

37.医学部学生における食行動とストレスの関連

堀池諒¹⁾，潤井秀枝¹⁾，栗林一恵¹⁾，長谷佳織¹⁾，高尾俊弘²⁾

¹⁾ 高知大学医学部看護学科 ²⁾ 高知大学医学部 地域看護学講座地域医療学

<研究の背景と目的>大学生は入学とともに様々な環境の変化を受け、対応していかなければならない。例としては、家族と離れ一人暮らしを始めることなど、生活習慣を含めたあらゆる事柄を自身で決定し自立する必要がある。その生活習慣に深くかかわっている食行動に着目し、大学生が有意義に学生生活を営むための一助となることを目的とし本研究を行った。<方法>877名のA大学医学部学生に対して無記名自記式調査を行い、476名の医学科生・246名の看護学科生より回答が得られた。質問紙は、対象者の基本的属性・精神健康度を測定するGeneral Health Questionnaire (GHQ)-12・過食を含む食行動についての項目より構成されていた。GHQ-12得点が高いことは、精神健康度が不良であることを示している。分析はMann-WhitneyのU検定あるいは、一元配置分散分析法を行った後、Scheffeの多重比較検定を行った。さらに精神的健康度に影響を与えている要因を検討するために、GHQ-12得点についてカットオフポイントを設定し(GHQ-12 score \geq 4)、多重ロジスティック回帰分析を行った。<結果>対象者の年齢は22.1 \pm 3.6 (SD)。男性は41.6%・女性は58.4%であった。GHQ-12平均得点は3.9 \pm 3.2であり、孤食や栄養バランスを意識しない群は良好でない精神健康度を示していた。食事に対して満足感を得られていない学生は、満足感を得られている群に対してGHQ-12得点が有意に高かった。また、間食や過食をする群も同様にGHQ-12得点が高かった。精神健康度に影響する要因として、「女性」「朝食回数が週4~3回」「過食」「食事に満足」が挙げられた。<まとめ>以上の結果より、医学部学生におけるストレスと食行動には強い関係性があることが示された。医学部学生に関わるスタッフとしては、学生に対して良好な食行動を選択しストレスの軽減を促すことで、学生が学業も含めた日々の生活を有意義に過ごし得ると考えられる。