

現代女子学生の健康意識について

○生方盈代（国立音楽大学）
音海哲子（相模女子大学）
藤井陽江（立教大学）

キーワード： 女子学生 健康観 ライフスタイル

1. はじめに

我が国の平均寿命が延び人生80年といわれるが、生涯を健康で生き生きと過ごせることは大きな幸せであると言えよう。それ故健康やスポーツ、体力、運動等に対する社会的関心が急速に高まってきている。我々の日常生活は家庭を中心として、学校、職場、社会など環境の広がりの中でさまざまな刺激に反応し心身の健康の調和を保っているが、この調和を乱す要因はライフスタイルの喫煙、飲酒、日常の食事、運動パターン等の行動傾向に関連があり、これらはその基となる個々の健康に対する考えや日常生活の仕方に大きく左右され影響されると考えられているので、現在の各自のライフスタイルを自覚し、日常生活を点検し将来に向けて質の高い健康づくり、健康増進への動機づけとなるよう、さらに各人における健康観の確立のため、健康度チェック、健康意識調査を実施し、健康教育の一助とする。

2. 目的

現代の異常現象ともいえる健康ブームに乗じて、さまざまな情報が氾濫している現実の中で、自己の体力・健康状況を把握しておくことは生活上大切なことである。現代女子学生の特徴として、痩せ願望の強い傾向がみられるが、体重調整の用法をみても問題をはらむ健康意識であり、健康教育に携わる者としてはゆゆしき問題であると考えられる。

病弱でなければ健康であるという従来の健康観ではなく、真の健康づくりのために体力だけでなく、栄養、休養、飲酒、喫煙などのライフスタイルを改め、より発展的で逞しく生き甲斐のある生き方が必要であるとの認識をもつウェルネスの考え方にたった健康意識で、学生が自分の将来を考え生活向上に努めるよう教育の一助として、本研究においては学生の実態を個人の身体意識、生活状況、家庭環境から把握することの調査を目的とした。

3. 調査方法と調査対象

調査方法は質問紙法によるアンケート調査 アンケート項目は (1)健康意識について (2)体力について (3)健康生活(睡眠について) (4)ストレスについて (5)将来問題の5項目について。調査対象者は東京都2大学、神奈川県1大学に在籍する女子学生、18歳115名、19歳 111名計226名を対象とした。有効回収率は100%であった。大学は都内・都下・神奈川県 の 2県にわたっており、18歳は91.3%、19歳は59.5%が家族との同居である。

4、結果と考察

調査対象者の形態について 平均身長は18歳で161.0cm、19歳で157.5cmであるが、学生の理想身長は18歳で161.9cmと平均とほぼ同様であり、19歳で163.3cmと5.8cm高いのが理想という結果であった。また、18歳の身長は最高値は170.0cm、最低値は138.0cmで162.0cmが14人と多い、理想身長は最高値が171.0cm現身長とほぼ同様であるが、最低値は150.0cmと現身長値よりも12.0cmの差がみられる。理想身長で160.0cmが27人と一番多く、165.0cmが25人、163.0cmが24人と理想身長がほぼみえてくる回答である。19歳は身長は最高値は173.0cm、最低値は145.0cmで理想身長は最高値は178.0cm、最低値は150.0cm実際の身長よりも最高値、最低値共5.0cm高く希望しており、体重の最高値が67.0kg、理想体重の最高値が58.0kg最低値42.5kg、理想体重は42.0kgと最高値は9.0kg少ない数値をあげているが、最低値は42.0cm実際とほぼ同数であった。平均体重は18歳で50.4kg、19歳で52.61kgであり、理想体重は18歳で46.5kg、19歳で49.1kgと18歳で3.9kg、19歳で3.5kg少ない数値をあげており瘦身体型を思い描いている。

(1) 健康観について

この項目は現代の女子学生の健康意識を探ることで、次代の担い手となり、母親となる学生が正しい健康知識をもち適切な健康管理ができることを目的としたもので、

1)あなたの考える健康状態とはどのようなものかの設問 1・・・いつも他人の援助ができる 2・・・ストレスと上手に付き合っている 3・・・常に心身のバランスを考えて行動できる 4・・・現在、病気や悩みがない状態のこと 5・・・健康活動がともなわずとも健康知識は備えているの5項目からの回答で18歳(4・・・57.4%)、19歳(4・・・50.5%)ともに4の答えが50%以上であり、次いで3の回答はともに30%代で心身のバランスがとれた平穏な状態と考えられている。また、1や2の積極的と思われる項目には10%代以下で、5については19歳では0%であったが、18歳で少数ながら回答があったがこれは健康意識に対して低い評価をもっているといえる。

2)今、あなたは健康だと思いますかに対しては、18歳では3の普通が50.4%であるのに対して、19歳は37.8%であった。2の良い、4のあまり良くないは18歳・19歳共20%代であった。

3)健康度チェック

実際の健康度チェックとして16項目あげ 1-かなり傾向がある 2-傾向がある 3-普通 4-あまり傾向がない 5-傾向がない の5段階の中での回答を得た。

その結果は2-傾向があるが多いのは“めまい・立ちくらみ”で18歳が41.7%、19歳で30.6%、“便秘”で18歳が28.7%、19歳で27.0%、“肩凝り”では18歳で40.9%、19歳で29.7%と“めまい・立ちくらみ”“肩凝り”で18歳が19歳よりも10%以上多い結果であった。3-普通 4-あまり傾向がないが60%以上を占める結果は“風邪引き”が18歳で3-33.9%、4-29.6%、19歳で3-31.5%、4-21.6% “すぐに動機や息切れがする”が18歳で3-40.9%、4-23.5%19歳で3-43.2%、4-24.3%、動くことで息切れがする傾向にあるのは18歳で13.0%、19歳で15.2%であった。“常にイライラする”が18歳で3-40.9%、4-25.2%、19歳で3-40.5%、4-19.8%であったがかなり傾向があるが18歳で2.6%、19歳で4.5%、傾向があるは18歳で17.4%、19歳で15.3%と20%が常にイライラする傾向であると回答の結果であった。“偏頭痛”は18歳で5が30.4%、19歳が25.2%で、18歳で2が28.2%、19歳が25.2%と5と2で18歳と19歳では逆の結果であった。“下痢”

は18歳、19歳共にまとめた数値では80%以上の者が3、4、5の結果であった。“アレルギー症状”は1と2の数値をまとめると18歳で38.3%、19歳で36.0%で、5の回答は18歳で37.4%、19歳で36.0%とほぼ同率であった。“腰痛”においては1項目は18歳で5.2%、19歳で9.9%であるが、他の4項目は20%前後のほぼ同率で特別腰痛を訴える学生は少ない結果であった。

“夜寝付きがよくぐっすり眠れる”に対しても3と2の項目をまとめると18歳で66.1%、19歳で54.0%は回答しているのに対して、18歳で4が13.9%、5が7.0%、19歳は4がないと回答している、残りの13.0%と19歳の18.9%の学生はかなり傾向があると回答している。精神面での“悩み事”は傾向があるが18歳で33.9%、19歳で31.5%と学生は悩みの傾向にある結果であった。あまり悩まないと回答しているのは18歳で19.2%、19歳で12.6%となっている。

“気分転換”は2、3共18歳、19歳ほぼ同率であるが1は18歳で3.5%、19歳は9.0%であるのに対して、“行動の積極性”は19歳は3-49.5%が多く2と3は22%前後でほぼ同率であり、18歳は4の20.9%が多くこの項目に対して43.5%が無回答であった。この無回答は積極性のなさを表しているかのようである。“意識的な身体活動”は3が18歳は42.6%、19歳は42.3%で4は18歳が31.3%、19歳が31.5%であった、また、“朝、気持ちよく目覚める”は3が18歳は38.3%、19歳は37.8%で4が18歳は27.8%、19歳は23.4%と両方ともほぼ同率であった。これらの項目に対する回答はかなり傾向があるから傾向がないまでの5項目にばらつきがあり、健康状態をはっきり自覚できない状態の表れと考えられる。

4)喫煙の習慣がありますかの設問は“ない”の18歳は69.6%、無回答が25.2%、19歳は96.4%となっていて少数ながら“ある”は18歳5.2%、19歳3.6%と未成年で喫煙の習慣をもつ学生が見られた。

5)飲酒の習慣では18歳、19歳共に80%以上ないと回答している。

(2)体力観について

1)体力についての考えの設問は 1・運動意欲があること 2・筋持久力・全身持久力があること 3・日常生活が充分にこなせる 4・将来設計実現のための精神・身体的能力が備わっていること 5・体力はなくても生きていけるの5項目の中で各自の考えに当てはまるものの回答で、2を回答した学生が一番多く18歳で46.9%、19歳が43.2%次いで3は18歳が26.0%、19歳が26.1%であり、次いで1項目、4項目、5項目の順であり5の回答は体力をあまり必要としていない学生が少数ながらいることは問題に値する。また、19歳で項目を数項選ぶものが1と2が2人、1と3が3人、2と35人、1と2と3が1人、3と4が1人、1と2と3と4が2人と○印をつけた学生がいて1項目ではとらえる事ができないと考えている学生がいた。

2の持久力があることが大半の学生の体力観であるが、実際の運動実施状況を調べてみると、週1回実施が18歳で33.9%、19歳で26.9%、その他主だった回数は週2回が19歳で14.0%、週3回が18歳で12.2%、週7回が18歳で5.2%、19歳で6.5%であった。1日の運動時間は18歳は平均90分が35.6%と多く、19歳では60分、90分、120分が12.9%と同率であった。内容としては歩行・散歩が多くテニス・水泳・ゴルフ・バドミントン等の種目をあげている。19歳の学生は44.1%が運動を何もしていないと回答しており、また、していると回答した学生もその内容の中で体育の授業をあげている者もいる。

(3)家族のコミュニケーション

気分転換・外での悩み等一番身近な解決手段と思われる家庭の在り方として家族間のコミュニケーションを取り上げ、1~あなたの家族はコミュニケーションが取れています

かの設問に対して1・大変良好 2・良好 3・普通 4・あまり良くない 5・良くないの5項目からの回答を得、その理由を聞いた。大変良好・良好・普通と答える学生は18歳で8.2%、19歳で82.8%と良い状態を回答し、あまり良くないが18歳で9.6%、19歳で13.5%、良くないが18歳で2.6%、19歳で1.8%の回答があった。

家族のコミュニケーションがとれている理由として、一緒にいて楽しいから、家族皆でよく食事をし、よくしゃべる。と家族の会話を掲げている。普通と回答している学生の理由としては家族が仲が良いから、適度にお互い話をする、家族自体はコミュニケーションがよく取れているが私自身はそうでもない、時間がバラバラ、仲は良いがお互いあまり理解をしていない、特別不都合を感じたことがないとあり普通という回答の学生のとらえ方、学生の家族の中での自分の場所、立場が感じられる結果であった。あまり取れていないという理由としては生活の時間がバラバラであり、全員で食事をするのが少ない結果だという回答であった。

2あなたは家族の中で、コミュニケーションがとれ易いのは誰ですかの項に対して母親との関係が18歳で65.2%、19歳で74.8%とかなり多く姉・妹・兄・弟・父などもあるがとれ易い関係にはないようである。

3あなたは家族の中でコミュニケーションがとりにくいのは誰ですかの項に対しては父親18歳で48.7%、19歳で49.4%とあげているが、とりにくい人はいないという学生が19歳で23.4%の結果であった。

4あなたが自分の悩み事を安心して打ち明けられるのは誰ですかの項は18歳で友人が37.4%、19歳で母親39.6%、友人26.1%友人が身近な相談相手となるようである。相手がいないという学生が7.2%の回答だがどのように対処しているのか気掛かりな点である。

5、まとめ

健康状態が良好であることに異論を唱える人はいないと思う。しかしながらあらためて健康を理論的に見直し、健康観の確立のために日々努力をする人はあまり見られないのが実状だと思われる。現代の女子学生は健康とはどのような状態かの質問に、現在病気や悩みがないこと、とか心身のバランスを考え行動できる状態と答え、中でも運動・活動はしなくても健康であると答えた学生が少数ながらいいた。体力についての同じ様な質問には日常生活が十分にこなせること、とか筋持久力・全身持久力があることなどと回答している。そこで日常運動の実施状況を調べてみると、実施している学生は40%に満たない。さらにあなたは今健康ですかときかれて“まあ健康です”と大半の回答がありますが、16項目の健康度チェックをしてみると肩凝りや、偏頭痛、立ちくらみなどがあると答える学生が以外に多くいる。この現状から現代の女子学生は健康や体力に対しての考え、実際の活動もあまり積極的とはいえない。本研究において女子学生を的としたが、次代を担う社会人として、また子供を育む母親となる女子学生が、正しい健康観を持ち、健康・体力についても自分だけの良好な心身体状況にとどまらず近隣地域や、社会にまで影響できる考え方、積極的な働きかけができるよう教育すべきことを確認し、今後の学生指導に役立てたい。

なお本調査に用いた質問紙の質問項目が多数につき内容の詳細については当日の発表にかえさせていただきます。