

# 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——

美田 誠二      柴原 君江      加城貴美子      國岡 照子      青木 康子  
井澤 方宏      大江 基      陣田 泰子      竹内 文生

## 要 旨

本看護短期大学（3年課程）平成8年度1年生の女子74名、男子3名、同2年生の女子75名、男子1名を対象に、保健行動に関する調査を行った。平成7年度に行った調査と同様に、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。1）健康観が2年生では社会的視野で幅広くなっていた。2）医療への関心度は1年生で高いが、医療への理解度は両学年とも低い傾向であった。しかし、一部項目で学習の成果が示唆された。3）日常生活行動では、全般的に1年生、2年生間で差異はなく、2年生ではスポーツ実施率が低下した以外は前年度との有意な変化は認めなかった。以上の結果が示唆する意義をより明確にし教育指導に資するため更なる経時的・多角的検討が必要と思われた。

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

少子高齢化社会を迎え、我が国の医療をとりまく環境の変化はめざましい。それに伴い看護の質的・量的レベルアップの重要性が叫ばれる中、平成7年4月に本学は開学した。したがって将来の医療の一翼を担う看護専門職をめざす学生によせる周囲の期待や関心は大きいものがある。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（以下、前1年生）を対象として実態調査を行い、その特徴につき分析し報告した<sup>1)</sup>。前1年生は入学後、看護教育を受けつつ約1年経過したが、現在短大2年生（以下、2年生）となった中でこれらの行動に何らかの変化が生じているであろうか。また平成8年度1年生（以下、1年生）の保健行動や日常生活行動はどのようなものであろうか。こうした点を明らかにし、学年間、年度間での差異を含め検討することにより、今後の看護教育を進める上で有益な示唆が得られると思われる。そこで今回、本学の1年生、2年生を対象に保健行動、日常生活行動等の実態調査を実施すると共に、前1年生における結果との対比検討も行ったので報告する。

## II. 研究目的

看護学生の保健行動を把握する目的で、

1. 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知ること。
  2. 1年生と2年生の学年間、および昨年度の前1年生との差異につき対比検討すること。
- を行った。

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>1)</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、quality of life (QOL) に向けて変容する行動。
- ・健康：変化する環境の中で、身体的・精神的・社会的機能のより高い可能性をめざした動的かつ主体的なコントロール能力。
- ・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、生活習慣などにより形成され、健康を考える上で重要な行動。

### 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8年度の1年生と2年生各80名中同意が得られた各77名、76名を対象とした。

#### 2. 調査期間

平成8年5月31日～6月4日

#### 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、健康観（2～3段階評価）、医療に対する関心度・理解度（5段階評価）、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、汎用統計学パッケージ

SPSSを用い、 $\chi^2$ 乗検定、t検定を行った。

### Ⅳ. 結 果

回答数は、1年生が77名、2年生が76名で回答率はそれぞれ96%、95%であった。

#### 1. 学生の背景

男女比は、1年生では男性3名、女性74名、2年生は男性1名、女性75名で、年齢は、1年生が18～36歳、2年生が19～37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）（Figure 1）。

「健康である」ことに対する認識では、両学年とも「病気や怪我がない(病気なし)」をあげるものが最多で、1年生で75.3%、2年生で89.5%であった。次いで「精神的安定」が1年生で70.1%、2年生で78.9%、3位が「食欲あり」、

4位が「睡眠がよくとれる(良眠できる)」で両学年共通に上位を占め、過半数の回答がみられた。5位以降は、1年生では「運動できる」と「検査異常なし」の28.6%であるのに対して、2年生では「社会生活が順調」42.1%、「自覚症状なし」38.2%の順であり、後2者の項目は1年生との比較でそれぞれ $p < 0.025$ 、 $p < 0.05$ の水準で有意に高値であった。

2) 「睡眠、食事、運動のいずれが健康に大切か」に関して。

健康に関連する重要因子の睡眠、食事、運動について、睡眠vs食事、食事vs運動、睡眠vs運動の組み合わせでの比較によりそれぞれ回答を得た。その結果は、Figure 2（次ページ）に示すごとくであった。両学年において食事より睡眠が大切（ $p < 0.001$ ）であり、運動よりは食事が大切（1年生： $p < 0.01$ 、2年生： $p < 0.001$ ）で、運動よりは睡眠が大切（ $p < 0.001$ ）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」に関して。

1年生の67名、87%、2年生の67名、88.2%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関して。

「アレルギー体質」が1年生24名、31.2%、2年生19名、25%でみられた。「便通の異常」は1年生42名、54.5%、2年生41名、53.9%で、便秘が大部分を占めていた。また「月経痛」（女子学生）は1年生で46名、62.2%、2年生では53名、70.7%で、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。

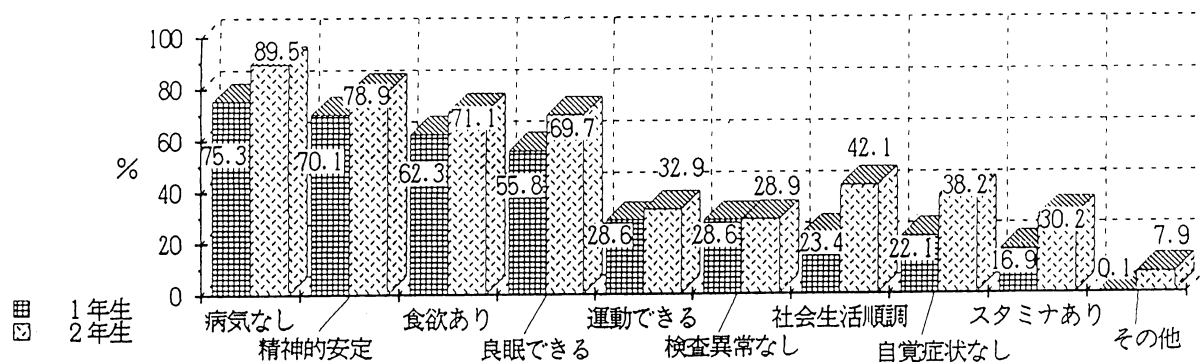


Figure 1 「健康である」ことの認識

5)「体調不良のとき、すぐ薬をのむ方か」に関して。

1年生の19名、24.7%、現2年生の23名、30.3%が「はい」であった。

6)「健康上の不安・心配事はあるか」、「死への恐怖感があるか」に関して。

「健康上の不安・心配事はあるか」については1年生の16名、20.8%、2年生の15名、19.7%が「ある」とし、「死への恐怖感があるか」については1年生の21名、27.3%、2年生の23名、30.3%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、医療への関心度は Figure 3 のごときであった。全般的に関心度は高く、項目別でみると関心度の高い項目は、1年生ではエイズ、癌、脳死(植物人間)、尊厳死、難病などであり、2年生では癌、ホスピス、エイズなどであった。1年生と2年生との学年比較で関心度に有意差がみられたものが5項目あった。このうち1年生の方で有意に関心度が高かったのが感染症、脳死(植物人間)、薬害(副作用) ( $p<0.005$ ) および成人病 ( $p<0.025$ ) の4項目であり、一方、2年生の方では避妊の1項目の関心度が有意に高かった ( $p<0.025$ )。関心度の低かった項目としては、1

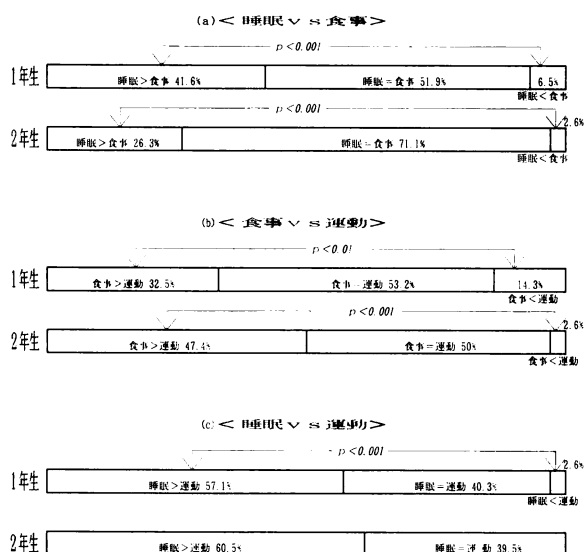


Figure 2 睡眠、食事、運動のいずれかが大切な

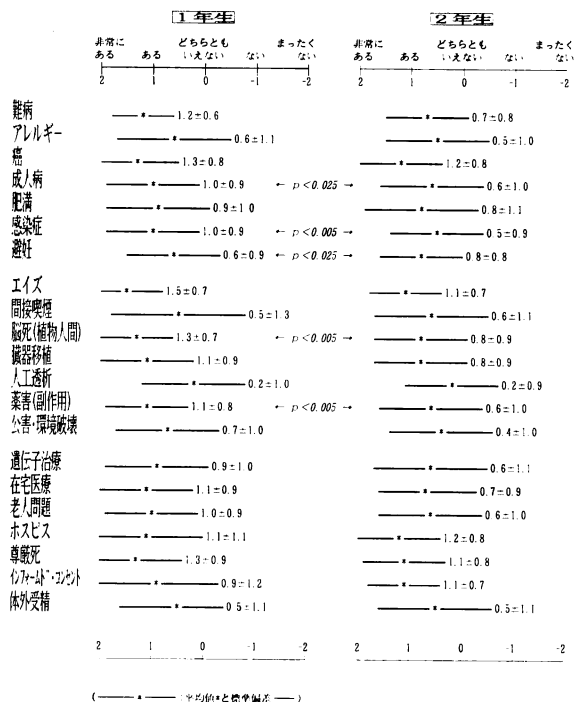


Figure 3 医療への関心度

年生では人工透析、間接喫煙などであり、2年生では人工透析、公害・環境破壊などであった。

### 4. 医療への理解度

医療への理解度は、Figure 4 に示すとき結果であった。理解度は関心度に比較して全般的に

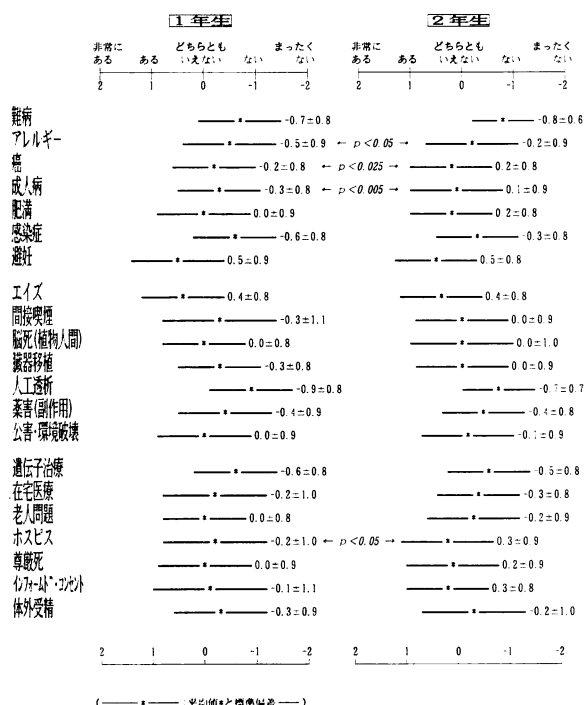


Figure 4 医療への理解度

低かった。理解度で上位の項目は、両学年とも1位が避妊、2位がエイズであった。その他の項目で比較的理解があるとされたものは2年生においてホスピス、インフォームド・コンセントがあった。学年間の比較で有意差がみられたものが4項目あったが、それらはいずれも1年生で有意に理解度が低かった項目で、成人病 ( $p<0.005$ )、癌 ( $p<0.025$ )、アレルギーおよびホスピス ( $p<0.005$ ) であった。

## 5. 日常生活行動

### 1) 生活習慣について

健康上、必要とされる三大要素である栄養、運動、休養についての調査結果は次の通りであった (Figure 5)。

①栄養について：朝食摂取、栄養への配慮、間食の3項目について調査した。

a. 「朝食を毎日食べている」は1年生で66名、85.7%、2年生で55名、72.4%であった。朝食抜きは、1年生で3名、3.9%、2年生で8名、10.5%であった。前1年生の調査では、朝食抜きは6名、7.9%であったので、2年生になり増えている結果であった。

b. 「栄養に気を配っているか」については「いつも」ないし「ときどき」と答えた者は1年生で59名、76.6%、2年生で57名、75.0%でほぼ同様であった。2年生は前回の調査では、52名、67.6%であったので、栄養に気を配る者

がやや増えていた。

c. 「間食」について「毎日している」は、1年生で10名、13.0%、2年生で24名、31.6%、「ときどきしている」は1年生で53名、68.8%、2年生で43名、56.6%であった。

②運動については、スポーツ、歩くこと、体を動かすことが好き、の3項目について調査した。

a. 「スポーツをしているか」について「毎日している」は1年生では無く、2年生で1名、1.3%であった。「ほとんどしない」は1年生で39名、50.6%、2年生で36名、47.7%であった。前1年生の調査で「スポーツをほとんどしない」ものは14名、18.2%であった。

b. 「よく歩く」と答えた者は、1年生で42名、54.5%、2年生で33名、42.9%であった。前1年生の調査でも同様の結果であった。

c. 「体を動かすことが好き」について、「はい」は1年生で54名、70.1%、2年生で51名、67.1%であり、学年間に差はなかった。

③休養については、睡眠と疲労、ストレスについて調査した。

a. 「よく眠れるか」について「はい」は1年生で64名、83.1%、2年生で57名、75.0%であった。「いつも寝不足と感じる」は1、2年生とも23名、29.8%であった。「平均睡眠時間」は1、2年とも6時間が最も多く、1年生27名、38.6%、2年生は37名、48.7%であり、次いで1、2年とも7時間で、15名、19.5%であった。

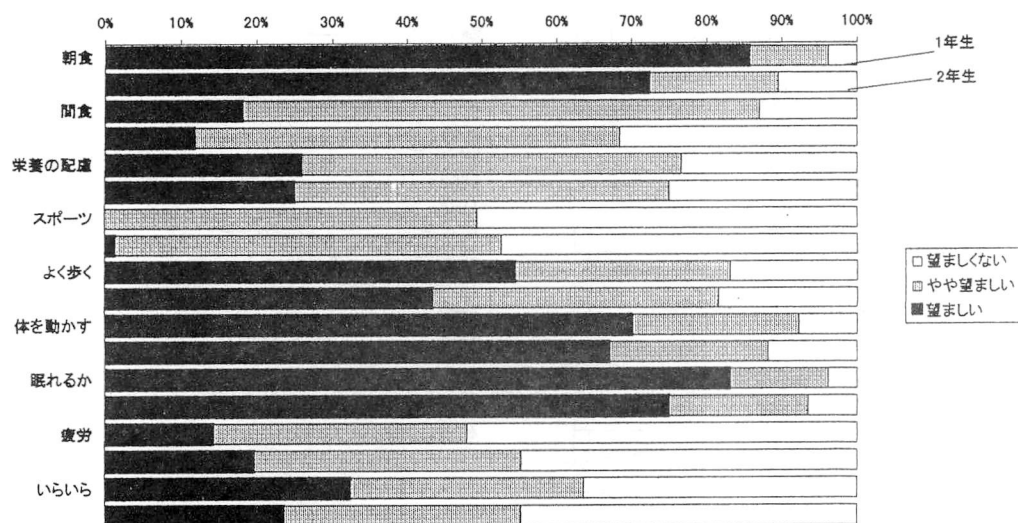


Figure 5 生活習慣

2年生では5時間が12名、15.8%であった。前1年生の調査では、7時間が最も多く、25名、32.5%であった。

b.「疲れやすい」について「はい」は、1年生で40名、51.9%、2年生で34名、4.7%であった。前1年生の調査では45名、58.4%が疲れやすいと答えている。学習環境の変化に適応しつつある過渡期の現象とも思われる。

c.「緊張やイライラ」などのストレスがあるか、について「はい」は1年生で28名、36.4%、2年生で34名、44.7%であった。前1年生では「はい」は42名、54.4%であり、ストレスを感じるものは少なくなっていた。

## 2) 健康に関わる習慣について (Figure 6)

飲食、喫煙、食事制限、塩分摂取、規則的生活、入浴、歯磨き、健康情報への関心について調査した。

- ①飲酒は「ほとんどせず」は1年生で64名、83.1%、2年生で45名、59.2%であった。
- ②「喫煙せず」は1年生で71名、92.2%、2年生で63名、82.9%であった。2年生は昨年より飲酒・喫煙率は上がっていた。
- ③「食事制限」については、「いつも」と「時々している」ものは1年生で43名、55.9%、2年生で41名、54.0%であった。
- ④「塩分摂取」について「漬け物や佃煮を毎日食べている」と答えた者は、1、2年生とも12名、15.6%であった。ほとんど食べない者は20%で

あった。

- ⑤「規則的な生活をしているか」について、1年生は「はい」が36名、46.7%で、前1年生の調査と同率であった。2年生では「はい」は25名、32.8%と減少していた。
- ⑥「入浴」の回数については、「毎日入浴」が1、2年とも69名、89.6%であった。
- ⑦「歯磨き」について、「毎食後」または「朝夕」をあわせて、1年生は76名、98.7%、2年生は72名、94.7%であった。
- ⑧「新聞やテレビの健康情報に注意しているか」について、「いつも注意している」は1、2年とも12名、15.6%であった。「ほとんど注意していない」は1年生17名、22.0%、2年生30名、39.5%で、2年生は前1年生時の21名、27.3%より、増加していた。

## 3) 社会生活について (Figure 7 (次ページ))

社会生活上必要とされるもの、あるいは役割が期待されるものとして、食事の支度、掃除、友人関係、サークル活動、家族の中での役割、家族との話し合い、ボランティア活動、新聞を読む、などの項目につき調査した。

- ①「食事の支度」調理も含めて、「いつもしている」は1年生25名、32.3%、2年生で23名、30.3%であった。食事の支度を「ほとんどしない」は1年生では21名、27.3%であり、2年生では20名、26.3%で、前1年生の調査と同様の結果であった。

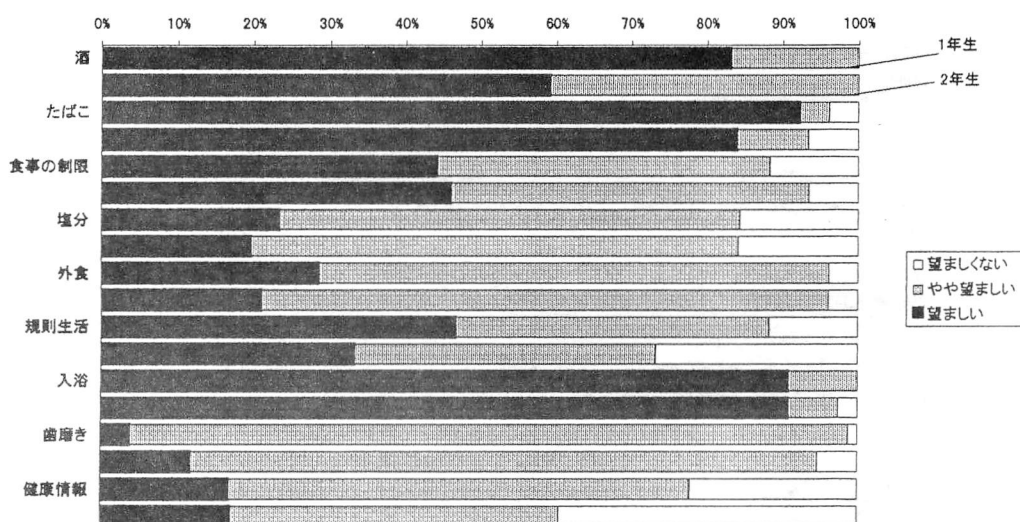


Figure 6 健康に関わる習慣

- ②「自分の部屋の片づけや掃除」について「毎日している」は1年生で5名、6.5%、2年生は6名、7.9%であった。「時々している」は、1年生で69名、89.6%、2年生で62名、81.7%であった。2年生については、前1年生時に比べて「毎日している」が減少していた。
- ③友達との関係について、「何でも話せる友人がいる」は1年生で61名、79.0%、2年生は51名、65.8%であった。「友人がいない」は1年生で2名、2.6%、2年生は6名、7.9%であった。「理解ある先輩がいる」は1年生で19名、24.7%、2年生は17名、22.4%で、「いない」と答えた者は1年生で36名、76.8%、2年生は50名、65.8%であった。後輩との関係についても、先輩関係と同様の傾向であった。
- ④サークル活動の実施について、「いつもしている」と「時々している」を合わせて、1年生は17名、22.1%、2年生は56名、73.7%で、2年生の方が実施率が高かった。昨年の調査と比べると、2年生の実施率はやや上昇していた。
- ⑤家族の中で自分の役割をもっているかについて、1年生で「ある」は43名、55.8%、2年生は37名、48.7%、「ない」は1年生で9名、11.7%、2年生で8名、10.5%であった。
- ⑥家族とよく話し合いをするか、について「はい」と答えたものは、1年生で43名、55.8%、2年生で36名、47.4%であり、「ほとんど話さない」は1年生8名、10.4%、2年生16名、21.1%で

あった。2年生は家族と話し合いが少ない傾向にあったが、有意差はなかった。

- ⑦ボランティア活動について、「時々している」は、1年生で11名、14.3%、2年生で5名、6.6%であった。「していない」は1年生で65名、84.4%、2年生で71名、93.4%であった。
- ⑧社会生活上の情報を得るために新聞はどのくらい読んでいるのか、の問いに「いつも読んでいる」は、1年生で18名、23.4%、2年生では16名、21.1%、「時々読んでいる」は1年生が33名、43.9%、2年生が30名、39.5%であった。「ほとんど読まない」は1年生は26名、33.8%、2年生で30名、39.5%であった。
- ⑨医学看護学の雑誌の購読については、「いつも読んでいる」「時々読んでいる」をあわせると、1年生で16名、20.8%、2年生で22名、28.9%であった。前1年生の調査の28名、36.2%より低くなっていた。

#### 4) その他

通学時間について、1時間以内の者は、1年生37名、48.1%、2年生21名、27.6%であった。平均通学時間は、1年生57.4分、2年生71.3分で、2年生が高かった ( $p<0.05$ )。

## V. 考 察

健康についての認識では、上位4項目は両学年において相違はなく、単に「病気がない」だけでなく「精神的に安定している」、「食欲がある」、「良眠で

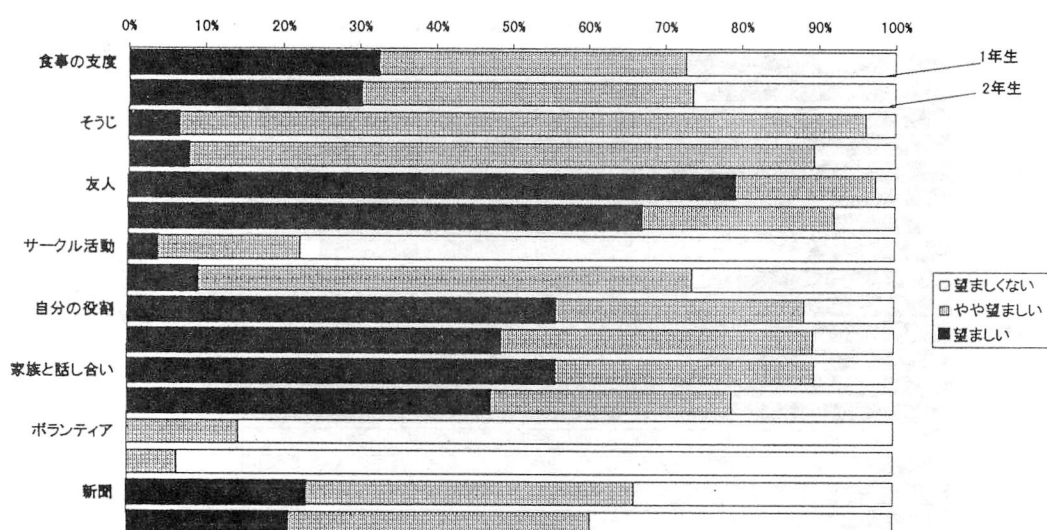


Figure 7 社会生活

きる」など日常生活での体調の良さを重視した回答であった。とりわけ精神的安定性をあげるものが多い点は注目に値すると思われた。一方、学年間で差がみられた項目があり、2年生において「社会生活が順調」、「自覚症状がない」をあげるものが1年生と比較して有意に多かった。特に前者に関しては前1年生時の調査結果と対比しても有意に多くなっており( $p<0.001$ )、この理由として入学後の教育により社会的視野で幅広く健康というものを捉えるようになったためとも考えられた。後者については健康観に対して個人の感覚が重視されている可能性が示唆された。また2年生で「スタミナがある」をあげたものが前1年生時と比較して多くなっており( $p<0.05$ )、講義、実習、試験と多忙な学業の中での実感と見なすことができよう。

睡眠、食事、運動の3者につき健康にとっての大切さの比較を質問したところ、両学年とも明確に、睡眠>食事>運動の順で大切であるとしていた。食事と運動との差が2年生では大きく、1年生、前1年生時の成績と比較して有意差を認めた( $p<0.005$ )。これは健康についての認識で、食欲があることを71.1%の2年生があげたこととも関連して、2年生は入学後の教育指導により食事の重要性を再認識しているためとも考えられた。

「現在、健康であるか」、「アレルギー体質」、「便通の異常」、「月経痛」、「体調不良のとき、すぐ薬をのむ方か」、「健康上の不安・心配事はあるか」、「死への恐怖感があるか」の項目については両学年間で差異は認めなかった。なお、1年生の87%、2年生の88.2%の大多数が「現在健康である」と回答し、他大学の77.3%と比較しても高率であったが<sup>2)</sup>、決して100%の健康状態ではなかった。すなわち、月経痛(女性)や便通異常が過半数に見られ、約1/4の学生がアレルギー体質、薬をすぐのむ方で、また健康上の不安や心配事があり、死への恐怖感があるとしていた。このように学生個人個人が少なからず健康上の課題を持ちつつ生活している実態がみられた。

医療への関心度に関しては、「エイズ」、「癌」、「尊厳死」などで高かったが、これらは現在、般的・社会的にも注目されている。学年間で比較すると全般的に1年生の方で関心の高い項目が多かった。2年生は前1年生時の調査結果と比較しても「インフォームド・コンセント」1項目のみ統計学的有意差はな

いが上昇していたに過ぎなかった。この理由は、1年生が医療全般に一般的視野で強い関心を持っているのに対して、2年生では学習が進む中でより現実的・具体的な問題として各項目を捉えつつある過程であり単に「関心がある」対象と言えなくなっているのかも知れない。医療への理解度に関しては、関心度と比較して全体的に低く、「ある」との回答は少数であった。その中で「避妊」、「エイズ」の理解度は比較的高く、当該世代の身近な問題として知識が備わっているとも考えられた。2年生では、「インフォームド・コンセント」、「癌」、「ホスピス」などで理解があるとするものが多かった。特に「インフォームド・コンセント」については統計学的には有意ではないものの前1年生時と比べて25名から36名に増加しており、講義などを通して学習が進んでいることが伺われた。看護学生は医学生と比較して知識を得ることにより禁煙などの保健行動に反映されることが多いとの指摘がある<sup>2)</sup>。正しい確実な知識と理解は教育するもの、されるもの両者にとって極めて重要であろう<sup>3)</sup>。

次に、学生の日常生活行動について、生活習慣、健康に関わる習慣、社会生活の3点に分けて検討したところ、この年齢層の学生としての特徴が明らかになった。すなわち、

①朝食抜きの不規則食事は若い世代の特徴と一般的に言われているが、本学の学生の場合は7割以上は摂取され、栄養への気配りもしている。間食は空腹を補うだけでなく、楽しみやストレス解消にも役立つとされている。甘味の摂取率が1、2年とも9割以上あり、甘いおやつは欠かせないものとなっているようであった。

②2年生について、前1年生時の調査結果と大きく変化した項目は、スポーツの実施率であった。スポーツをほとんどしない学生が、18.2%から47.4%に増えた。

理由はなぜか。疲労との関連についてみたが、2年生になって疲れていると答えた者は減少している。学習時間との関連、試験やレポートで時間がないということとの関連を調べる必要があるだろう。

③1年生と2年生の生活習慣については、ほとんど同様の傾向を示した。やや違いがあると思われた項目は、食生活について、2年生の方が「毎日甘いものを食べる。間食をする」率が高



く、嗜好品についても、飲酒、喫煙率が高いが、明らかな差はなかった。なお、飲酒や喫煙の習慣と健康との関係については、プレスローの調査4)でも明らかにされているが、本学生の飲酒・喫煙率は、他の同世代の若者と比べて、有意に低かった。社会生活について「家族との話し合い」「家族の中での自分の役割」は、1年生の方が高い傾向を示した。また、サークル活動は、1年生は入学直後であり、2年生の方が実施率が高いのは当然の結果であった。

④通学時間において、1年生が14分ほど短い、本年は推薦入学の実施により市内通学学生が増えたことによると思われる。

以上述べた如く、今回の検討でいくつかの特徴的な実態が浮き彫りにされた。これらを土台にしてこれからの本学における看護教育の質の向上に励みたいと考えている。しかし、一方ではここで示された実態調査結果とその考察は、あくまでも本年度1年生、2年生での分析と昨年度の前1年生の結果とを対比して得られた限定的なものである。したがって、

これら実態の真の意義や評価判定は、今後の経時的、多角的な研究結果を待つ必要があると考えられた。

## VI. 結 語

本学学生の1年生、2年生を対象に保健行動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。その結果、健康の認識が2年生では幅広くなり、医療への関心度は1年生で高いが、理解度は両学年とも低い傾向であった。しかし一部では学習の成果が示唆された。日常生活行動では、全般的に1年生、2年生に差異はなく、2年生ではスポーツ実施率が低下した以外は前年度との変化は認めなかった。

## VII. おわりに

本学学生の保健行動の概要を学年間ならびに経時の変化を含め知ることができた。本調査にご協力いただいた学生諸氏ならびに関係各位に感謝申し上げます。

## 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) 懸 俊彦、清水 英祐、芳賀 佐知子ほか。医学生・看護学生の喫煙行動とその背景要因。医学教育、26(6): 433-440, 1995.
- 3) 岩崎 榮。医学教育と医療の変化。医学教育、26(6): 395-401, 1995.
- 4) LISA F. BERKMAN; LESTER BRESLOW。森本 兼監訳、「生活習慣と健康 ライフスタイルの科学」HBJ出版、1994.
- 5) 国立大学等保健健康管理施設協議会編：学生と健康。南江堂、1996。

### A Study of Students' Health Behavior (second report)

—The view of health, interest in health care and daily life—

Seiji MITA, Kimie SHIBAHARA,  
Kimiko KASHIRO, Yasuko AOKI,  
Masahiro ISAWA, Motoi OE,  
Yasuko JINDA, Fumio TAKEUCHI,  
Teruko KUNIOKA

### Absutract

We inquired of 77 first graders (74 female, 3 males) and 75 second graders (75 females, one male) of our nursing college (three-year course) about their health behavior. A semi-free answer, gang questionnaire survey was conducted in order to identify their knowledge about and interest/understanding of health and therealities of daily life. The results were as follows.



- 1) In second graders, widely recognition about health was observed.
  - 2) First graders had more Interest in health care than second graders. Both graders had poor understanding of health care.
  - 3) There were no difference between the two graders about daily life activity.
- From this study, we got useful suggestion for our future nursing education.

Keywords:

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