限目 17:50~19:20  
2時限目 19:30~21:00の授業時間帯で開講されている。

## 引用参考文献

- 1) 厚生労働省 (2011) : 「健康日本 21」最終評価の公表  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001r5gc.html>
- 2) 伊熊克己 (2011) : 大学生のライフスタイルと健康に関する研究 — 2部学生の生活状況に着目して —, 北海学園大学経営論集第9巻第1号 pp 1~14
- 3) Belloc N. B., Breslow L. (1972) Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine, 1: 409-421
- 4) 神山 潤 (2011) : 発達睡眠生理学, 子どもと発育発達, 日本発育発達学会編, Vol.8 No.4
- 5) 内閣府 (2011) : 平成 23 年度版食育白書, 第 2 部食育推進施策の具体的取組 第 1 章家庭における食育の推進, pp 44~45  
[http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2011/pdf\\_file/b2sho1.pdf](http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2011/pdf_file/b2sho1.pdf)
- 6) 石本詔男, 伊熊克己ほか (2007) : 小学生の心の健康と生活習慣に関する研究 — イライラ感と生活状況との関連について —, 北海道工業大学研究紀要 第 35 号
- 7) 石本詔男, 伊熊克己ほか (2009) : 高校生における食生活と健康状態に関する研究, 北海道工業大学研究紀要 第 37 号
- 8) 厚生労働省 (2010) : 国民健康・栄養調査結果の概要について : 詳細版 たばこ・飲酒に関する状況  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq-img/2r9852000000xucf.pdf>
- 9) 厚生労働省 (2010) : 統計情報 厚生労働省の最新たばこ情報 成人喫煙率 (厚生労働省国民栄養調査)  
<http://www.health-net.or.jp/tobacco/menu02.html>
- 10) 前掲書 1)
- 11) 戎 利光, 戎 弘志 (2001) : ライフスタイルと健康の科学, 不味堂出版, p 39