

学生のアンケート調査からみる健康に関する一考察

—— 睡眠と休養 ——

田 中 けい子
白 石 まりも

要 旨

学生アンケート調査により、食事・睡眠・運動の習慣についての現状を男女別に調べた。食習慣については、全体の約半数が3食規則正しく摂れていなかった。睡眠については充分足りていると考える7～8時間の睡眠をとっている学生は約2割であり、全体の3割以上が睡眠不足を訴えている結果となった。食事・睡眠・運動は健康の維持増進に必要な生活習慣であり、良い習慣を身につけるにはどうしたらよいかを考察した。

はじめに

平成12年から推進されている「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が、厚生労働省から出されて6年が過ぎた。国民には病気予防のために生活習慣を見直すようにと、さまざまな健康への取り組みに関する情報が、多く報道されるようになった。

しかし、厚生労働省が実施している「国民健康調査」からみる有病率（在宅者で自覚症状のある者）の数字は、次第に増大してきている。平成7年の調査では、人口1000人に対して283人と、およそ4人に1人が身体や心の状態の不調を訴えている結果が出ていたが、平成13年の調査では人口1000人に対して322人と、およそ3人に1人が何らかの自覚症状を訴えていることが明らかとなっている。⁽¹⁾

食生活や運動・休養について、国民の健康の保持増進のための環境づくりが、行政や地域の政策によって図られることが大切であることは、誰もが認めるところである。しかし、それらを有効に活用するためには、一人ひとりが自分の生活を振り返り、正しい知識を得た上で、生活習慣を改善して、それぞれの目標に向かって努力を続けることが大切であると考えられる。

また、現代社会は昼夜の区別がない24時間型の生活が拡大しつつあり、生活習慣の重要な一部分である睡眠が不規則になりがちで、睡眠不足や不規則な睡眠が続くことによって引き起こされる可能性がある睡眠障害など、数々の睡眠に関する問題が起こってきている。

学生生活は、アルバイトやサークル活動、ボランティア活動など、学外の活動で社会性が大きく広がる時期である。しかし、だからこそ自己の時間や生活の管理、健康管理をきちんと考

え行動できるようにならなければ不健康な生活習慣が身についてしまう危険性がある。栄養・運動・睡眠は健康を維持増進するために必要不可欠の習慣である。特に、24時間型社会に生きる学生にとって睡眠は、生活のリズムを整える重要な生活習慣として身につけておく必要があると考える。

本研究では、学生に対するアンケート調査を行い、日常生活における健康の保持増進に大切な要素である食事・睡眠・運動についての現在の状態を調べた上で、問題点を見つけ、改善すべき点があればどのようにしていったらよいかを考えていく。

第1章 アンケート調査について

学生に対するアンケート調査はQ1からQ6まで日常生活全般にわたり、学生の現状を知るために質問をアンケート用紙によって行い、主に食事・睡眠・運動を柱に答えを求めた。

(1) 調査期間と対象者

2006年6月～7月、文京学院大学・文京学院短期大学と二松学舎大学の学生389人（男子223人、女子166人）にアンケート調査をした。調査は保健体育の時間を中心に、質問紙法により行った。

(2) 質問内容

Q1. 普段の食事内容についてお答えください。

① YES, ② NO, ③不規則でお答えください。

問 a 朝食を食べますか

問 b 昼食を食べますか

問 c 夕食を食べますか

Q2. 睡眠について

問 a 平均睡眠時間は次のどこに当てはまりますか。

① 4時間以下

② 5時間

③ 6時間

④ 7時間

⑤ 8時間以上

問 b 朝の目覚めについてお答えください。

① スッキリ目覚めることが多い

② もう少し寝ていたいと思う

③ いつも睡眠不足を感じる

Q3. 運動について

この一週間で運動した日数を教えてください。

① 0日

- ② 1日
- ③ 3～4日
- ④ ほぼ毎日

Q4. あなたは体力があるほうだと思いますか。

- ① あるほうだと思う
- ② 普通
- ③ ないと思う

Q5. 問 a あなたのスタイルについてどう思いますか。

- ① 太っている
- ② 痩せている
- ③ 普通

問 b あなたの理想の体型はどうありたいですか。

- ① 太りたい
- ② 痩せたい
- ③ このままでよい

Q6. 体育の授業は週何時間あるとよいと思いますか。

- ① 0時間
- ② 週1時間
- ③ 週3～4時間
- ④ ほぼ毎日

以上のような質問にてアンケート調査を行った。

第2章 アンケート結果と考察

【1】食事について

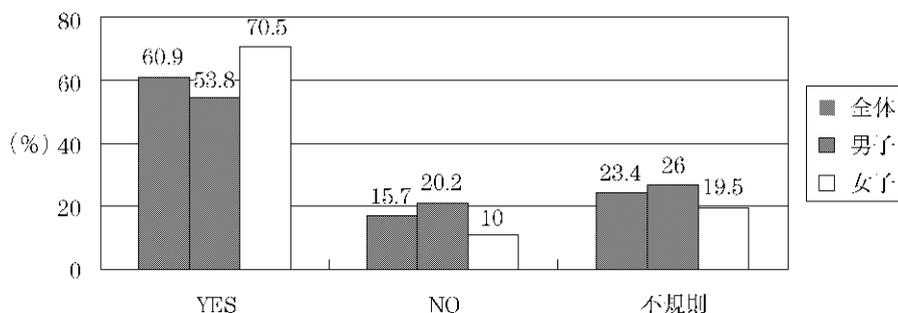
Q1. 普段の食事内容について

ここでは、学生が一日の食事の実情を3食規則的に摂っているかを明らかにすることで食生活の習慣ができているかをみる調査と考えた。

問 a. 朝食を食べますか

問 a では、「朝食を食べますか」の質問に、全体では60.9%が YES と答え、NO は15.7%、不規則と答えたのは23.4%であった。男女別では、YES と答えた男子は53.8%、NO が20.2%、不規則が26%であった。女子は YES70.5%、NO10.0%、不規則19.5%である。朝食は女子のほうが規則的に摂っている割合が高いことが明らかとなり、男子学生は約半数が朝食をきちんと摂れていない結果となった。

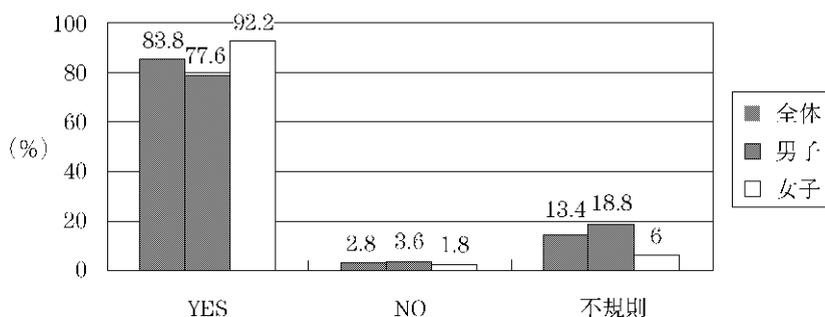
グラフ1 朝食を食べるか (%)



朝食は、前日の夕食から睡眠の後に摂る食事であり、10時間ほどは何も摂っていない時間が経過しているため、身体はエネルギーが枯渇している状態である。毎日、朝食を摂らず授業を受けているとしたならば、午前の授業が集中して受講できていない可能性がある。成長期の学生に朝食は必要と考えるため、早急に朝食を摂る習慣を身につける必要があろう。

問b. 昼食を食べますか

グラフ2 昼食を食べるか (%)



問bでは、昼食を定期的に摂っていると答えたのは全体で、83.8%、NOは2.8%、不規則が13.4%であった。男女別では、男子はYESが77.6%、NOが3.6%、不規則が18.8%である。女子はYESが92.2%、NOは1.8%、不規則は6.0%であった。

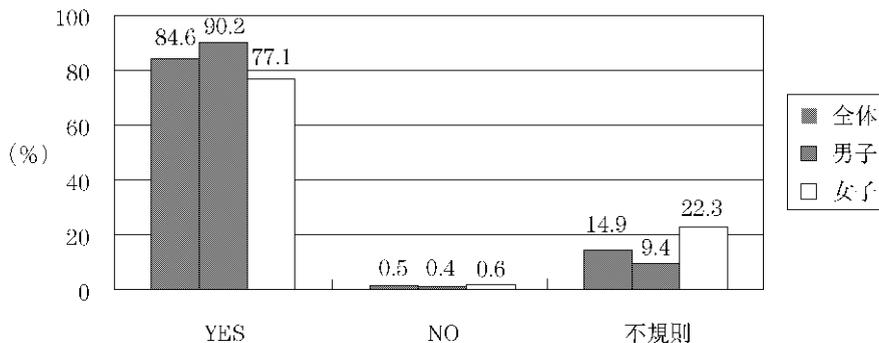
ここでは、女子は92.2%が定期的に昼食が摂れているのに対して、男子は77.6%で、2割以上の男子は朝食だけでなく昼食に関しても、女子より定期的に食事を摂る習慣が身につけていない学生が多いという結果が出た。

昼食の時間は、学生生活の中では友人たちと共に食事ができる貴重な時間である。また、午後からの活動を精力的に行うには昼食は大変重要なものである。しかし、文京学院大学でも二松学舎大学でも学食での学生の様子をみると、相変わらずカップ麺や、菓子などが目に付く。学生の中には昼食代を浮かせてまで遊ぶお金を確保するという声も聞く。必要な栄養素が摂れ

ていない生活を続けていけば、やがて、身体は病気へと向かうことは明らかである。

問c. 夕食を食べますか

グラフ3 夕食を食べるか (%)

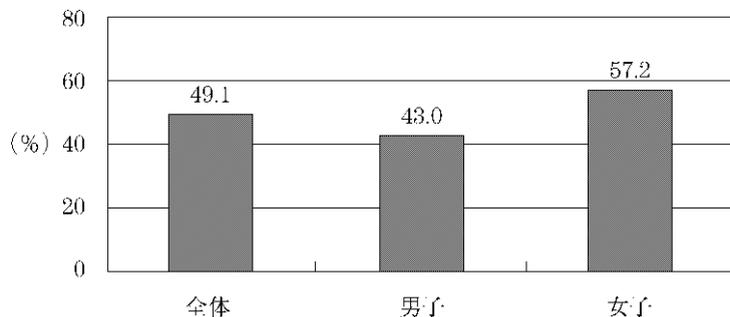


夕食を規則的に摂っているかについて YES と答えたのは、全体では84.6%、NO は0.5%、不規則と答えたのは14.9%である。男子では、YES は90.2%、NO は0.4%、不規則が9.4%である。女子は YES が77.1%、NO は0.6%、不規則は22.3%であった。

男子が朝食、昼食共に女子より規則的に食べている割合が低かったが、夕食では、90.2%が規則的に摂っている。一方、女子は反対に夕食を規則的に摂っている学生は朝食、昼食に比べて減少し、77.1%であり、NO の0.6%と不規則の22.3%をあわせると、約23%が夕食をきちんと摂っていないという結果となった。

学生の一日の食生活の現状は、規則的に食事を摂っている割合は朝食で6割、昼食で8割、夕食で8割という結果であった。また、朝、昼、夕の3食をきちんと摂っている割合をクロス集計した結果では、全体の49.1%が3食規則的に摂っており、男女別では男子では43.0%、女子では57.2%が規則的に3食摂っているという結果となり、全体で学生の半数以上が3食規則的に摂っていないということが明らかとなった。

グラフ4 3食摂っている (%)



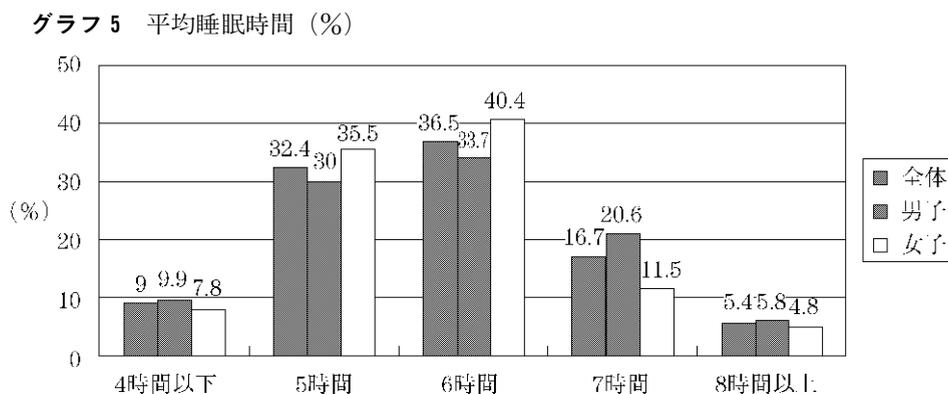
人は食事によって生命活動に必要な栄養を取り入れるのであり、また、食事は味覚を楽しみ、人とのコミュニケーションを図るための食文化としての特徴を併せ持っている。特に高度な学問を身につける大学生活において、おろそかにできない生活習慣の一部であることを学生は自覚する必要があると考える。2006年8月3日の朝日新聞⁽²⁾に「親が朝食を食べない習慣があるため、子どもに朝食を食べさせていない」という記事があった。今回の調査で3食きちんと食事を摂っていたのは全体の半数以下であったが、学生の食習慣は将来の家庭の習慣につながる事が考えられるとすると、規則正しい食習慣を身につけることは早急に行わなければならない課題であると考えられる。

【2】睡眠について

ここでは、問 a で学生の平均睡眠時間を質問し、どのくらいの時間を睡眠時間に当てているかを調べた。また、問 b では目覚めた時の感じ方によって、睡眠の生活リズムができていくかを知る調査としてみることにした。

Q2. 睡眠について

問 a. 平均睡眠時間は次のどこに当てはまりますか。

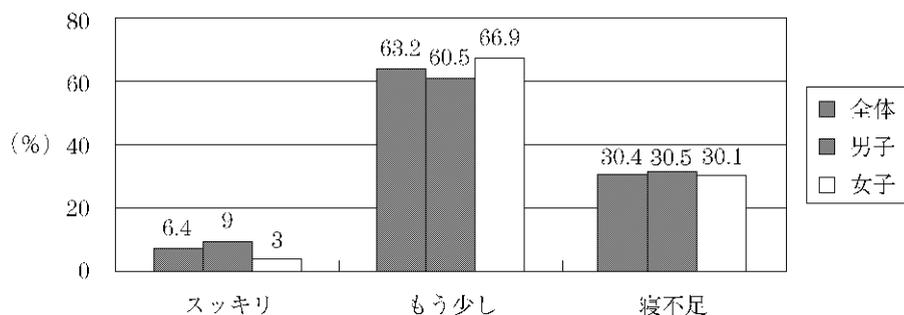


問 a の平均睡眠時間は、全体では、睡眠時間は不足していると考えられる 4 時間以下が 9.0 %、5 時間～6 時間が 68.9%、よく睡眠が取れていると考えられる 7 時間～8 時間以上は 22.1 %であった。男子は 4 時間以下が 9.9%、5 時間～6 時間が 63.7%、7 時間～8 時間以上は 26.4 %である。女子は 4 時間以下が 7.8%、5 時間～6 時間が 75.9%、7 時間～8 時間以上は 16.3%であった。

問 b. 朝の目覚めの感じについて

問 b の朝の目覚めの感じでは、全体では「スッキリ目覚めている」と答えたのは 6.4%、

グラフ 6 目覚めの感じ (%)

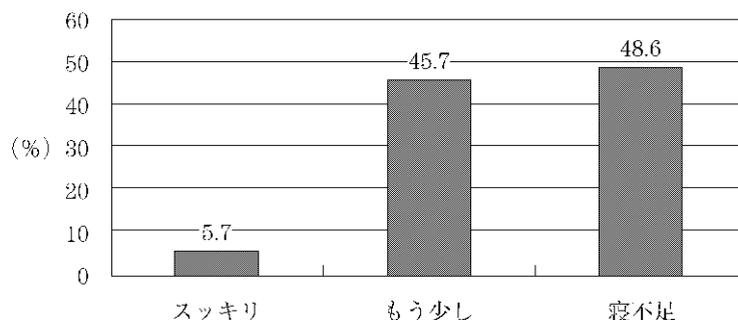


「もう少し寝ていたい」が63.2%、「いつも寝不足を感じる」が30.4%であった。男子では、「スッキリ」が9.0%、「もう少し」が60.5%、「寝不足」が30.5%である。女子では「スッキリ」が3.0%、「もう少し」が66.9%、「寝不足」が30.1%となっている。

睡眠が充分足りていると考えられるのが7～8時間とすると、全体の22.1%は「スッキリ目覚めている」と考えられるが、問bの「目覚めの感じ」では「スッキリ目覚める」は6.4%しかない結果となった。「もう少し寝ていたい」と「寝不足を感じる」をあわせると93.6%が睡眠の規則的な生活のリズムができていないという結果となった。

睡眠時間が足りていないと考えられる4時間以下の学生の、目覚めの感じをクロス集計してみると、「スッキリ」は5.7%、「もう少し」が45.7%、「寝不足」が48.6%となり、およそ95%が睡眠が足りていないと感じている。

グラフ 7 睡眠時間 4 時間以下の目覚め感 (%)



睡眠は、疲労を回復するために重要な生活習慣の一部である。慢性的な睡眠不足は、自律神経の乱れを引き起こし、自律神経失調症など全身に不調を及ぼす可能性がある。不規則な睡眠による悪影響については、後で述べることとする。

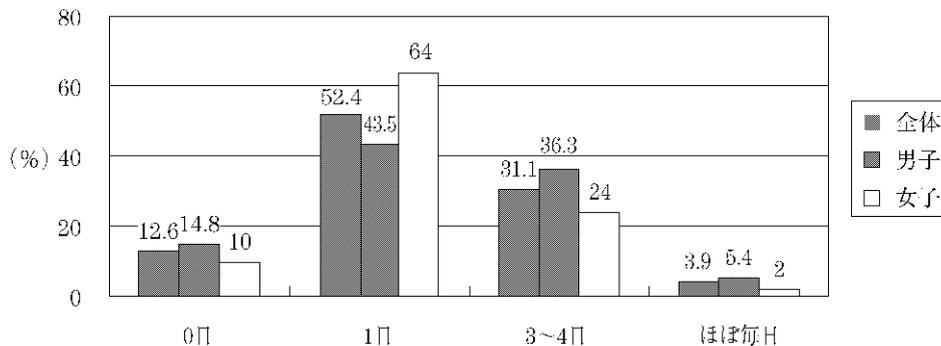
【3】運動と体力

この一週間に運動した日数を質問し、運動の習慣の有無を聞いた。

Q3. 運動について

この一週間に運動をした日数

グラフ 8 一週間に運動した日数 (%)



この一週間に運動した日数は、全体で0日は12.6%、1日が52.4%、3～4日が31.1%、ほぼ毎日が3.9%である。男子では、0日が14.8%、1日が43.5%、3～4日36.3%、ほぼ毎日が5.4%であった。女子は0日が10.0%、1日が64.0%、3～4日が24.0%、ほぼ毎日は2.0%となっていた。

現在の大学の体育実技は、ほとんどが選択科目として設置されている。調査を行った二松学舎大学では、通年の授業として体育実技の種目が置かれているが、文京学院大学・短期大学では、半期のみの授業としている。一週間に運動をした日が1日と答えている学生が、全体の半数以上となっていたが、体育実技の授業がその1日だとしたならば、その役割は重要である。人の身体は使わなければ衰える原則があることから、運動を生活習慣の一部に取り入れることが必要であると考えられる。

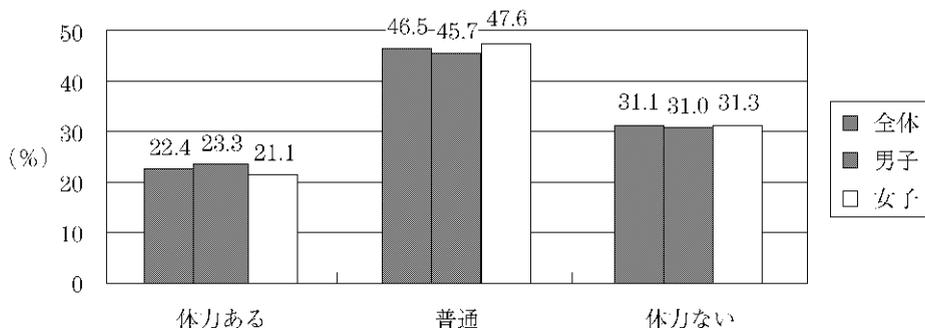
Q4. 体力について

学生の体力に対する自己認識を明らかにした。

体力があるか

全体では「体力がある」が22.4%、「普通」が46.5%、「体力がない」が31.1%となった。男子では、「体力がある」が23.3%、「普通」が45.7%、「体力がない」が31.0%である。女子では、「体力がある」が21.1%、「普通」が47.6%、「体力がない」が31.3%となっている。体力

グラフ9 体力があるか (%)



のあるなしの自己認識については、「体力あり」の男子23.3%、女子21.1%となり、20歳前後の生涯で一番若さあふれる時期の自己認識としては、低い結果となっている。前回の調査⁽³⁾の結果から、体力があると答えた学生は、運動の習慣があると答えている割合が高いことが明らかとなっている。

現代社会は機械化が進み、身体を動かす機会は減っている。しかし、人の身体は昔から生活の場が運動の場であった。現代人は急激な社会の変化によって生活が便利になることと引き換えに、運動不足による弊害（運動不足病）が起きている。身体は使わなければ萎縮することは先にも述べたが、特に運動部に入らずに、何となく毎日を過ごしている学生には、時間に比較的余裕のある学生時代にこそ積極的に運動を取り入れ、習慣にしておくことが大切であり、それが将来、生活習慣病を予防することにつながると考える。

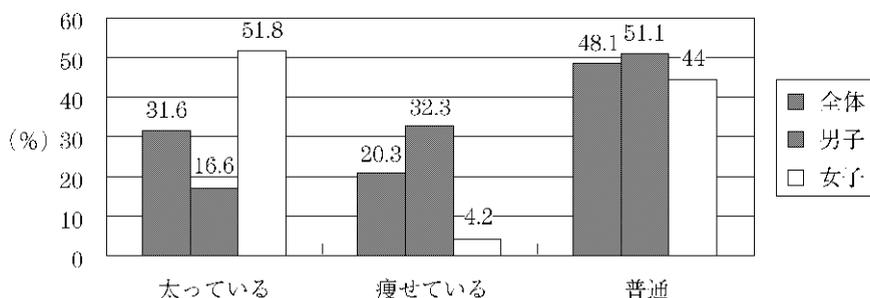
【4】スタイルの自己認識について

Q5. スタイルについて

学生自身が自分のスタイルについてどのように認識しているのが明らかにした。

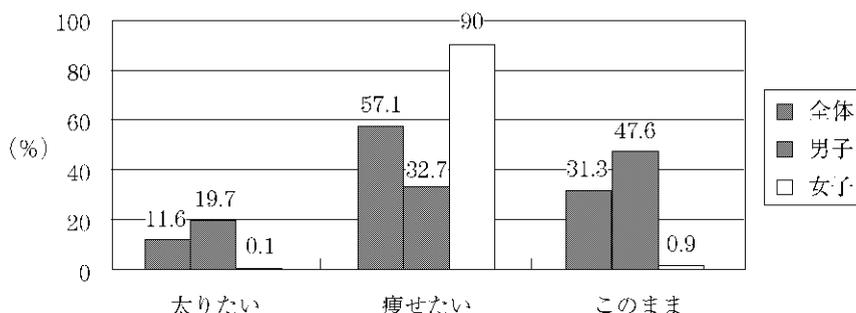
問 a. あなたのスタイルについてどう思うか。

グラフ10 あなたのスタイルは (%)



問 b. あなたの理想の体型はどうありたいか。

グラフ11 理想の体型 (%)



問 a の「あなたのスタイルは」の質問の結果は、全体では「太っている」が31.6%、「痩せている」が20.3%、「普通」が48.1%であった。男子は「太っている」16.6%、「痩せている」32.3%、「普通」51.1%である。女子では、「太っている」51.8%、「痩せている」4.2%、「普通」44.0%となった。

2006年度の文京学院大学・短期大学の健康診断結果から、学生の BMI は、男子の平均が 21.3、女子の平均が20.9であり、平均 BMI の22よりも男女共、やや低い結果となっている。

問 b では、「理想の体型は」と質問したことに対して、全体では「太りたい」が11.6%、「痩せたい」57.1%、「このままでよい」31.3%である。男子では、「太りたい」19.7%、「痩せたい」32.7%、「このまま」47.6%となった。女子では、「太りたい」0.1%、「痩せたい」90.0%、「このまま」0.9%という結果となった。スタイルに関する認識は男女の差が大きいことが明らかとなった。健康診断の結果から、BMI の平均22より男女共やや低い結果であると先にも述べたように、身長と体重からみたバランスはごく普通であり、このままでよい。しかし、特に女子については、痩せ願望が相変わらず強いことが今回の結果からも明らかとなっている。食事を摂らない無理なダイエットで痩せようとするれば、生理不順や体調不良の原因になるだけでなく、身体から自然に発される食欲のサインが出なくなることにより、自律神経失調症を引き起こすことがあるため注意が必要であろう。(4)

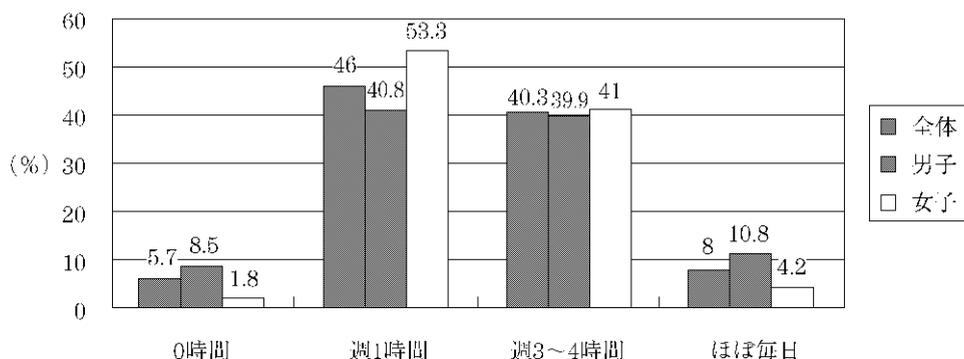
【5】体育実技の授業について

ここでは、学生が普段の生活の中に運動をどのくらい授業として取り入れたいと考えているかを明らかにするために質問した。

Q6. 体育の授業は週何時間あるとよいか。

Q6の結果は、全体では「0時間」が5.7%、「週1時間」が46.0%、「週3～4時間」が

グラフ12 体育の授業時間は (%)



40.3%、「ほぼ毎日」が8.0%であった。男子では、「0時間」が8.5%、「週1時間」が40.8%、「週3～4時間」が39.9%、「ほぼ毎日」が10.8%となり、女子では「0時間」が1.8%、「週1時間」が53.3%、「週3～4時間」が41.0%、「ほぼ毎日」が4.2%という結果となった。このアンケートは体育の授業で行ったため「週1時間」と答えた学生が多くなった可能性はある。

体育実技は、大学において選択科目とされていることは先にも述べたが、今回の調査によって学生の9割以上が、週1回以上体育実技があるとよいと考えていることが明らかとなった。運動の習慣が「週1回」では足りないと考えるが、年間を通して続けることが習慣の第一歩である。それにはまず、学生が必要としているという結果から、授業時間は週1時間以上設置し、選択できるようにすることが望ましいと考える。

次に、学生アンケートの結果の「睡眠時間」と「目覚めの感じ」をもとに、問題点を考えることにする。

第3章 学生の睡眠と休養

【1】睡眠不足がもたらす影響

アンケートの結果から、学生の9割以上がスッキリと朝、目覚めていないことが明らかとなった。(財)健康・体力づくり事業財団の「平成8年度健康づくりに関する意識調査」⁽⁵⁾の結果では、成人の23.1%が睡眠に関連した健康問題があるとしている。また、平成9年から平成10年に国立公衆衛生院が行った調査⁽⁶⁾によれば、日本人の5人に1人が不眠症に悩まされ、男性の13%、女性の16%が睡眠の質が悪いと答えている。平成13年の日本人の1人当たりの平均睡眠時間は7.45時間というデータ⁽⁷⁾があるが、学生アンケートの結果では7時間以上の睡眠を取っていた学生の割合は、全体の約2割である。また、全体の3割以上が睡眠不足を訴える結果となり、学生の睡眠習慣に関して問題があることが明らかとなった。

睡眠は、身体を生理的に正常に機能させ、その機能を維持するために必要なものである。高橋⁽⁸⁾は睡眠の役割について次のように述べている。睡眠は、脳の疲労回復手段であり、睡眠中には神経成長因子の分泌が促進され、脳細胞のネットワークを整える。また、レム睡眠(浅

く夢を見る睡眠)時には必要な記憶を定着させ、不必要な記憶は取り除くという記憶の整理を行う。さらに、成長ホルモンを分泌し、細胞の修復、タンパク質代謝促進、皮膚などの細胞分裂の促進があるとしている。

このような生理機能を正常にする睡眠が妨げられ、睡眠不足が続くと、身体は眠気を感じる。しかし、現代社会は働くことを重視し、睡眠を軽視した結果、大事故を起こしてしまった例がある。1979年アメリカのスリーマイル島原子力発電所の放射能漏れ事故⁽⁹⁾や、1986年1月、アメリカのスペースシャトル「チャレンジャー」が打ち上げ72秒後に爆発した大惨事は、その後の調査では眠気や睡眠不足が事故の遠因であることが報告されている。⁽¹⁰⁾ また、生活習慣病のひとつである肥満が睡眠不足を招くこともある。2003年、JR山陽新幹線の運転士が居眠り運転をして、自動列車停止装置が働いたが、列車が止まっても眠り続けていた。あわや大惨事となるところだったが、この居眠り運転は、睡眠時無呼吸症候群という睡眠不足が原因であり、肥満が睡眠中に気道を塞ぎ、睡眠の質を低下させたことが遠因とされている。

また、久保木ら⁽¹¹⁾は、睡眠不足による生活リズムの乱れは、自律神経失調症を引き起こす恐れがあるという。人間の睡眠覚醒のリズムは、脳の視交叉上核という場所にあるリズム中枢(生体時計)によってコントロールされている。つまり、人間の身体には、夜寝て朝起きるといふ、ある一定のリズムがプログラムされているのである(サーカディアンリズム)。ところが、現代は本来のリズムに反し、24時間起きて活動する生活をしている人が増加している。慢性的な寝不足や、昼夜の逆転、不規則な食生活などの生活習慣を続けていると自律神経のバランスが徐々におかしくなってくる。自律神経失調症は、交感神経(活動的な働き)と副交感神経(エネルギー消費を抑える働き)のバランスを保つ自律神経の働きが乱れることが原因で引き起こされ、全身にさまざまな症状を現すのである。⁽¹²⁾

自律神経失調症による全身症状としては、倦怠感、めまい、微熱(37度位)が続く、冷え、食欲不振、睡眠障害等があり、検査では異常なしとされるものの、身体に感じる症状としては、頭痛、目の疲れ、耳鳴り、のどの不快感、肩こり、動悸、胃腸の不調、頻尿、手足のしびれ、のぼせ、生殖器系の不調(生理不順、勃起障害)、皮膚の乾燥、かゆみなどがある。

また、精神面に現れる症状もある。集中力、記憶力の低下、不安感、憂鬱感、意欲の低下、情緒の不安定などである。2005年7月、日本医科大学が行った調査⁽¹³⁾によると、自殺を図った人の7~8割が、睡眠不足を自覚し、実際に5時間前後しか寝ていないことがわかった。

このように、睡眠不足が身体にもたらす影響は重大であるということを述べてきたが、では、学生の睡眠に対して、良い睡眠習慣を身につけるにはどのようにしたらよいか。まず、良い睡眠とはどのようなものを理解させることが重要であろう。次に、良い睡眠について述べる。

【2】良い睡眠を獲得するために

24時間動き続ける現代社会は、学生の睡眠リズムを乱す原因となる可能性がある。都心は深夜まで明るく、テレビは早朝まで放送し、昼夜を問わず人が動いている。学生時代は生活のり

ズムが自己の管理下に置かれ、ともすると不規則な生活に陥る危険性がある。自己の健康管理は自ら積極的に行動しなければ習慣として身につけることはできない。まずは良い睡眠を理解することが第一である。

良い睡眠とは、寝つきがよく、眠ったあとは途中で目が覚めず、朝、自分が希望する時間まで眠れるような睡眠で、目覚めたときの気分がよく熟睡感があることである。⁽¹⁴⁾ 良い睡眠を得るためには、準備も大切である。良い睡眠を得るための環境としては以下のことが考えられる。

- ・ 寝室の条件としては、室温18～25℃、湿度50～70%がよい。
- ・ 過度の空腹、満腹時はさける。
- ・ カフェインを含むお茶やコーヒーの過度の摂取をさける。
- ・ 少量のアルコールは寝つきを促進するが、多量の飲酒や、アルコールの運用は避ける。
- ・ 適度の肉体的疲労は睡眠を促進するが、過度の疲労は好ましくない。

また、その他には、朝は光を浴び、生体のリズムを整える。3食規律正しい食事を摂る。適度な運動を習慣とするなどが良い睡眠にとって大切であると考えられる。

【3】休養について

人には約24時間周期のサーカディアンリズム（生体時計）が備わっているが、その他に、眠気のピークが午後2時から4時に起きる。社会で働く我々にとって昼寝は悪とする考えがわが国にはあるが、海外ではシエスタという昼寝の習慣があり⁽¹⁵⁾、旧労働省産業医学総合研究所の研究でも15分ほどの昼寝は、午後の仕事の能率を上げるために良いという報告もある。⁽¹⁶⁾ 生体のリズムにあわせ、午後2時頃に15分程度の昼寝をすることが許されるのならば、午後の活動を活発にするためにも取り入れたい習慣であると考えられる。また、休養は身体を休めることだけが良い休養とはいえない。たとえば、軽い運動や散歩、レクリエーションなどは気分転換になり、リラックスできて良い休養になることは誰もが感じていることであろう。家族や友人とのおしゃべりも、くつろぎの休養時間として有効であろう。ある研究によると、社会的つながりの希薄な人、友人の少ない人は、最もつながりの強い人に比べ、死亡率が2倍高いという。孤独のような社会的要因は人の身体組織にマイナスに働き、老化を促進したりさまざまな病気にかかりやすくさせると考えられている。⁽¹⁷⁾

学生時代には、良い友人を作り、休み時間に語り合い、軽いスポーツなどで気分転換をすることで、心身共に良い休養になり、生活の質（QOL）の向上につながると考える。

まとめ

学生時代は、生活リズムが自己管理となり、現代社会の特徴である24時間起きている環境に振り回される可能性が高い。その中で、いかに自己の健康や体力を増進させ、社会人として身体と心の健康をより良く発達させるための習慣を身につけることができるかが、重要な問題で

ある。今回の結果から、食事、睡眠、運動について問題点が明らかとなった。食習慣は、全体のおよそ半数もの学生が3食きちんと食べていないことが明らかとなった。また、睡眠については、充分足りていると考える7~8時間の睡眠が取れている学生は全体の約2割であった。

保健室での学生の様子は「夕べ眠れなかった」と朝から来室し、ベッドへもぐり込み、昼まで起こしても起きられない学生や、また、「校内の階段は3階まででも息が切れて上るのが辛い」と訴える学生、「夕方からすぐにアルバイトに向かうため、夕食は夜中の12時」と、不規則な食習慣を続けている学生など、健康な身体づくりから離れていく方向へ向かっている学生が多い。これらの学生には、その都度、睡眠のリズムや、食生活の乱れからくる病気（生理不順や貧血、自律神経失調症）また、運動不足がまねく肥満（女子の隠れ肥満）など、一人ひとりの学生に対して生活習慣病の原因となる可能性が高い、間違った習慣を指摘し、正している。このような学生たちにまず必要なものは、正しい習慣とは何かを教えることであると考えられる。

また、成長期である学生たちには、運動の場が必要であり、学生自身も、週1日以上体育実技を希望している。運動が好きで、運動部へ積極的に入部する学生は良しとして、あまり運動が好きでない学生に対して、楽しく身体を動かすことで、体力づくりが図られることが理想であると考えられる。生涯スポーツとして、学生時代にさまざまなスポーツを体験しておくことは将来のスポーツへの参加を積極的にさせ、運動不足からくる生活習慣病の解消につながるであろう。そのためには、体育実技の授業の充実や、運動部の活動を活発にさせることが大切であると考えられる。また、学生の現状を父母に報告し、学生の生活の様子を理解してもらうことにより学生の成長に、親としての援助が得られるのであれば、調査結果を公表することも大学のサービスとしての役割のひとつであると考えられる。

園田らは、健康に関する個人の行動はお互いに関連すると述べている。特に青少年期の喫煙、飲酒、早期の性交渉などの、いわゆる「問題行動」は互いに関連が大きく、定期的な運動や適正な食習慣などの健康を促進する行動も関連が大きいことが明らかであるという。⁽¹⁸⁾ 学生にとっても、個人が意識し、選択する食事・睡眠・運動は互いに関連が深い生活の行動であり、自分の健康の保持増進に必要な生活習慣である。学生一人ひとりの関連行動が自らの生活の質(QOL)を左右することを理解させ、正しい方向へ向かうよう引き続き指導していくことが必要不可欠であると考えられる。今後、さらに学生の健康促進のため、生活調査を進めていくことを課題とし、本研究を終わる。最後に、今回データを集計にご協力いただいた保健室スタッフの佐々木栄子さんに感謝いたします。

(注)

- (1) 「日本の統計2000」p282, 「日本の統計2006」p297 総務省統計局
- (2) 朝日新聞 2006.8.3付
- (3) 「文京学院大学外国語学部 文京学院短期大学 紀要第5号」 2006.2.20 p371
- (4) 「自律神経失調症2」 小川志郎著 2001.3.1 PHP 研究所 p122
- (5) 週間保健衛生ニュース 2002.2.9 第1166号

- (6) 「ナルコレプシーの研究—知られざる睡眠障害の謎」 本多 裕著 悠飛社 2002.11.1 p5
- (7) 「日本の統計2006」 p329 「男女年齢行動の種類別総平均時間」より
- (8) 「健康ブームを問う」 飯島裕一編 岩波書店 2001.3.19 p136
- (9) 読売新聞 2002.11.18付
- (10) 「ナルコレプシーの研究—知られざる睡眠障害の謎」 本多 裕著 悠飛社 2002.11.1
- (11) 「自律神経失調症」 久保木富房監修 高橋書店 2001.8.30 p13
- (12) 「自律神経失調症」 久保木富房監修 高橋書店 2001.8.30 p51
- (13) 時事通信 2005.7.7 Yahoo! ニュースより
- (14) 「睡眠障害—眠りのメカニズム」 伊藤 洋編 NOVA 出版 2000.12.23 p133
- (15) 「健康ブームを問う」 飯島裕一編 岩波書店 2001.3.19 p144
- (16) 毎日新聞 1999.6.30付
- (17) 「自己治癒力を高める」 川村則行著 講談社 1998.10.20 p16
- (18) 「健康観の転換—新しい健康理論の展開」 園田恭一・川田智恵子編 東京大学出版会 1998.5.10 p233

参考文献

- ・「睡眠リズムと体内時計のはなし」 山元大輔著 日刊工業新聞社 2005.5.30
- ・「危険な脳はこうして作られる」 吉成真由美著 新潮社 2005.11.20
- ・「自律神経失調症」 久保木富房監修 高橋書店 2001.8.30
- ・「ナルコレプシーの研究—知られざる睡眠障害の謎」 本多 裕著 悠飛社 2002.11.1
- ・「生活習慣がつくる病気」 武重千冬・川口毅編 保健同人社 1999.12.20
- ・「自己治癒力を高める」 川村則行著 講談社 1998.10.20