

# 学生の保健行動に関する研究(第Ⅳ報)

## —入学時と卒業時における健康観、医療についての 関心度・理解度、日常生活行動の比較検討—

美田誠二, 柴原君江, 加城貴美子, 井澤方宏, 大江 基, 竹内文生, 國岡 照子

### 要 旨

本看護短期大学(3年過程)平成7年度入学生を対象に、入学時と卒業時に保健行動に関する調査を行い得た36名についての成績を報告する。健康観、医療に対する関心度・理解度、日常生活行動を通して保健行動を探り、教育指導に資することを目的とした。半構成的質問紙調査を用い、以下の結果を得た。入学時と比較して卒業時には、1.健康観は幅広くなり、健康上の大切さは、睡眠、食事、運動の順が明確となった。2.医療への関心度は成人病(生活習慣病)、在宅医療への高まりが見られ、理解度は、癌、成人病(生活習慣病)、在宅医療をはじめ全般に高くなっていった。3.日常生活行動では、卒業時では飲酒、喫煙率の上昇、運動実施率の低下、睡眠不足などがみられた。以上の結果は学習効果とともに多忙な学生生活を示唆するものと思われた。今後の教育指導上の貴重な資料としたい。

キーワード：看護学生、保健行動、健康観、医療への関心度・理解度、日常生活行動

### I. はじめに

平成7年4月に本学は開学し、平成10年3月には第一回卒業生76名を輩出した。さて著者らは看護学生の保健行動や日常生活行動を知る目的で本学の平成7年度1年生(第一回生)を対象として入学直後に実態調査を行い、その特徴につき分析し報告した<sup>1)</sup>。第一回生は入学後、看護教育を受け3年の課程を終了した。この年月の経過の中でその保健行動や医療に関する知識などにも何らかの変化が生じていることが推測される。こうした点を明らかにすることで今後の看護教育を進める上でも有益な示唆が得られると思われる。そこで、今回、保健行動、日常生活行動等の実態調査を卒業時に行い、入学時における調査結果と比較検討を行ったので報告する。

### II. 研究目的

看護短大学生の保健行動の変遷を把握する目的で、健康観、医療への関心度・理解度および日常生活行動の実態を、入学時と卒業時における差異から比較検討した。

用語の定義は、著者らがすでに提示したものと同一である<sup>2)</sup>。すなわち、

・保健行動：健康上好ましい行動で、単に知識や態

度のみでなく、社会・経済等の環境要因の影響を受け、日常生活習慣により形成される、QOLに沿った行動。

- ・健康：変化する環境の中で、身体的・精神的・社会的機能の動的かつ主体的コントロール能力が良好であること。
- ・健康観：日常生活機能が維持でき、身体的、精神的、社会的に良好な調和がとれ、QOLが高められる状態としての健康を自己実現をめざす立場からみた見かた。
- ・日常生活行動：情報、知識、体験、生活習慣などで形成され、健康を考える上で重要な日常行動。

### III. 研究方法

#### 1. 調査対象

本看護短期大学(3年課程)学生の平成7年度入学生80名中、同意が得られかつ卒業可能となった76名を対象とした。なお日常生活行動に関しては1年次(入学時)77名および、2年次(76名)、3年次(73名)当初のアンケート調査結果も参考とした。

#### 2. 調査期間

平成7年6月25日～7月21日(入学時)および平成

10年3月5日(卒業時)。一部は、平成8年5月31日～6月4日(2年次)および平成9年4月15日～4月18日(3年次当初)。

### 3. 調査方法

半構成的質問紙による集合調査を行った。質問内容は、学生の保健行動に関連するものである。健康観(2～3段階評価)、医療に対する関心度・理解度(「非常にある」:2点, 「ある」:1点, 「どちらともいえない」:0点, 「ない」:-1点, 「まったくない」:-2点の5段階の自己評価)、日常生活行動(3段階評価)について回答を得た。

4. 統計学的分析は、カイ二乗検定, t検定を行った。

## IV. 結果

卒業時の回答数は36名で、回答率は47.4%であ

Table 1 「健康である」とは

項目	回答者母数: 36名			
	順位	入学時	順位	卒業時
病気や怪我がない	①	29名(80.6%)	②	27名(75%)
食欲がある	②	22(61.1%)	③	22(61.1%)
社会生活が順調	③	17(47.2%)	⑥	18(50%)
睡眠がよくとれる	④	16(44.4%)	④	21(58.3%)
自覚症状がない	⑤	11(30.6%)	⑤	19(52.8%)
運動ができています	⑤	11(30.6%)	⑨	11(30.6%)
検査で異常なし	⑦	7(19.4%)	⑦	17(47.2%)**
スタミナがある	⑧	3(8.3%)	⑧	12(33.3%)***
精神的な安定		(未調査)	①	30(83.3%)
その他		1(2.8%)		3(8.3%)

\*\*: $p < 0.025$ , \*\*\*: $p < 0.01$

た。そこで卒業時に回答を得た36名に関して、その学生の入学時における調査結果を対照に用いて、入学時と卒業時の比較検討を行った。

### 1. 学生の背景

36名全員女性で、今回の調査時年齢は、22～39歳であった。

### 2. 学生の健康観

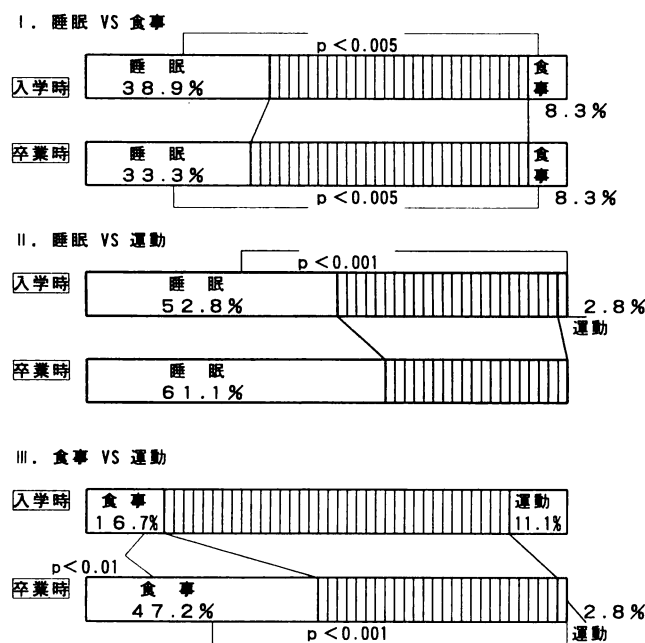
1) 「健康である」ことに対する認識について(重複回答)(Table 1)。

「健康である」ことに対する認識では、入学時は「病気や怪我がない(病気なし)」をあげるものが最多で、卒業時は追加項目の「精神的な安定」30名、83.3%に次いで27名、75%の順であった。卒業時に有意に増加していた項目は、「検査で異常なし」( $p < 0.025$ )、「スタミナがある」( $p < 0.01$ )であった。「精神的に安定」を除いた比較で入学時は平均3.2項目を、卒業時には平均4.1項目を、「健康である」ことの認識としてあげていた。

2) 「睡眠, 食事, 運動のいずれが健康に大切か」に対して。

睡眠vs食事, 睡眠vs運動, 食事vs運動での比較による結果を、Figure 1に示す。入学時も卒業時も睡眠が食事より( $p < 0.005$ )も、また運動よ

Figure 1 睡眠, 食事, 運動のいずれが健康に大切か



り(p<0.001)も大切であるとの回答であった。入学時には差異がなかったが卒業時には食事>運動より大切(p<0.001)との回答結果であった。すなわち健康にとって、睡眠>食事>運動の順の評価であった。

3) 「現在、健康であるか」に対して。

入学時が33名, 91.7%, 卒業時が32名88.9%の大多数が「現在健康である」と回答していた。

4) 「アレルギー体質」, 「便通の異常」および「月経痛」の有無とその対応方法に対して。

「アレルギー体質」が入学時, 卒業時とも12名, 33.3%であった。「便通の異常」は入学時22名, 61.1%, 卒業時20名, 55.6%で, 便秘が大部分を占めていた。また「月経痛」は入学時23名, 63.9%, 卒業時29名, 80.6%で増加していた。その対応としては過半数のものが「薬を服用する」, 「我慢する」であった。

5) 「体調不良のとき, すぐ薬をのむ方か」に対して。

入学時11名, 30.6%, 卒業時14名, 38.9%が「はい」であった。

6) 「健康上の不安・心配はあるか」, 「死への恐怖感があるか」

「健康上の不安・心配はあるか」については「ある」が入学時5名, 13.9%に対して, 卒業時16名, 44.4%と有意(p<0.01)に増加していた。「死への恐怖感があるか」については入学時10名, 27.8%, 卒業時13名, 36.1%が「ある」の回答であった。

### 3. 医療への関心度

医療に関連する疾患, 治療, 環境問題などの21項目について関心度および理解度を調査した。その結果をTable 2に示した。一般的に医療への関心度は高く, 項目別でみると高い項目は, 入学時はホスピス, 癌, 尊厳死, エイズ, 脳死・植物人間, 臓器移植などであり, 卒業時では尊厳死, インフォームド・コンセント, 癌, ホスピス, 成人病(生活習慣病), 在宅医療, 脳死・植物人間などで, 特に後二者は入学時に比較して卒業時に関心度

が高くなっていた。関心度が比較的低位であった項目としては, 入学時は人工透析, 薬害(副作用), 公害・環境破壊などで, 卒業時では遺伝子治療, 体外受精, 感染症などであった。

### 4. 医療への理解度

医療への理解度は, 関心度に比較して全般的に低かった。しかし, 入学時に比べると卒業時には理解度は19項目で高まっていた。入学時には9項目のみ「ある」が「ない」を上回っていたが, 卒業時は17項目となった。理解度で上位の項目は, 入学時はエイズ, 避妊, ホスピス, インフォームド・コンセント, 老人問題で, 卒業時は1位が避妊, 2位がエイズ, 3位が成人病(生活習慣病), 以下は癌, イン

Table 2 医療への関心度・理解度

項目	調査時	順位	関心度	順位	理解度
難病	入学時	⑩	0.72±0.91		-0.77±0.77
	卒業時	⑩	0.87±0.75↑		0±0.79↑
アレルギー	入学時		0.61±0.80		-0.31±0.79
	卒業時		0.44±0.88↓		0.11±0.75↑
癌	入学時	②	1.44±0.56	⑤	0.17±0.70
	卒業時	③	1.28±0.78↓	④	0.69±0.62↑
成人病 (生活習慣病)	入学時		0.69±0.76	⑩	-0.03±0.74
	卒業時	⑤	1.14±0.72↑	③	0.72±0.62↑
肥満	入学時	⑧	0.94±0.92		-0.06±0.89
	卒業時		0.67±0.99↓	⑨	0.44±0.74↑
感染症	入学時		0.61±0.80		-0.37±0.60
	卒業時		0.36±0.76↓		0.06±0.72↑
避妊	入学時	⑨	0.86±0.87	②	0.42±0.73
	卒業時		0.86±0.83	①	0.89±0.52↑
エイズ	入学時	④	1.33±0.72	①	0.64±0.76
	卒業時		0.92±0.77↓	②	0.83±0.56↑
間接喫煙	入学時		0.64±1.13		-0.28±1.03
	卒業時		0.78±0.80↑	⑧	0.50±0.74↑
脳死・植物人間	入学時	⑤	1.31±0.67	⑦	0.06±1.01
	卒業時	⑦	1.03±0.81↓		0.33±0.76↑
臓器移植	入学時	⑥	1.28±0.70	⑦	0.06±0.92
	卒業時	⑧	0.89±0.82↓		0.03±0.88↓
人工透析	入学時		0.19±0.89		-0.75±0.73
	卒業時		0.47±0.88↑		-0.25±0.84↑
薬害(副作用)	入学時		0.47±0.94		-0.64±0.68
	卒業時		0.61±0.90↑		-0.25±0.84↑
公害・環境破壊	入学時		0.50±0.91		-0.06±1.00
	卒業時		0.56±0.72↑		0.03±0.81↑
遺伝子治療	入学時		0.58±1.00		-0.63±0.77
	卒業時		0.33±1.10↓		-0.44±0.91↑
在宅医療	入学時		0.69±0.95		-0.14±0.83
	卒業時	⑤	1.14±0.83↑	⑦	0.53±0.61↑
老人問題	入学時		0.64±0.83	⑤	0.17±0.78
	卒業時	⑨	0.89±0.85↑	⑤	0.61±0.69↑
ホスピス	入学時	①	1.53±0.61	②	0.42±0.84
	卒業時	④	1.17±0.97↓		0.33±0.72↓
尊厳死	入学時	③	1.42±0.73	⑨	0±0.96
	卒業時	①	1.31±0.75↓	⑩	0.39±0.69↑
インフォームド・コンセント	入学時	⑦	1.11±0.89	④	0.28±0.82
	卒業時	①	1.31±0.75↑	⑤	0.61±0.60↑
体外受精	入学時		0.64±1.02		-0.42±0.81
	卒業時		0.36±0.99↓		-0.22±0.76↑

「非常にある」:2点, 「ある」:2点, 「どちらともいえない」:0点  
「ない」:-1点, 「まったくない」:-2点。(平均点±標準偏差)

フォームド・コンセント、老人問題の順であった。

特に入学時と比較して卒業時では、成人病(生活習慣病)、在宅医療に関する理解度の上昇率が高かった。

5.

1) 食生活について (Table 3)

栄養は、健康づくりの基本でもあり自分で実行できる行動である。食生活として朝食摂取の重要性や食事のバランス、さらに、塩分、糖分の過剰摂取が問題とされている。まず朝食、塩分として漬物や佃煮を日常食べているか、外食やファーストフードの摂取、栄養への配慮、間食、についてみた。

- ・「朝食摂取」はTable 3のように、1年次(入学時)では毎日食べている者は62名、80.5%、2年次には55名、72.4%、3年次は50名、68.5%、卒業時は21名、58.3%と減少する。「朝食ぬき」は、入学時は7.9%であるが学年が進むとともに10.5%、7.8%となり、卒業時は2.8%であった。
- ・「塩分摂取」については、1年次では漬物や佃煮を毎日食べている者は16名、20.8%であったが、3年次では11名、15.1%になっている。

- ・「栄養への配慮をいつもしている」と「時々している」者をあわせて、入学時は52名、67.6%、2年次は57名、75.0%、3年次は52名、67.6%、卒業時は26名、72.2%と率においてほとんど変化していない。「間食を毎日する」については、入学時は21名、27.3%であった。2年次は9名、11.8%、3年次は9名、12.3%、卒業時は7名、19.4%であった。

- ・「ファーストフード」は学生にとって手軽な食品であり安価であるため、利用しやすいものである。1年次では、毎日食べる者は24名、31.2%であったが、3年次では10名、13.7%であった。

2) 運動について (Table 4)

学生にとってスポーツは欠かせないものであるが、当短大の学生の運動実施状況は学年による差がかなりある。カリキュラムや実習との関連で時間が十分でないなかで、どのように変化しているかをみた。

- ・スポーツの実施状況は、「毎日」と「時々」をあわせて、1年次は62名、80.5%、2年次は40名、52.6%、3年次は25名、35.6%と減少する。「スポーツをほとんどしない」者は、1年次は14名、18.2%、

Table 3 食生活

(%)

	総数	朝食摂取			塩分摂取			栄養への配慮		
		毎日	時々	食べない	毎日	時々	食べない	いつも	時々	せず
1年次	77(100.0)	62(80.5)	8(10.4)	6(7.8)+	16(20.8)	42(54.5)	18(23.4)+	14(18.2)	38(49.4)	24(31.2)+
2年次	76(100.0)	55(72.4)	13(17.1)	8(10.5)	12(15.8)	49(64.5)	15(19.3)	19(25.0)	38(50.0)	19(25.0)
3年次	73(100.0)	50(68.5)	17(23.3)	6(8.2)	11(15.1)	46(63.0)	16(21.9)	17(23.2)	35(47.9)	21(28.8)
卒業時	36(100.0)	21(58.3)	14(38.9)	1(2.8)	4(11.1)	22(61.1)	10(27.8)	7(19.4)	25(69.4)	4(11.1)

(%)

	総数	間食			ファーストフード			外食		
		しない	時々	毎日	食べない	時々	毎日	毎日	時々	せず
1年次	77(100.0)	18(3.4)	37(48.1)	21(27.3)+	2(2.6)	50(64.9)	24(31.2)+	4(5.2)	46(59.7)	26(33.8)+
2年次	76(100.0)	24(31.6)	43(56.6)	9(11.8)	2(2.6)	58(76.3)	16(21.1)	3(3.9)	57(75.0)	16(21.1)
3年次	73(100.0)	15(20.5)	49(67.1)	9(12.3)	0(0)	63(86.3)	10(13.7)	4(5.5)	65(89.0)	4(5.5)
卒業時	36(100.0)	7(19.4)	19(52.8)	10(27.8)	0(0)	31(86.1)	5(13.9)	0(0)	33(91.7)	3(8.3)

Table 4 運動

(%)

	総数	スポーツ			よく歩く			体を動かすのが好き		
		毎日	時々	せず	はい	どちらとも	いいえ	はい	どちらとも	いいえ
1年次	77(100.0)	2(2.6)	60(77.9)	14(18.2)+	32(41.5)	28(36.4)	16(12.1)+	54(70.1)	16(20.8)	6(7.8)+
2年次	76(100.0)	1(1.3)	39(51.3)	36(47.4)	33(43.4)	29(38.2)	14(18.4)	51(67.1)	16(21.1)	9(11.8)
3年次	73(100.0)	0(0)	26(35.6)	47(64.4)	24(32.9)	31(42.5)	13(17.8)	50(68.5)	15(20.5)	8(11.0)
卒業時	36(100.0)	0(0)	14(38.9)	22(61.1)	9(25.0)	20(55.6)	7(19.4)	25(69.4)	9(25.0)	2(5.6)

注: +NA 1名

2年時は36名、47.7%、3年時は14名、18.2%、卒業時は22名、61.1%であった。「スポーツを毎日している」者は各学年とも数名で、入学時は2名、2.6%であり、卒業時は0になっている。しかし「体を動かすのが好き」と答えた者は、入学時は54名、70.1%、2年次は51名、67.1%、3年次は50名、68.5%、卒業時は25名、69.4%とほとんど変化はない。

- ・「よく歩くか」については、入学時は32名、41.6%、2年次は33名、43.4%、3年次は24名、32.9%、卒業時は9名、25%が「はい」と答えている。

### 3) 休養について (Table 5)

休養については睡眠状況、疲労の有無、ストレスの有無について調査した。

- ・「睡眠が良好」は1年次は58名、3年次は51名、71.2%とほとんど変化はない。「眠れない」と答えた者は1年次は3名、3.9%、2年次は5名、6.6%、3年次は6名、8.2%、卒業時は11.1%と少しずつ増加する。
- ・「疲れやすいか」について「はい」と答えた者は、1年次は45名、58.4%、2年次は34名、44.7%、3年次は39名、53.4%であった。
- ・「緊張やいらいら」などのストレスがあるものは、1年次は42名、54.3%、2年次は34名、44.7%、3年次は39名、53.4%で、3年間は同じ状況であり、疲労とストレス「あり」はほとんど同数であった。

卒業時はストレス「あり」が16.7%であった。

### 4) 健康にかかわる習慣について (Table 6)

- ・飲酒、喫煙、規則的な生活について見ると、「いつも飲酒をする」者は、1、2年次では0名、3年次で1名、1.4%であった。「時々飲酒をする」者は、1年次は24名、31.2%、2年次は31名、40.8%、3年次は43名、58.9%で、年次が進むほど多くなっている。
- ・喫煙については、「いつも吸う」と「ときどき吸う」をあわせて、1年次は4名、5.2%、2年次は12名、15.8%、3年次は21名、28.7%で学年が進むほど喫煙率が高くなっている。
- ・規則的な生活をしているかについて、「はい」は、1年次は36名、46.3%、2年次は25名、32.9%、3年次は18名、24.7%で学年が進むほどに規則的な生活をしている者が少なくなる傾向にある。

### 5) 清潔の習慣について (Table 7)

入浴回数、歯磨き、自分の部屋の片付けや掃除についてみると、

- ・入浴回数については、「毎日」が1-3年次とも90%以上であった。
- ・歯磨きは、1-3年次を通して「毎食後」が11%、「朝晩」が80%以上であった。
- ・自分の部屋の片付けや掃除について、「毎日する」者は、1年次は11名、14.5%、2年次は6名、7.9%、3年次は、4名、5.5%と減少する。

Table 5 休養

(%)

	総数	睡眠			疲労			ストレス		
		良好	どちらとも	不眠	なし	どちらとも	あり	なし	どちらとも	あり
1年次	77(100.0)	58(75.3)	15(19.5)	3(3.9)+	11(14.5)	20(26.5)	45(58.4)+	17(22.1)	18(23.4)	42(54.3)
2年次	76(100.0)	57(75.0)	14(18.4)	5(6.6)	15(19.7)	27(35.5)	34(44.7)	18(23.7)	24(31.6)	34(44.7)
3年次	73(100.0)	52(71.2)	15(20.5)	6(8.2)	13(17.8)	21(28.8)	39(53.4)	18(24.7)	16(21.9)	39(53.4)
卒業時	36(100.0)	23(63.9)	9(25.0)	4(11.1)	8(22.2)	8(22.2)	20(55.6)	21(58.3)	9(25.0)	6(16.7)

Table 6 健康習慣

(%)

	総数	飲酒			喫煙			規則的な生活		
		飲まない	時々	いつも	せず	時々	いつも	はい	どちらとも	いいえ
1年次	77(100.0)	53(68.8)	24(31.2)	0(0)	72(93.5)	3(3.9)	1(1.3)+	36(46.3)	24(31.2)	17(22.0)
2年次	76(100.0)	45(59.2)	31(40.8)	0(0)	63(82.9)	7(9.2)	5(6.6)+	25(32.9)	30(39.5)	20(26.3)+
3年次	73(100.0)	29(39.7)	43(58.9)	1(1.4)	52(71.2)	9(12.3)	12(16.4)	18(24.7)	30(41.1)	25(34.2)
卒業時	36(100.0)	16(44.4)	19(52.8)	1(2.8)	26(72.2)	2(5.6)	7(19.4)+	7(19.4)	22(61.1)	7(19.4)

6) 家族関係について (Table 8)

家族のなかで自分の役割があるか、家族とよく話し合いをするか、家族のことが心配になるかについて調査した。

- ・「家族のなかで自分の役割がある」と答えた者は、1年次は32名、41.6%、2年次は、37名、48.7%、3年次は、41名、56.2%、卒業時は28名、77.8%であった。
- ・「家族とよく話し合いをするか」については「は

い」は、1年次は38名、49.4%、2年次は36名、47.4%、3年次は32名、43.8%、卒業時は22名、61.6%であった。

- ・「家族のことが心配になるか」については1~3年次まで25%前後が「はい」と答えている。

7) 社会生活・学生生活について (Table 9, 10)

新聞を読むことによって情報を把握し、社会の動きを知っておくことや日常食事の支度などをして

いるか、また、サークル活動への参加、友人関

Table 7 清潔の習慣

(%)

	総数	入浴			歯みがき			部屋の掃除		
		毎日	1日おき	その他	毎回	朝夕	その他	毎日	時々	しない
1年次	77(100.0)	72(93.5)	3(3.9)	2(2.6)	9(11.7)	62(80.5)	5(6.5)+	11(14.5)	58(75.3)	7(9.1)+
2年次	76(100.0)	69(90.8)	5(6.6)	2(2.6)	9(11.8)	63(82.9)	4(5.3)	6(7.9)	62(81.6)	8(10.5)
3年次	73(100.0)	67(91.8)	6(7.9)	0(0)	8(11.0)	62(84.9)	3(4.1)	4(5.5)	59(80.8)	10(13.7)
卒業時	36(100.0)	36(100.0)	0(0)	0(0)	4(11.1)	32(88.9)	0(0)	6(16.7)	29(80.6)	1(2.8)

注: +NA 1名

Table 8 家族関係

(%)

	総数	家族内での役割			家族と話し合い			家族への心配		
		あり	どちらとも	なし	あり	どちらとも	なし	いつも	時々	なし
1年次	77(100.0)	32(41.6)	37(48.1)	8(10.4)	38(49.4)	22(28.6)	17(22.0)	19(24.7)	48(62.3)	10(13.0)
2年次	76(100.0)	37(48.7)	31(40.8)	8(10.5)	36(47.4)	24(31.6)	16(21.0)	18(23.7)	46(60.5)	12(15.8)
3年次	73(100.0)	41(56.2)	26(35.6)	6(8.2)	32(43.8)	26(35.6)	15(20.5)	20(27.4)	45(61.6)	8(11.0)
卒業時	36(100.0)	28(77.8)	5(13.9)	2(5.6)	22(61.1)	10(27.8)	4(11.1)	15(41.7)	18(50.0)	3(8.3)

Table 9 社会生活

(%)

	総数	新聞を読む			ボランティア活動			食事の支度(調理)		
		いつも	時々	読まない	いつも	時々	せず	いつも	時々	せず
1年次	77(100.0)	15(19.5)	36(46.8)	26(33.8)	0(0)	12(15.6)	65(84.4)	24(31.2)	31(40.3)	21(27.3)+
2年次	76(100.0)	16(21.0)	30(39.5)	30(39.5)	0(0)	5(6.6)	71(93.4)	23(30.3)	33(43.4)	20(26.3)
3年次	73(100.0)	14(19.2)	27(37.0)	32(43.8)	1(1.4)	5(6.8)	67(91.8)	19(26.0)	35(47.9)	19(26.0)
卒業時	36(100.0)	9(25.0)	18(50.0)	9(25.0)	1(2.8)	2(5.6)	33(91.6)	6(16.6)	19(52.8)	10(27.8)+

Table 10 学生生活

(%)

	総数	サークル活動			話せる友人			健康情報の把握		
		いつも	時々	せず	あり	どちらとも	なし	いつも	時々	なし
1年次	77(100.0)	10(13.0)	41(53.2)	26(33.8)	54(70.1)	21(27.3)	2(2.6)	19(24.7)	37(48.1)	21(27.3)
2年次	76(100.0)	7(9.2)	49(64.5)	20(26.3)	51(67.1)	19(25.0)	6(7.9)	13(17.1)	33(43.4)	30(39.5)
3年次	73(100.0)	3(4.1)	32(43.8)	38(52.1)	56(76.7)	13(17.8)	4(5.5)	11(15.1)	37(50.7)	25(34.2)
卒業時	36(100.0)	2(5.6)	10(27.8)	24(66.6)	29(80.5)	5(13.9)	2(5.6)	6(16.7)	25(69.4)	5(13.9)

注: +NA 1名

係についてどのように変化しているかについてみた。

- ・活字離れの年代でもあり、家族と同居していない場合は新聞をとっていないことも多い。「新聞をいつも読む」ものは1～3年次を通して20%前後であった。「食事の支度をいつもする」者は30%前後であった。
- ・学生生活を楽しむための「サークル活動」への参加は、入学時は10名、13.0%でかなり少ないが、2年、3年とさらに減少し、卒業時は2名、5.6%であった。
- ・「何でも話せる友達」については、「あり」と答えた者は、1年次は54名、71.1%、2年次は51名、67.1%、3年次は56名、76.7%、卒業時は29名、80.5%であった。

#### 8) 実習中の生活について

実習中の生活については、卒業時に36名から回答を得た。「実習中にストレスをかなり感じた」「疲労が重なった」者は共に33名、91.7%であった。実習中の生活の変化については、「睡眠不足」が31名、86.1%、「学習時間の増加」が26名、66.7%、「友達と疎遠になった」が16名、44.5%であった(重複回答)。「実習中に体調を崩しやすくなった」者は、19名、52.8%で「不眠」が11名、30.6%、「頭痛」が10名、27.8%、「肩こり」、「便秘」が各6名、16.5%であった。

## V. 考察

健康に対する認識では、入学時と比べて卒業時では、より多くの項目を「健康である」ことの判断に用いていた。上位項目は「精神的な安定」という項目については入学時には未調査のため比較は出来ないが、その他は概ね相違はなかった。卒業時に増加していたものは「検査で異常なし」、「スタミナがある」で、精神的安定性を含めた幅広い視点で健康を捉えてきている姿勢がうかがわれた。これを大学教育によるものとするか、学生の実生活の中での実感によるものとするかなどについては、さらなる検討が必要と思われる。

睡眠、食事、運動の3者の健康にとっての大切さを比較した回答によると、いずれの時点でも、睡眠>食事>運動の順で大切であるというものであった。ただし、入学時では食事と運動との差がなかったが、卒業時では明らかに食事の方が大切であるとの成績

であった。実習、国家試験など多忙を極める時期にあたり、運動不足の中、せめて食事だけは重視しようとの現れとも推測できよう。

「アレルギー体質」、「便通の異常」、「現在、健康であるか」、「体調不良のとき、すぐ薬をのむ方か」、「死への恐怖感があるか」については入学時と卒業時で差異はなかった。一方、「月経痛」は卒業時に回答数が増加し、「健康上の不安・心配事はあるか」については卒業時に有意の増加を認めた。これは卒業時の88.9%の大多数が「現在健康である」とし、他大学の77.3%と比較しても高率であった3)とはいうものの、学生個人個人が少なからずストレス状況下にさらされていることを示唆するものと思われた。

医療への関心度と理解度に関しては、関心度では入学時と卒業時とで平均点の上昇したものと、下降したものがほぼ同数であった。一方、理解度では上昇した項目が19項目と大多数を占め、学習の成果と考えられた。特に、入学時よりも上昇が目立った項目は「成人病(生活習慣病)」と「在宅医療」であり、学習が進む中でより現実的・具体的な身近な問題として受け止めるようになった実態を反映しているものとも考えられた。しかしそれでも医療の理解度は、必ずしも高くなく、三年間の教育を終えた段階として、これらの成績をさらにきめ細かく分析し、今後の大学の教育に生かしていかなければならない。

入学から卒業までの日常生活について調査した結果、以下のことが明らかになった。全体として3年間の大きな変化は見られないが、看護短大の特徴として、カリキュラムの過密さや、臨床実習時間が多く学外での学習があることなどが関連していると思われる変化がみられた。健康についての学習と健康的な生活の実践とは、必ずしも関連していないことは、多くの研究が示唆しているところである。健康生活の基本となる、栄養については、70～80%の学生が望ましい行動であるといえる。「朝食を食べない」者は10%前後で、高口等の調査結果3)と同様であった。運動については、90%の学生が体を動かすのが好きであるのに、スポーツをする者は3年次にかなり減少する。これは実習による学外学習のためと考えられる。若い世代では身体的な疲労より精神的なストレスが高く、特に、3年次の実習中のストレスへの対応が必要と思われる。「実習中、個々の学生の相談に乗ってもらいたかった」との意見が

学生から寄せられた。

健康習慣のうち、学生の喫煙に関しては多くの調査研究があり、他の同世代の喫煙率の比較において少ないと報告してきた。(第1報～第3報)しかし、3年～卒業時になると喫煙率は上がってくる。喫煙理由にストレスの解消が高率を示しているとの報告もある4)。肺癌や呼吸器疾患など体への害を承知していながら「少量なら害はない」と思っている。当短大の学生の1日の喫煙本数は、5～50本で個人差があった。

家族関係や社会生活については3年間の変化は見られなかった。学生生活では70%以上が親しい友達があり、特に実習中に仲間と助けあったことから、かけがえのない存在としており、実習で忙しくなる

と友達と疎遠になることを問題にしていた。

実習に関する調査では、レポートや記録の整理のため時間に追われ、体調をくずして辛かったことが記されており、今後教育的配慮が必要と思われる。

## VI. 結 語

本学学生の入学時と卒業時の保健行動の比較・変遷を把握するために健康観、医療への関心度・理解度および日常生活行動の実態調査を行った。卒業時には全般的に健康の認識が幅広くなり、医療への理解度の上昇が観察された。日常生活行動では、卒業時には多忙な生活によるストレス状況が示唆された。今後の保健医療概念に沿った看護職の教育・育成に対する貴重な資料としたい。

## 引用文献

- 1) 國岡 照子, 美田 誠二, 柴原 君江ほか。  
学生の保健行動に関する研究－健康観, 医療についての関心度・理解度, 日常生活行動－, 川崎市立看護短期大学紀要。1(1):13-21, 1996.
- 2) 美田 誠二, 柴原 君江, 加城 貴美子ほか。学生の保健行動に関する研究(第II報)  
－健康観, 医療についての関心度・理解度, 日常生活行動－, 川崎市立看護短期大学紀要。2(1):59-68, 1997.
- 3) 高口花絵他 高校生における健康意識調査 第7回日本健康学会誌 日本健康学会 54 1998
- 4) 牧本小枝他 大学生の喫煙に関する意識と行動の日・韓比較調査 第53回日本公衆衛生学会総会抄録集 日本公衆衛生学会 346 H.6

## 参考文献

- 1) 前橋明他 女子学生の健康状態と睡眠、疲労感、生活リズム、気分転換との関連性
- 2) 園田恭一他 保健教育・保健行動 有信堂 1993
- 3) 松浦道夫他 学生の身体状況と生活習慣の関連性について 第56回日本公衆衛生学会抄録集 日本公衆衛生学会 211 H.9



**A Study on Nursing Students' Health Behavior (4th report)**

**– The view of health, interest in health care and daily life –**

**Seiji MITA, Kimie SHIBAHARA, Kimiko KASHIRO, Masahiro ISAWA,  
Motoi OE, Fumio TAKEUCHI, Teruko KUNIOKA**

**Abstract**

**It is important to clarify a nursing students' health behavior.**

**We conducted a survey on our nursing students entered in 1995 referred to their knowledge about health and interest/understanding of health care and the actual situation of their daily life (daily life activity).**

**This survey was performed in their entrance and graduate term of our nursing college (three - year course), by means of a semi - free - answer, gang questionnaire.**

**The results were as follows.**

- 1) Most of students in graduate term more widely recognized about health than in their entrance term. Students judged that sleep was more important than a meal and exercise, and that a meal was more important than exercise from the standpoint of health care.**
- 2) Students in graduate term had been growing more and more interest/understanding of health care, especially on life - style related disease and home care.**
- 3) As to the daily life activity, several of students in graduate term tended to be smoker and/or drinker. Lack of playing sports, exercise and sleep were often observed in the students in graduate term.**

**These data show that their health behavior is influenced by occupied daily life and somewhat trained by college lectures and practices during the past three years.**

**We get useful suggestion for our future nursing education from this study.**

**Keywords:**

**Nursing student, Health behavior, View of health,  
Daily life activity, Interest/Understanding of health care**