



Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科) (2018.12) 平成30年度:21-22.

看護学生の日常生活行動の実態調査

佐藤 由佳, 山田 実穂

看護学生の日常生活行動の実態調査

佐藤由佳 山田実穂
(指導:野原樹里,伊藤幸子)

緒言

看護学生は日々の学習課題・実習・卒業研究・国家試験の勉強等に忙しい日々を送っている。このような生活を送ることで、健康管理が疎かになり、健康障害に陥りやすくなるのではないかと考えた。斉藤ら(2000)は、看護学生(短期大学3年制)は上級学年になるに従い不規則な日常生活を送っていると述べていたが、我々は4年制の看護学生を対象に日常生活行動の実態について調査を行った。

方法

研究対象:A 大学看護学科学生 1~4 年生 (1 年:64 名、2 年:60 名、3 年:59 名、4 年:61 名) を対象とした。

データ収集方法:調査期間は平成 29 年 8 月 20 日~9 月 10 日。調査票は無記名自記式質問紙とし、その場で回収した。

調査内容:①対象者の学年・主観的健康度と健康観、②精神的健康度(日本語版 GHQ-12 2013)・ストレス原因、③食事内容、食事を摂る工夫や意識・BMI 値④運動の実施状況と内容⑤睡眠状況(アテネ不眠尺度 2000)の計 49 項目とした。

データ分析方法:SPSSver. 22 を用いて単純集計をした。

倫理的配慮:調査表配布時に、目的及び方法を口頭と書面で説明した。研究参加は自由意思であること、得られた情報は厳重に保管し集計後速やかに処理することを説明した。

結果・考察

対象者 244 名に配布し、回収は 231 名 (94.7%) で回答に不備があったものを除外した 230 名 (有効回答率: 94.3%) を分析対象とした。

1. 健康度・健康観

主観的健康度について、とてもそう思う・そう思うと肯定的に答えた者は 71%で、そう思わない・全くそう思わないと否定的に答えた者は 29%であった。また「あなたが思う健康とは何ですか」の問いには、病気がない(81%)、十分な睡眠(55%)、生活の充実(51%)、食欲(47%)、普段通りの日常生活(41%)、行事や部活動の参加(15%)、人間関係・心穏やか(14%)、適正体重の維持(12%)であった。

一般大学生の健康度を調査した伊熊(2015)は、82%の者が健康であると述べており、比較すると本研究の方がやや低かったものの、約 7 割の学生は健康だと答えていた。主観的健康観では、約 8 割の学生が病気がないことと答えており、身体的な健康状態が主観的健康度に影響したと考える。

人間関係や心の安定、健康を意識した適正体重の維持を健康であると答えた者は 1 割程度であり、これらはあまり重要視していないと考える。

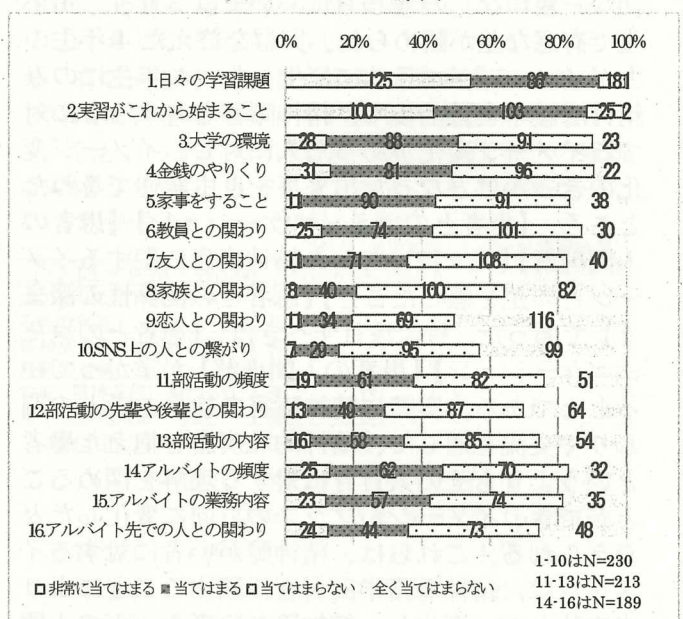
2. 精神的健康度(表 1, 図 1)

今回用いた GHQ12(中川・大坊, 2013)は合計得点が 3 点以下であれば精神的健康度が高く、4 点以上であると精神的健康度が低いとする臨界点を設けており、この尺度を用いて各学年の精神的健康度が高い群と低い群の割合を出し、表 1 に示した。また、図 1 はストレス原因と思われる 16 項目を示した。

表 1 精神的健康度 N(%)

	1 年 (N ₁ =58)	2 年 (N ₂ =59)	3 年 (N ₃ =56)	4 年 (N ₄ =56)
高い群	18(31)	28(48)	27(48)	29(52)
低い群	40(69)	31(52)	29(52)	27(48)

図 1 ストレス原因



精神的健康度は、学年が下がるにつれて健康度が低い者の割合が多かった。理由として、1 学年は初めての臨床実習や定期試験を控えている時期であったが、4 学年は科目履修がほぼ終了し比較的自由な時期であったことが影響していると考えられる。

ストレス原因は、日々の学習課題と実習が始まることの 2 項目が約 8 割を超えており、その他の項目より高かった。日々の学習課題や実習は看護学生にとってストレス原因となり易く、低学年でもそれらが精神的健康度に影響を及ぼすと考えられる。

表2 朝食・昼食・夕食・間食・夜食の内容(複数回答可)

N=230

N(%)

	朝食	昼食	夕食	間食	夜食
手作り(主食や主菜)	103(44.7)	103(44.8)	186(80.9)	2(0.9)	9(3.9)
学食利用	1(0.4)	94(40.9)	2(0.9)	1(0.4)	0(0.0)
外食(学食を除く)	0(0)	8(3.5)	40(17.4)	1(0.4)	0(0.0)
シリアル, パン(調理, 菓子パン含む), 栄養補助食品	115(50)	78(33.9)	16(7.0)	26(11.3)	8(3.5)
調理済み食品, カップ麺, レトルト食品, 冷凍食品, 缶詰	8(3.4)	110(47.8)	97(42.2)	5(2.2)	31(13.5)
チョコレート, スナック類, ケーキ, プリン, ゼリー, アイス類	6(2.4)	4(1.7)	5(2.2)	215(93.5)	90(39.1)
乳製品, 豆製品, 果物	31(13.4)	4(1.7)	6(2.6)	17(7.4)	30(13.0)
食べない	72(31.3)	3(1.3)	8(3.5)	33(14.3)	129(56.1)

3. 食事・BMI・ダイエット(表2)

表2は食事の内容について示した。一般大学生の朝食欠食率(伊熊, 2015)の28%と比較して、本調査の割合は大差がなかった。昼食は学食利用が多く、学食の存在が学生の食生活に重要な役割を担うと考える。夕食は手作りの割合が3食の中で最も高かった。間食を取らない者の割合は伊熊(2015)の12%と比較し大差はなかったが、夜食を取らない者の割合は42%と、本調査の56%の方が高い結果となった。これは食事の工夫や意識として「夜食はとらない」が33%であったことから、不規則な食習慣にならないよう意識していると考えられる。その他の食事の工夫や意識としては、1日3食摂取する(50%)、特にない(43%)、野菜を食べる(31%)が上位を占めた。工夫や意識をしていないと回答した者が約4割であったことについては、看護学生であることからバランスの良い食事をとることについての知識はあるものの、自身が健康であると感じているため健康を意識した食事をとっていない者が多いと考える。

厚生労働省(2018)によるBMIの基準値を用いた結果、痩せ(17%)、標準(80%)、肥満(3%)であった。また全学年を通して、痩せで一番低い値が15.6、肥満で一番高い値が30.0であった。平成29年国民健康・栄養調査(2018)では、20歳代女性のBMIが痩せ(22%)、標準(73%)、肥満(5%)であったと述べており、比較すると本調査の方が標準の割合は高く、約8割の学生が適正体重を維持していた。

4. 運動

週に1回30分以上の運動を行っている者は56%であり、その内容としては64%が部活と回答していた。運動を実施しない者の理由としては、40%以上が面倒くさい・十分な時間がないであった。先行研究(斉藤ら, 1999)で運動をしている学生は約4割だったが、本調査の学生は約6割と高い結果となった。これは、本調査の学生は部活動加入者が約9割を占め、日常生活において運動を取り入れ易いことが影響していると考えられる。

また、83%の学生が何らかの運動を日常に中に取り入れており、その30%以上が「歩く・自転車を使う」であった。看護学生は可能な限り運動を取

り入れた生活を送っていると考えられる。

5. 睡眠

寝つき・中途覚醒・早期覚醒については約90%の学生が問題ない状態であった。しかし、睡眠時間・睡眠の質・日中の気分や眠気については、50%以上の学生が不満や問題を抱えていた。特に日中の眠気に関しては、94%の者が眠気を感じていた。

看護大学生の睡眠習慣について調査した石川ら(2005)によると、平均就寝時間は午前1時であり、睡眠の質・量共に不十分であったと述べている。睡眠時間の短縮によって、日中の活動に影響を及ぼす、不規則な生活になる可能性がある。臨床看護師の勤務時間は変則的であるため、学生の時から自身の睡眠の量・質に関心を持ち、生活を整える習慣を身につける必要があると考える。

結論

主観的健康度は、約7割の学生が健康であると肯定的な回答しており、その背景には学生の病気がないという身体的な健康が影響していると考えられる。精神的健康度は、学年が下がるにつれて健康度が低く、調査する時期も影響していると考えられる。朝食欠食率は一般大学生と比較し大差はなかった。運動は約6割の者が実施し、約8割の者が日常生活に取り入れていた。睡眠は、半数の者が量・質に不満を抱えており、9割以上の者が日中に眠気を感じていた。

引用文献

- 伊熊克己. (2015). 大学生のライフスタイルと健康に関する研究-食習慣生活の現状に着目して-. 北海学園大経営論集, 23-39.
- 石川りみ子, 小林臻. (2005). 看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究. 沖縄県立看護大学紀要, 6, 1-9.
- 厚生労働省. 平成29年国民健康・栄養調査(2018). https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189_00001.html (閲覧日2018年10月12日).
- 中川泰彬, 大坊郁夫. (2013). 日本語版GHQ精神健康調査票手引き(増補版). 日本文化科学社.
- 斉藤 静代, 細原 正子, 伊達 裕子. (2000). 看護学生の健康意識と健康関連行動との関連性-学年間の比較-. 香川県立医療短期大学紀要, 1, 79-85.
- Soldatos CR, Dikeos DG, Paparrigopoulos TJ. (2000). Athens Insomnia Scale validation of an instrument based on ICD-10 criteria, Journal of Psychosom Research 48, 555-560.