



Title	大学生の健康に関する経年的調査
Author(s)	真柄, 浩
Citation	明治大学教養論集, 278: 147-165
URL	http://hdl.handle.net/10291/5071
Rights	
Issue Date	1995-03-20
Text version	publisher
Type	Departmental Bulletin Paper
DOI	

<https://m-repo.lib.meiji.ac.jp/>

大学生の健康に関する経年的調査

真 柄 浩

はじめに

現代の日本人の人生観で、健康はかなり重要な部分を占めていることを窺い知ることができる。私達が日頃、目にする各種いろんな調査で、大切なものとして愛、家族、お金、故郷、などが挙げられるなかで、必ずや健康という言葉も入っている。

最近の社会情勢のなかで、健康権という言葉は広範な意味を持ちながら、日照権や嫌煙権などに遅れつつも市民権を持ち、定着して来ているのが現状である。この健康権と対峙した分野に位置すると思われる喫煙行動において、嫌煙、分煙、禁煙タイム、喫煙者診察ボイコット、公共の場における全面禁煙など話題に事欠かず、それをとりまく環境には厳しいものがある。

大学生にとっても、こうした背景に変わりはない。明治大学教養論集通巻231号体育学「大学生の健康に関する意識と行動について」のなかでは、大学生の健康に関する意識の向上と行動の改善が必要であるとされている。さらに、運動嫌い、運動不足の傾向が指摘され、飲酒と喫煙に関しては良好な状態であると報告されている。意識の変革が急で、とりまく環境や社会状況が激変している今日、今、大学生の健康に関する意識と行動はどう変わってきているのであろうか。5年を経年した現状との比較検討を目的として再調査が行なわれ、いくつかの興味ある知見を得たので報告する。

経年比較の期間として世代の約30年、四半世紀の25年、ひと昔の約10年など

があるが、大学生においては8年、4年などがひとつの基準として定着している。経年比較における対象の10年はあまりにも永すぎるという事で、激動する現代の社会情勢などに小回りに対応できるよう、公にも5年を採用しようとする動きが出ている。このような考え方を支持すれば、5年という期間の経年再調査・比較には、それなりの意味があると考えられる。

研究方法

大学生の日常の保健行動と意識の把握を目的とした健康に関する調査は、明治大学文学部学生を対象に質問紙無記名法で実施された。平成7年1月に平成6年度分の保健理論最終授業時に行なわれ直ちに回収された。調査対象は有効回答が得られた157名であった。

質問紙の作成にあたっては、過去に行われたいくつかの健康調査票が参考にされ、前回同様の目的で作成されたものを踏襲した。現在の保健に関する行動等がありのままに記載されるよう注意がなされた。回答にあたっては枠組された次の文章を記載し、また調査実施者が朗読して注意を喚起した。

この調査の目的は、健康に関する行動と意識を集団的に把握することです。従って貴方の個人データが公表されることはありません。また無記名ですから秘密は厳守されます。ですから、各質問の文章をよく読んで、自分が普段思ったり、感じていることをそのままお答え下さい。答える方法は適切な文章をまるで囲んだり、()の中に文字を入れたりして下さい。

質問項目は徒に多くまた長くすることを避け、Q. 1からQ. 15までの15項目とした。Q 1, 2は2つの選択肢を用意した。以下、Q. 15は6つ、Q. 8, 12, 13, 14は7段階尺度の7つ、Q. 3, 4, 6, 7, 9, 10は0日～7日までの8つ、それぞれ選択肢の中から選んでもらった。Q. 5, 11は時間と

本数の数字を、Q. 15のその他では言葉を自由に記入してもらった。質問項目と選択肢は次のとおりである。

Q. 1. あなたの性別は？

1. 男, 2. 女

Q. 2. あなたの年齢は？

1. 20才未満, 2. 20才以上

Q. 3. この1週間に朝食を食べた日は何日ありましたか？

1. 毎日食べた, 2. 週に () 日食べた, 3. 全く食べなかった

Q. 4. この1週間に便通は毎日ありましたか？

1. 毎日便通があった, 2. 週に () 日便通があった, 3. 全く無かった

Q. 5. この1週間の睡眠時間は平均して何時間ぐらいですか？

1. 平均してだいたい () 時間ぐらい眠った

Q. 6. この1週間にぐっすり眠れた日は何日ありました？

1. 毎日ぐっすり眠れた, 2. 週に () 日ぐっすり眠れた, 3. 1日も無かった

Q. 7. この1週間運動(体育の授業も含めて)した日は何日ありましたか？

1. 毎日運動した, 2. 週に () 日運動した, 3. 1日も運動しなかった

Q. 8. この1週間の運動量を少ないと思いますか, 多いと思いますか？

1. 非常に多い, 2. かなり多い, 3. やや多い, 4. 適度である, 5. やや少ない, 6. かなり少ない, 7. 非常に少ない

Q. 9. この1週間に疲れを感じた日は何日ありましたか？

1. 毎日疲れを感じていた, 2. 週に () 日間疲れを感じていた日があった, 3. 疲れを感じた日は1日も無かった

Q. 10. この1週間にお酒(ビール, 日本酒, ウィスキー, ワインなど)を飲

んだ日は何日ありましたか？

1. 毎日お酒を飲んだ日があった, 2. 週に () 日間お酒を飲んだ日があった, 3. 全く飲まなかった

Q. 11. あなたはタバコを吸いますか？

1. 1日に () 本くらい吸う, 2. 吸わない

Q. 12. あなたは自分の体力に自信がありますか？それとも不安がありますか？

1. 非常に自信がある, 2. かなり自信がある, 3. 少し自信がある, 4. どちらでもない, 5. 少し不安である, 6. かなり不安である, 7. 非常に不安である

Q. 13. あなたは自分の健康に自信がありますか？それとも不安がありますか？

1. 非常に自信がある, 2. かなり自信がある, 3. 少し自信がある, 4. どちらでもない, 5. 少し不安である, 6. かなり不安である, 7. 非常に不安である

Q. 14. 体を動かすことが好きですか？それとも嫌いですか？

1. 非常に好き, 2. かなり好き, 3. やや好き, 4. どちらでもない, 5. やや嫌い, 6. かなり嫌い, 7. 非常に嫌い

Q. 15. あなたは普段、自分の健康に関して何か心がけていますか？

1. 栄養のバランスを考えている, 2. 思い悩まないようにしている, 3. 十分な睡眠を取るようになっている, 4. 規則正しい生活をしている, 5. 運動するようになっている, 6. 気分転換をしている, 7. その他 ()

ご協力ありがとうございました。

集計に当たってはパーソナルコンピュータNEC 98note sx/tを用い、ソフトはロータス1-2-3を使用した。

結 果

調査結果は次の通りであった。

Q. 1. あなたの性別は？

男子学生82名，女子学生75名であった。

Q. 2. あなたの年齢は？

20才未満の学生は男子26名，女子28名計54名，20才以上の学生は男子55名，女子47名計102名であった。不明は男子1名あった。

Q. 3. この1週間に朝食を食べた日は何日ありましたか？

この1週間に毎日朝食を食べた学生は男子32名，女子35名計67名42.9%であった。この1週間に6日朝食を食べた学生は男子5名，女子1名計6名であった。以下同様に5日男子8名，女子12名計20名。4日男子12名，女子2名計14名。3日男子11名，女子7名計18名。2日男子3名，女子9名計12名。1週間に1日しか朝食を食べなかった学生は男子1名，女子3名計4名であった。毎日朝食を取らず，朝食抜きの日もあった学生は合計して男子40名，女子34名計74名47.4%であった。この1週間全く朝食を取らなかった学生は男子9名，女子6名計15名9.6%であった。男子学生に不明が1名あった。(表1)

表1 ここ1週間で朝食を食べた日

	毎日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	無し	不明	
	名									
男子学生	32	5	8	12	11	3	1	9	1	82
女子学生	35	1	12	2	7	9	3	6		75
計	67	6	20	14	18	12	4	15	1	157

Q. 4. この1週間に便通は毎日ありましたか？

この1週間に毎日便通のあった学生は男子58名，女子29名計87名56.5%であった。1週間に6日便通のあった学生は男子3名，女子2名計5名であった。以下同様に5日男子6名，女子7名計13名。4日男子5名，女子13名計18名。3日男子5名，女子15名計20名。2日男子4名，女子6名計10名。1週間に1日しか便通のなかった学生は女子のみ1名であった。毎日通便が無く，便通無しの日もあった学生は合計して男子23名，女子44名計67名43.5%であった。この1週間に全く便通の無かった学生は男子学生，女子学生に皆無であった。不明は男子に1名，女子に2名計3名あった。(表2)

表2 ここ1週間で便通のあった日

	毎日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	不明	
男子学生	58名	3	6	5	5	4		1	82
女子学生	29	2	7	13	15	6	1	2	75
計	87	5	13	18	20	10	1	3	157

Q. 5. この1週間の睡眠時間は平均して何時間ぐらいですか？

この設問において56とか42とかの数字を記入する者も見受けられたが，1週間の総睡眠時間と解釈し，単純に7で割って1日当りの平均睡眠時間とした。また7.5時間などと記入された場合などは四捨五入して時間単位で集計した。この結果，この1週間の平均睡眠時間は10時間から3時間までに分散していた。この1週間に10時間の平均睡眠時間の取れた学生は男子6名，女子2名計8名であった。以下同様に9時間男子4名，女子2名計6名。8時間男子19名，女子16名計35名。7時間男子13名，女子16名計29名。6時間男子22名，女子22名計44名。5時間男子12名，女子15名計27名。4時間男子4名，女子1名計5名。3時間男子1名のみであった。不明は男子1名，女子1名であった。平均睡眠時間は男子6.79時間，女子6.61時間，全体では6.62時間であった。(表3)

表3 ここ1週間の平均睡眠時間

	時間	10	9	8	7	6	5	4	3	不明	
	名										
男子学生	6	4	19	13	22	12	4	1	1		82
女子学生	2	2	16	16	22	15	1		1		75
計	8	6	35	29	44	27	5	1	2		157

Q. 6. この1週間にぐっすり眠れた日は何日ありましたか？

この1週間に毎日ぐっすり眠れた学生は男子33名，女子31名計64名41.0%であった。この1週間に6日ぐっすり眠れた学生は男子4名，女子4名計8名であった。以下同様に5日男子5名，女子10名計15名。4日男子6名，女子7名計13名。3日男子7名，女子11名計18名。2日男子7名，女子6名計13名。この1週間に1日しかぐっすり眠れなかった学生は男子10名，女子1名計11名であった。毎日ぐっすり眠れず，ぐっすり睡眠の不足した学生は合計して男子39名，女子39名計78名50.0%であった。この1週間に1日としてぐっすりと眠った日が無かったと答えた学生は男子10名，女子4名計14名9.0%であった。不明は女子に1名あった。(表4)

表4 ここ1週間でぐっすり眠れた日

	毎日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	無し	不明	
	名									
男子学生	33	4	5	6	7	7	10	10		82
女子学生	31	4	10	7	11	6	1	4	1	75
計	64	8	15	13	18	13	11	14	1	157

Q. 7. この1週間に運動(体育の授業も含めて)した日は何日ありましたか？

この1週間に毎日運動した日のある学生は男子2名，女子5名計7名4.5%で

あった。この1週間に6日運動した日のあった学生は男子0名女子1名計1名であった。以下同様に5日男子4名，女子0名計4名。4日男子7名，女子1名計8名。3日男子14名，女子6名計20名。2日男子5名，女子7名計12名。この1週間に1日しか運動しなかった学生は男子41名，女子45名計86名であった。毎日運動せず，1日でも運動を休んだ学生は男子71名，女子60名計131名83.4%であった。この1週間に全然運動した日が無かったと答えた学生は男子9名，女子10名計19名12.1%であった。(表5)

表5 ここ1週間で運動した日

	毎日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	無し	
男子学生	2		4	7	14	5	41	9	82
女子学生	5	1		1	6	7	45	10	75
計	7	1	4	8	20	12	86	19	157

Q. 8. この1週間の運動量を少ないと思いますか，多いと思いますか？

この1週間の運動量を非常に多いと答えた学生は男子0名，女子1名計1名0.6%であった。以下同様にかなり多い男子1名のみ0.6%。やや多い男子5名のみ3.2%。適度である男子15名，女子8名計23名14.6%。やや少ない男子14名，女子19名計33名21.0%。かなり少ない男子17名，女子26名計43名27.4%。非常に少ない男子30名，女子21名計51名32.5%であった。(表6)

表6 この1週間の運動量は

	非常に多い	かなり多い	やや多い	適度	やや少ない	かなり少ない	非常に少ない	
男子学生		1	5	15	14	17	30	82
女子学生	1			8	19	26	21	75
計	1	1	5	23	33	43	51	157

Q. 9. この1週間に疲れを感じた日は何日ありましたか？

この1週間に毎日疲れを感じた日のあった学生は男子32名、女子22名計54名34.8%であった。この1週間に6日疲れを感じた日のあった学生は男子1名、女子0名計1名であった。以下同様に5日男子5名、女子5名計10名。4日男子6名、女子4名計10名。3日男子18名、女子12名計30名。2日男子9名、女子17名計26名。この1週間に1日疲れを感じた日のあった学生は男子7名、女子6名計13名であった。毎日疲れを感じず、この1週間のうち何日か疲れを感じた学生は男子46名、女子44名計90名58.1%であった。この1週間に疲れを感じた日は1日もなかった学生は男子4名、女子7名計11名7.1%であった。不明は女子2名であった。(表7)

表7 ここ1週間で疲れを感じた日

	毎日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	無し	不明	
男子学生	32	1	5	6	18	9	7	4		82
女子学生	22		5	4	12	17	6	7	2	75
計	54	1	10	10	30	26	13	11	2	157

Q. 10. この1週間にお酒(ビール、日本酒、ウィスキー、ワインなど)を飲んだ日は何日ありましたか？

この1週間にお酒を毎日飲んだ日があった学生は男子9名、女子2名計11名7.0%であった。この1週間に6日お酒を飲んだ日があった学生は男子1名、女子0名計1名であった。以下同様に、5日男子4名、女子2名計6名。4日男子8名、女子0名計8名。3日男子6名、女子8名14名。2日男子16名、女子10名計26名。この1週間に1日しかお酒を飲まなかった学生は男子12名、女子13名計25名であった。毎日お酒を飲まず、この1週間に何日かお酒を飲んだ日のあった学生は男子47名、女子33名計80名51.0%であった。この1週間に1日もお酒を飲まなかった学生は男子26名、女子40名計66名42.0%であった。

(表 8)

表 8 ここ 1 週間でお酒を飲んだ日

	毎日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	無し	
	名								
男子学生	9	1	4	8	6	16	12	26	82
女子学生	2		2		8	10	13	40	75
計	11	1	6	8	14	26	25	66	157

Q. 11. あなたはタバコを吸いますか？

タバコを吸うと答えた学生は男子36名、女子12名計48名30.6%であった。タバコを吸うと答えた男子学生の1日に吸う本数は30本4名、25本1名、20本14名、15本2名、12本1名、10本8名、7本1名、6本1名、5本2名、2本2名であった。女子学生の1日に吸う本数は20本6名、10本3名、7本2名、1本1名であった。タバコを吸わないと答えた学生は男子46名、女子63名計109名69.4%であった。(表9)

表 9 あなたはタバコを吸いますか

	吸											吸わ ない	
	30 人	25	20	15	12	10	7	6	5	2	1		
男子学生	4	1	14	2	1	8	1	1	2	2		46	82
女子学生			6			3	2				1	63	75
計	4	1	20	2	1	11	3	1	2	2	1	109	157

Q. 12. あなたは自分の体力に自信がありますか、それとも不安がありますか？

自分の体力に非常に自信があると答えた学生は男子6名、女子0名計6名3.9%であった。以下同様にかなり自信がある男子9名、女子10名計19名12.3%。少し自信がある男子19名、女子18名計37名23.9%。どちらでもない男子15名、女子10名計25名16.1%。少し不安である男子13名、女子19名計32名20.6%。か

なり不安である男子9名、女子8名計17名11.0%。非常に不安である男子10名、女子9名計19名12.3%。不明は男子1名女子1名計2名であった。(表10)

表10 体力に自信がありますか

	非常に 自信あり	かなり 自信あり	少し 自信あり	どちら でもない	少し 不安あり	かなり 不安あり	非常に 不安あり	不明	
男子学生	6	9	19	15	13	9	10	1	82
女子学生		10	18	10	19	8	9	1	75
計	6	19	37	25	32	17	19	2	157

Q. 13. あなたは自分の健康に自信がありますか、それとも不安がありますか？

自分の健康に非常に自信があると答えた学生は男子3名、女子5名計8名51.3%であった。以下同様にかなり自信がある男子7名、女子7名計14名9.0%。少し自信がある男子12名、女子16名計28名17.9%。どちらでもない男子17名、女子13名計30名19.2%。少し不安である男子21名、女子25名計46名29.5%。かなり不安である男子9名、女子4名計13名8.3%。非常に不安である男子13名、女子4名計17名10.9%。不明は女子1名であった。(表11)

表11 健康に自信がありますか

	非常に 自信あり	かなり 自信あり	少し 自信あり	どちら でもない	少し 不安あり	かなり 不安あり	非常に 不安あり	不明	
男子学生	3	7	12	17	21	9	13		82
女子学生	5	7	16	13	25	4	4	1	75
計	8	14	28	30	46	13	17	1	157

Q. 14. 体を動かすことが好きですか、それとも嫌いですか？

体を動かすことが非常に好きと答えた学生は男子18名、女子11名計29名18.6%であった。以下同様にかなり好き男子21名、女子12名計33名21.2%。少し好き

男子24名，女子29名計53名34.0%。どちらでもない男子11名，女子6名計17名10.9%。やや嫌い男子4名，女子12名計16名10.3%。かなり嫌い男子1名，女子3名計4名2.6%。非常に嫌い男子3名，女子1名計4名2.6%。不明は女子1名であった。(表12)

表12 体を動かすことが好きですか

	非常に好き	かなり好き	少し好き	どちらでもない	やや嫌い	かなり嫌い	非常に嫌い	不明	
男子学生	18	21	24	11	4	1	3		82
女子学生	11	12	29	6	12	3	1	1	75
計	29	33	53	17	16	4	4	1	157

Q. 15. あなたは普段，自分の健康に関して何か心がけていますか？

この設問に関しては複数回答も良として，回答総数は216であった。その結果，栄養バランスを考えていると答えた学生は男子15名，女子24名計39名24.8%であった。以下同様に思い悩まないようにしている男子18名，女子18名計36名22.9%。十分な睡眠を取るようになっている男子19名，女子28名計47名29.9%。規則正しい生活をしている男子9名，女子6名計15名9.6%。運動するようになっている男子13名，女子10名計23名14.6%。気分転換をしている男子19名，女子19名計38名24.2%。その他は男子11名，女子6名計17名10.8%であった。不明は男子1名であった。その他としては，普段から心がけている事が特にない，何も無い，何も考えていない，何もしていないなどが最も多かった。他に，ひまがない，精神の健康を考えている，ポーとしている，タバコの本数を気にしている，あきらめている，寝る日の確保などであった。

考 察

大学生の経年的な健康観の変化を見るために「大学生の健康に関する意識と

表13 ここ1週間の健康に関する調査経年比較

調査年・月		1989年7月	1995年1月
調査対象		明治大学文学部 283名	明治大学文学部 157名
	男子学生	150 (53.0%)	82 (52.2%)
	女子学生	133 (47.0)	75 (47.8)
朝食を食べた日は	毎日	131名(46.5%)	67名(42.9%)
	ときどき	120 (42.6)	74 (47.4)
	ない	31 (11.0)	15 (9.6)
便通のあった日は	毎日	162名(58.5%)	87名(56.5%)
	ときどき	113 (40.8)	67 (43.5)
	ない	2 (0.7)	0 (0)
平均睡眠時間		6.4時間	6.6時間
ぐっすり睡眠できた日は	毎日	107名(37.9%)	64名(41.0%)
	ときどき	162 (57.4)	78 (50.0)
	ない	13 (4.6)	14 (9.0)
運動をした日は	毎日	25名(8.9%)	7名(4.5%)
	ときどき	228 (80.9)	131 (83.4)
	ない	29 (10.3)	192 (12.1)
この運動量は	多い	200名(70.7%)	7名(4.5%)
	適度	63 (22.3)	23 (14.6)
	少ない	20 (7.1)	127 (80.9)
疲れを感じた日は	毎日	109名(38.3%)	54名(34.8%)
	ときどき	153 (54.4)	90 (58.1)
	ない	19 (6.8)	11 (7.1)
お酒を飲んだ日は	毎日	12名(4.3%)	11名(7.0%)
	ときどき	154 (54.6)	80 (51.0)
	ない	116 (41.1)	66 (42.0)
タバコを吸いますか	吸わない	221名(78.4%)	109名(69.4%)
	吸う	61 (21.6)	48 (30.6)
	1日平均本数	16.5本	15.4本
体力に	自信がある	111名(39.4%)	62名(40.0%)
	どちらでもない	59 (20.9)	25 (16.1)
	不安がある	112 (39.7)	68 (43.9)
健康に	自信がある	125名(44.2%)	50名(32.1%)
	どちらでもない	44 (15.5)	30 (19.2)
	不安がある	114 (40.3)	76 (48.7)
体を動かすことが	好き	28名(9.9%)	115名(73.7%)
	どちらでもない	32 (11.3)	17 (10.9)
	嫌い	223 (78.8)	24 (15.4)
※ 心掛けていること	栄養のバランス	93名(33.5%)	39名(25.0%)
	十分な睡眠	84 (30.2)	47 (30.1)
	思い悩まない	54 (19.4)	36 (23.1)
	気分転換	44 (15.8%)	38 (24.4%)
	運動をする	35 (12.6)	23 (14.7)
	規則正しい生活	32 (11.5)	15 (9.6)
	その他	31 (11.2)	17 (10.9)

※複数回答可

行動について」を踏襲した内容で5年経た1995年1月に再調査が行なわれ、その結果が比較されて表13に表した。表にあるように、前回の調査が1989年7月であるから、5年と6カ月を経たことになる。現代の大学生において、5年という年月は大きな変化をもたらしていると想像できる。しかし、以外と最も基本的な健康に関する事柄ゆえに、意識と行動に変化が見られないかも知れない。大きな変化があるとすれば、案外、1部と2部、勤務やアルバイトの有無、あるいは季節によるところが多いかも知れない。大学生になって初めての夏休みを前にワクワクする様な心理状態の頃と、クリスマスを楽しみに、お正月でのんびりとお屠蘇気分になり、大学が再開され、期末試験が気になる時期には、明らかなる大きな差があるかも知れない。

調査対象は前回は1部・2部の学生、今回は、2部学生のみが対象として選ばれた。男女の比率に関して前回と今回においてほぼ半数づつと見ることが可能で大きな問題はない。1991年と1992年の資料から年齢構成を大まかに20才未満と20才以上に分けて比較した。20才未満が38.4%、今回34.6%、20才以上が61.6%、今回65.4%で、著しい差とは言えない。同じ1年生を対象としてはいるが、いく分20才未満が少なくなっている。現役で入学する1年生が少なくなっていることが言える。

朝食を食べた日は約半数が毎日、約1割が欠食、あとの約4割がときどきという前回から、約4割の毎日組、約5割のときどき組、約1割の欠食組と大きな変化は見られない。統計的にも有為な差は無かった。

前回の調査でも、朝食の頻度のみで、食事の内容にまで踏み込んではいない。むしろ頻度より、場合によっては食事内容が問題になるかも知れない。1994年11月、同じ学生に課した1日の摂取食品種のレポートを見ると、1日の必要食品種30～35品目とした目標に程遠く、ていねいに記載のあるもの35人を平均した値は僅か15.6品目にしかなかった。1日の食事内容がコーラとハンバーガーのみとした学生もあり、これを例外として片づける訳にはゆかない現状がある。1歩踏み込んだ調査と意識啓蒙も含めた方策が待たれる。

便通のあった日、ここ1週間の平均睡眠時間、ぐっすり睡眠の取れた日、疲れを感じた日、自分の体力への自信、自分の健康への自信の6項目については、朝食頻度同様に大きな差はなかった。

今回睡眠時間を最も多くとった者は10時間で8名もいた。8名中5名はさすがに毎日ぐっすり眠ったと回答している。毎日ぐっすり眠った64名の内訳は、10時間5名、9時間3名、8時間19名、7時間15名、6時間16名、5時間6名であった。4時間の平均睡眠時間で毎日ぐっすり眠れたとする、伝説のナポレオン並みの者はいなかった。このことから最低でも5時間は睡眠時間を取りたいものである。

ここ1週間で、運動をした日は、前回も今回も体育で体を動かした日のみとした者が最も多く、今回は86名であった。この86名はこの運動量を、非常に少ない34名、かなり少ない30名、やや少ない15名と9割以上の者が運動不足と答えている。7名8.1%のみが適度の運動量としているが、多いとしたものは皆無である。週3日、4日、5日の運動をもって、この運動量を多いと感じている。

便通が毎日ある者87名のうち、1週間1回も運動をしなかった者は男子5名女子3名計8名9.2%であった。この数字だけで便秘傾向と運動不足を関連づけることは危険ではあるが、1つの資料として注目したい。

ここ1週間で疲れを毎日感じた54名について見ると、毎日運動をしていた者3名、5日運動をしていた者3名、4日運動をしていた者3名、3日運動をしていた者4名であった。しかし、週1日の運動で、1週間毎日疲れを感じた者は35名、週に1回も運動をしていないのに毎日疲れたと答えた者は6名いた。疲れるのは、運動で体を動かすことのみとは限らないが、もしそうであれば、勤務やアルバイトなども含めた生活全体について、ハードワークにならない様な見直しの必要があると思われる。

お酒とタバコについては、状況が多少違う。お酒は飲む人が前回も今回も約6割だが、毎日飲む人が僅かに増えた。調査用紙のお酒の例としてビール、ウイスキー、ワインなどと記したが、自分の飲む好みのお酒の種類として○印を

つけた人も多く、集計中に思わず微笑えむこともあった。ちなみに、現代の学生さんの好み的一端はビールとワインであった。

タバコについては、若年層で増加している喫煙傾向を裏づける結果となっ

表14 大学生喫煙率の増加傾向

	男性	女性	大学生全体
	%		
1990年	36.7	4.6	21.6
1991年	41.7	4.55	25.4
1995年	43.9	16.0	30.6

た。それを表14に示した。大学生全体の7割の非喫煙組より3割の喫煙組が問題である。男子は43.9%、女子は16%の喫煙率となる。世界的に喫煙率現象の中、欧米は20~30%台になったが、日本人男性もやっとではあるが50%台に減少してきている。ここに来て、大学生の喫煙増加傾向は大いに問題を含んでいると思われる。

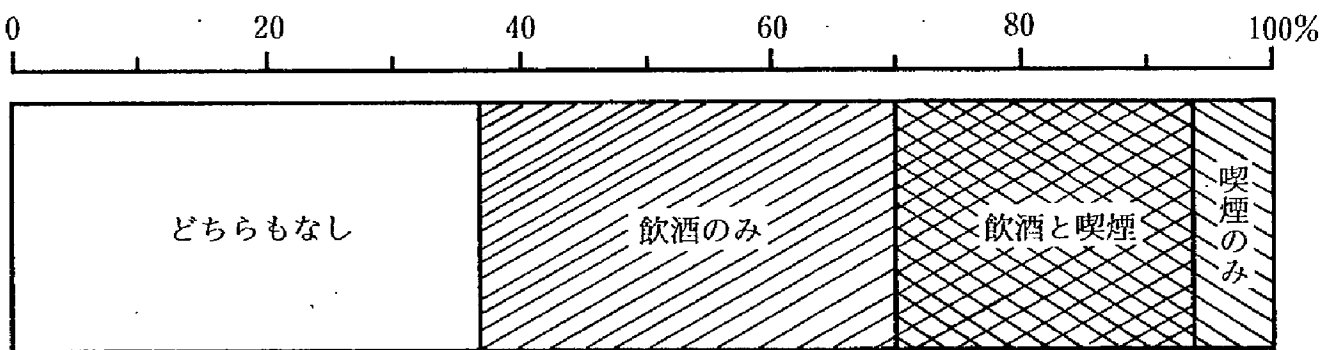


図1. 飲酒と喫煙

図1は、飲酒と喫煙関係を表わしたものである。どちらもなし36.9%、飲酒のみ33.1%、飲酒と喫煙24.8%、喫煙のみ5.1%である。喫煙者の83.0%が飲酒をたしなむという喫煙者と飲酒の深い相関がうかがわれた。

自分自身の体力と健康についてどう思うかについては、ほとんど同じ傾向が

見られ、順位相関で有意であった。これを喫煙組と非喫煙組で見ると総じて体力、健康に不安を抱いている者が多いことがわかる。僅かではあるが、喫煙組で体力に自信を持っている層がある。1日喫煙本数が多い者ほど顕著な傾向がうかがえ、理由づけが難かしい。何にでも興味を示し、積極的な、運動ずきな行動パターンをとるのか、貸借行動のカラ元気と解釈するのか迷う。

健康のため普段から心がけていることについては、前回とほぼ順位に変化がなかった。

経年的調査の一連の項目中、激変したのは、ここ1週間の運動量をどう思うか聞いたものと、体を動かすことが好きか嫌いかを聞いた項目である。ここ1週間の運動量に関しては、前回も今回も殆ど変わっていないのに、この運動量が多いから少いに変わっていた。そして、体を動かすことが嫌いから好きに変化していた。ひとつは季節、年末年始・クリスマス・正月と、寒い・おっくう・運動不足・飽食傾向の冬期と、夏休み・暑い・汗が出る・など夏期の違いが考えられるかも知れない。案外体育の種目で、基礎トレーニング中心の前期とゲーム中心の後期の差が出たことも考えられる。前回の調査でも指摘されているが、1部学生と2部学生との差、あるいは男女の性差など変化する要因は多く、同一集団として比較検討するには、限界があるのかも知れない。今後は、きめ細かな均質グループ間における経年比較検討が必要と思われる。

結論的に言えば、朝食頻度、便通頻度、睡眠時間、ぐっすり睡眠頻度、疲労頻度、飲酒頻度など、日数や時間など行動面での変化は僅かであると言える。しかしながら、運動量や体力・健康観など意識面では大きな変化が見られた。これは、調査法の違い、集計法の違いなども考えられる。今後とも、さらなる継続的、縦断的できめ細かな、もう1歩踏み込んだ調査、比較検討が望まれる。

まとめ

大学生の健康に対する意識や行動を経年的に捉えるため、前回の同調査を踏襲して再調査をした。対象は、明治大学文学部2部学生157名である。

朝食、便通、睡眠、運動、疲労、飲酒、健康への心掛けなど行動面においては大きな変化は見られなかった。運動量や健康観など意識面での変化は大きいものがあった。

男子学生、女子学生とも喫煙に対しては年々増加する傾向が顕著で、懸念される。今後さらなる継続的、縦断的調査が望まれる。

参考文献

- (1) 「日本人の健康観」NHK放送世論調査所編，日本放送出版協会，昭和56年。
- (2) 「W. H. O. 保健憲章前文」，1946。
- (3) 「生活週問と健康」星且二，HBJ出版局，1989。
- (4) 「VDT労働と健康調査最終報告第4次報告－むしろまれる身体と心－」総評マイコン調査委員会，1985。
- (5) 「ニューメディア時代の年と生活に関する調査研究」日本住宅総合センター調査研究レポート，日本住宅総合センター，1986。
- (6) 「都市通勤者の生活と意識に関する調査研究報告書」東京都生活文化局規格部，東京都生活文化局，1984。
- (7) 「Breakfast Consumption Patterns of U. S. Children and Adolescents」Kaven J. Morgan, E. Zabik, Gavy L. Stamply. Nutrition Research 6, 635-646, 1986。
- (8) 「児童の心身の健康に関連する諸要因－特に意欲・家庭環境について－」小倉学，岡本照美，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 29, No. 4, 1987。
- (9) 「学童の食生活と体重について」高橋重麿ほか，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 30, No. 10, 1988。
- (10) 「大学生における Bulimia と Binge-Eating の頻度」北川俣子ほか，日本学校保健学会編集，学校保健研究，Vol. 31, No. 6, 1989。
- (11) 「The relation of eating problems and amenorrhea in ballet dancers」J. Brooks-Gunn et al, Medicine and science in sports and exercise, Vol. 19, No. 1, 1987。
- (12) 「The effects of an aerobic running program on bowel transit time」Loren Cordain et al, Journal Sports Medicine, 26, 1986。

- (13) 「日常生活に生かす運動処方」青木純一郎他，杏林書院，1982。
- (14) 「青少年の喫煙行動測定の標準化－喫煙者の概念規定－」川畑徹朗ほか，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 31, No. 8, 1989。
- (15) 「Effects of chewing tobacco on heart rate and blood pressure during exercise」Charler ksir, Matthew Shank, William Kraemer, and Bruce Noble, Journal Sports Medicine, 26, 1986。
- (16) 「喫煙権を考える」伊佐山芳郎，岩波書店，1983。
- (17) 「全国たばこ喫煙者率調査」日本たばこ産業株式会社，1987。
- (18) 「飲酒と健康」高順俊明，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 30, No. 1, 1988。
- (19) 「飲酒の行動形成と保健教育」斉藤学，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 30, No. 1, 1988。
- (20) 「女子短期大学生における喫煙習慣の形成要因に関する研究」田中純子ほか，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 30, No. 4, 1988。
- (21) 「第六回喫煙と健康世界会議の報告－主に子供の喫煙について－」川畑徹朗ほか，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 30, No. 8, 1988。
- (22) 「喫煙防止への医学」浅野牧茂，日本学校保健学会編集・学校保健研究，Vol. 31, No. 8, 1989。
- (23) 「Smoking and Human Biology」Stanley M. Garn, Human Biology, Vol. 57, No. 4, 1985。
- (24) 「健康づくりに関する意識調査」健康・体力づくり事業財団，1990。
- (25) 「大学生の健康に関する意識と行動について」真柄浩，明治大学教養論集・体育学，通巻231号，1990。
- (26) 「大学生の保健行動と健康意識」真柄浩，明治大学教養論集・体育学，通巻241号，1991。
- (27) 「朝食ぬきはなぜよくないか」豊川裕之，保健の科学，Vol. 32-3, 1990
- (28) 「Fit or Fat」Covert Bailey,石河利寛訳，Book house HD, 1983。
- (29) 「生涯体育論」体育原理研究会，不昧堂出版，1975。

(まがら・ひろし 文学部教授)