

20. 医学部学生 of 生活習慣の実態調査と 改善策に関する研究

杉本加代¹⁾・小笠原木綿¹⁾・高尾俊弘¹⁾

1) 高知大学医学部看護学科地域看護学講座

1. 研究の目的と背景

近年、生活習慣病予防が社会的課題となっており、成人期以前の生活習慣も重要視されている。また、岡本らによると、健康的な生活習慣を有するほどストレス反応が少ないという報告もある。そこで、本研究では、学生 of 生活習慣と精神的健康度の傾向を明確にするために、食事、睡眠などの基本的な生活習慣および運動に関する客観的データと心理的な健康度の関連について検討した。

2. 方法

本学部の学生 1・2 年生 312 名を対象に、生活習慣と心理的な健康度に関する質問紙調査を行い、さらに対象の一部に歩数計による運動量測定(7 日間)を行った。心理的な健康度については、精神健康調査票(General Health Questionnaire:GHQ と略記)を用いた。調査および測定 of 時期は 2008 年 12 月である。有効回答が得られた 168 名(うち運動量測定者 23 名)を分析対象とし、基本的統計量の算定、生活習慣および運動量と GHQ の関連性について検討した。

3. 結果

食事に関して、規則的又はほぼ規則的に食事をする 67.3%、朝食は毎日又は週 5~6 日は食べている 73.8%であった。また、いつ歯磨きをするかは、朝食後 37.0%、就寝前 36.4%、昼食後 13.9%であった。口腔内の状態に満足していない学生は 51.8%で、その理由で最も多かったのは、歯の痛みやしみ感 26.9%であった。定期的な運動をしている学生は、78.6%であった。主観的な健康状態について、非常に健康又はまあまあ健康 64.3%、どちらとも言えない 15.5%、やや不健康又は不健康 19.6%であった。主観的なストレスの量は、多い 29.2%、ふつう 60.7%、少ない 9.5%であった。GHQ の平均値は 8.9 点、7 日間平均の歩数は 54,023 歩であった。

GHQ に関しては、ストレスが多かった群、自分自身を不健康と思っている群、口腔内の状態に満足していない群において、有意に高値を示した。さらに、ストレスと定期的運動、ストレスと運動頻度、ストレスと自己の健康状態およびストレスと口腔内の状態に関して、有意の関連が認められた。

4. まとめ

本研究において、約 3 割 of 学生は多くのストレスを感じている事が明らかになった。自覚的な健康感と GHQ の値には有意の関連が認められ、GHQ は学生 of 健康度のスクリーニングに有効であることが示された。また本研究は、1・2 年生を対象としたものであり、大学における早期 of ストレスマネジメントの重要性が示唆された。