

九州大学生のライフスタイル調査

上園, 慶子
九州大学健康科学センター

川崎, 晃一
九州産業大学健康・スポーツ科学センター

馬場園, 明
九州大学健康科学センター

藤野, 武彦
九州大学健康科学センター

他

<https://doi.org/10.15017/728>

出版情報：健康科学. 23, pp.79-84, 2001-03-01. 九州大学健康科学センター
バージョン：published
権利関係：



— 研究資料 —

九州大学生のライフスタイル調査

上 園 慶 子 川 崎 晃 一¹⁾ 馬場園 明
藤 野 武 彦 宇都宮 弘 子 成 水 貴 代
武 谷 峻 一²⁾

Survey on Lifestyle in Kyushu University Students

Keiko UEZONO, Terukazu KAWASAKI¹⁾,
Akira BABAZONO, Takehiko FUJINO,
Hiroko UTSUNOMIYA, Takayo NARIMIZU and Shun-ichi TAKEYA²⁾

Abstract

Using the questionnaire of Health White Book'95, we tried to assess the relationship of lifestyle and health in Kyushu University students. 3,122 male and 1,039 female students answered. Most of them lived in apartments, away from families. Freshmen were doing more extracurricular activities than them of 95 national university students. About sixty percents of male students skipped breakfast, because of shortage of time, and 40% of them had smoking habits. They self-assessed their conditions as unsatisfactory. Intensive education on health will be needed as early as possible.

Key words : White Book'95, lifestyle, students, extracurricular activities, breakfast

(Journal of Health Science, Kyushu University, 23:79-84, 2001)

はじめに

近年若年者の体格は年々向上している¹⁾ものの、体力は必ずしも向上せず²⁾、持久力低下などが問題視されている。大学生になると独居・自炊を始める学生が多く、自宅から通学する学生も外食の機会が増えるなど、生活全般を自己の責任において行なう時期になる。しかしながら、大学生の健康管理に於ける自立度は不十分で、全国の国立大学生35万人を対象にした「学生の健康白書1995(以下、健康白書95と略)」³⁾によると、

健康診断項目は入学後学年が進むにつれて異常域への移行傾向が認められた⁴⁾。

本研究では本学大学生の生活実態を調査し心身の健康度と併せて評価し、学生へのよりの確な指導をすることを目指したが、今回は生活状況の実態調査結果を報告し、考察する。

対象と方法

平成7(1995)年の新入生と学部最終学年生を対

1) 九州産業大学 健康・スポーツ科学センター

Health・Sports Center, Kyushu Sangyo University, Higashi - ku, Fukuoka, 813-8503, Japan

2) 九州大学アドミッションセンター

Admission Center, Kyushu University, Higashi - ku, Fukuoka, 812-8581, Japan

象に、健康白書95で使用されたライフスタイル調査表⁵⁾を用いて、質問票による調査を行った。調査は、新入生については大学生活にある程度慣れたと考えられる10月に、体育実技担当教官の協力を得て体育授業時間を実施して貰い、最終学年生は4月の定期健康診断時に調査した。

結 果

健康白書95の質問項目は住居の形態・課外活動・平日休日の生活時間・食生活・嗜好品・現在の自己評価であるが、本調査では記入に不備が多かった生活時間とソフトドリンク、性別や学年の差が明確でなかった昼食や夕食の集計は除外した。

1. 対象者数

男子3,122名、女子1,039名、合計4,161名が回答した。男女別・学年別対象者数および年齢分布を図1・2に示す。

男子は1年/4年がそれぞれ49%/48%となり、ほぼ半数ずつであったが、女子は54%/44%で1年生が多かった。年齢は1年生は18~20歳、4年生は21~23

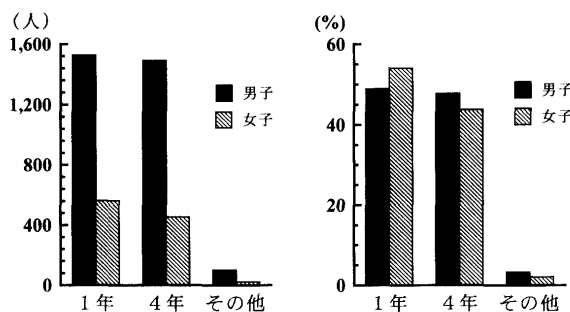


図1 学年別対象者数と割合

歳の3歳が99%を占めたが、1年生の中18歳は男子では69%、女子では77%、4年生の中21歳は男子では61%、女子では80%であった。

2. 日常生活一般

1) 住居

住居については、男女とも、「自炊のアパートなど」が最も多く、次いで「自宅」が多かった。男性は女性

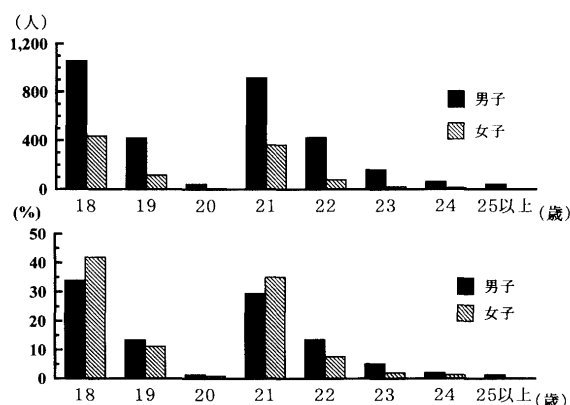


図2 年齢別対象者数と割合

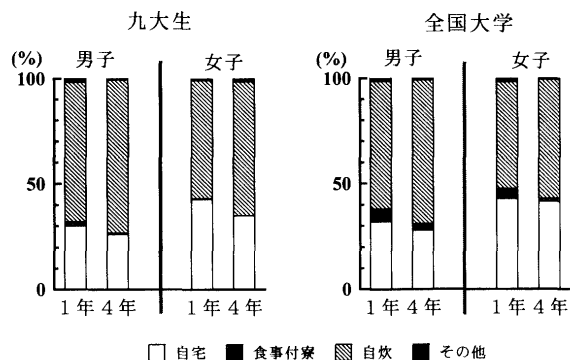


図3 日常生活一般 住居

表1. 年齢別対象者と割合

年齢 (歳)	総数	男 子								女 子							
		計		1年生		4年生		その他		計		1年生		4年生		その他	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%		
18	1,491	1,056	33.8	1,056	69.1	0	0	0	0	435	41.9	435	77.4	0	0	0	0
19	534	418	13.4	418	27.4	0	0	0	0	116	11.2	116	20.6	0	0	0	0
20	51	42	1.3	42	2.7	0	0	0	0	9	0.9	9	1.6	0	0	0	0
21	1,282	918	29.4	4	0.3	914	61.3	0	0	364	35.0	1	0.2	363	79.8	0	0
22	504	425	13.6	5	0.3	420	28.2	0	0	79	7.6	1	0.2	78	17.1	0	0
23	179	159	5.1	0	0	125	8.4	34	33.0	20	1.9	0	0	10	2.2	10	45.5
24	76	63	2.0	0	0	23	1.5	40	38.8	13	1.3	0	0	3	0.7	10	45.5
25以上	44	41	1.3	3	0	9	0.6	29	28.2	3	0.3	0	0	1	0	2	9.1
総数	4,161	3,122	100.0	1,528	100.0	1,491	100.0	103	100.0	1,039	100.0	562	100.0	455	100.0	22	100.0
%			100.0	48.9		47.8		3.3	100.0		54.1		43.8			2.1	

より「自炊のアパート」の比率が高く、また男女とも1年生より4年生で自炊生の比率が増加したが、増加度は女子が大きかった。「食事付きの寮」は1年男子では数%を占めたが、4年男子や女子では極めて少なかった。

2) 課外活動

男女とも1年生は60%以上が課外活動をしており、40%以上は「運動部」に所属していた。4年では男女とも40%強にまで減少するが、特に「文化部と運動部の両方」に入っていた学生は激減した。

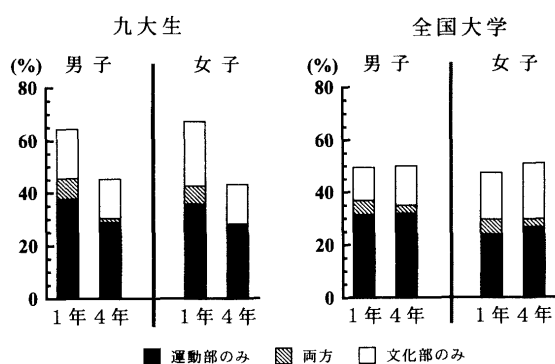


図4 日常生活一般 課外活動

3. 食生活

1) 朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」学生は1年生では男子の1/3、女子の2/3であったが、4年生では男子の約1/5、女子の1/2に減少した。一方、「ほとんど食べない」学生は1年生では男子の30%弱、女子の10%弱であったが、4年生では男子の40%、女子の20%に増加し、特に4年男子では週の半分以上朝食を食べない学生が60%に及んだ。

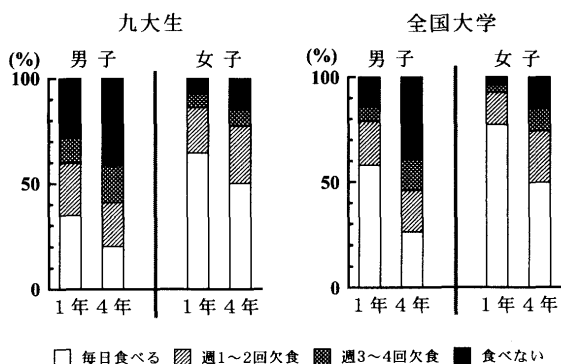


図5 食生活 朝食摂取状況

朝食の欠食理由は、「時間がない」が最多で約70%、次いで「食欲が無い」であった。

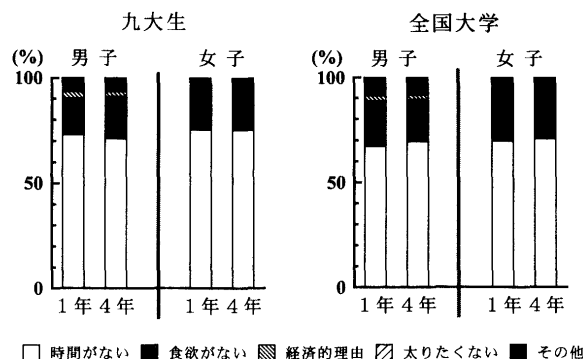


図6 食生活 朝食欠食理由

2) 食品の種類

「週4～5回食べる」と「毎日食べる」とを合わせ、半数以上の学生が週4～5回以上摂取する食品は男女とも肉・肉製品、牛乳・乳製品、卵、野菜類であり、「週2～3回食べる」あるいは「ほとんど食べない」と回答した学生が半数を越えた食品は、魚介類・魚製品、果物であった。

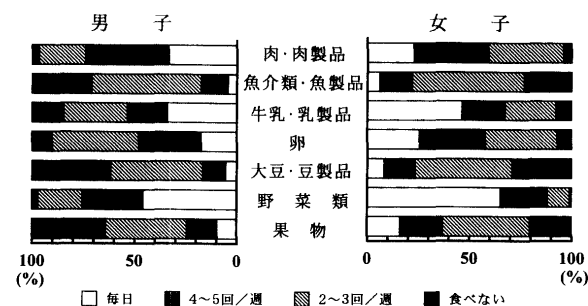


図7 食生活 食品の種類別摂取頻度

4. 嗜好品

1) アルコール飲料

アルコールを「飲む」と回答した学生は1年男子で55%、女子で33%であり、4年になるとそれぞれ15%程度増加した。しかし、どの程度の頻度で飲むかは不明であった。

2) 喫煙

男子では、煙草を「毎日吸う」あるいは「時々吸う」学生は1年で20%だが、4年では倍増した。「時々吸う」学生は18～24歳まで7～8%であったが、「毎日吸う」学生の喫煙率は18歳の10.6%から23歳の41.6%まで年齢と共に増加した。

女子の喫煙者は男子に比べ明らかに少なかったが、4年になると僅かながら増加した。

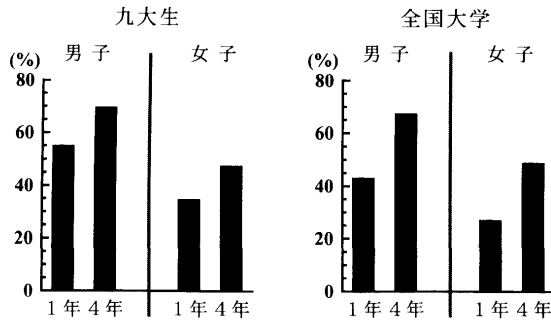


図8 食生活 アルコールを飲む人の割合

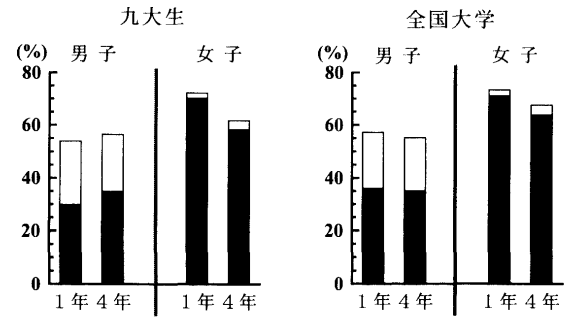


図10 自己評価 体重

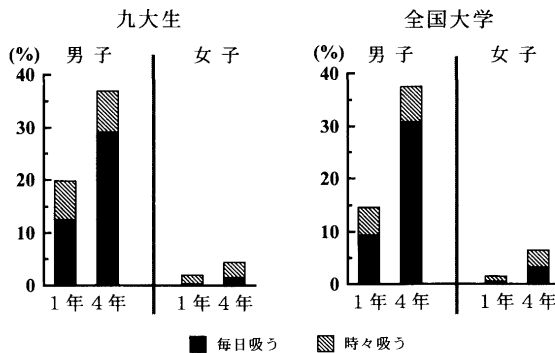


図9 喫煙 喫煙する人の割合

表2. 年齢別の喫煙状況

年齢 (歳)	1年生男子				4年生男子			
	時々吸う		毎日吸う		時々吸う		毎日吸う	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
18	72	6.9	111	10.6	0	0	0	0
19	34	8.2	65	15.7	0	0	0	0
20	3	7.1	10	23.8	0	0	0	0
21	0	0	2	0.2	66	7.3	244	26.8
22	0	0	2	0.5	33	7.9	122	29.0
23	0	0	0	0	12	9.7	52	41.9
24	0	0	0	0	1	4.3	9	39.1
25以上	1	8.3	1	8.3	2	16.7	4	33.3
総数	110		191		114		431	

2) 食生活

男子の食事量は約70%が「程よい」、半数以上の学生が「不規則」でバランスが「悪い」と回答している。4年になると規則性もバランスも悪いと評価している。女子は、男子に比べると「規則正しく」、バランスが「良い」が、食事量については1年で「食べ過ぎ」が多くなっている。僅かながら4年の方が評価が良い。

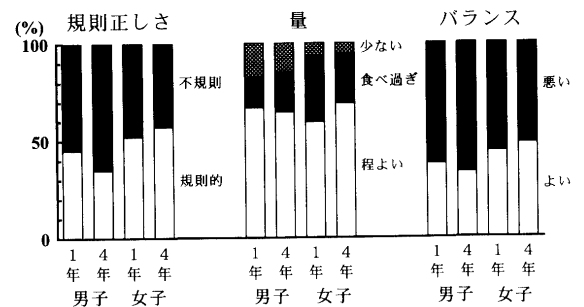


図11 自己評価 食生活

3) 睡眠

男子の睡眠は1年・4年とも「不規則」の学生が2/3を占めた。女子は1年では約60%が「不規則」だが、4年では半数以下に減少し、「規則的」に眠る学生が増える。睡眠上の問題は「寝ても寝ても寝足りない」、「寝付きが悪い」が多かった。

考 察

九大生は健康白書95(男/女=25/35%)に比べて、男女とも18歳が多かった(男/女=34/42%)。即ち高校卒業後すぐに入学した学生は70%以上が多かった。また男女とも1年次からアパートなどで自炊を始めると多く、寮生活は少なかった。本学には出身地を離れて独居する学生が多いが、寮や下宿など食事付

5. 現在の自己評価

1) 体重

男子は1年も4年も半数弱が自分の体重を「ちょうど良い」と答えた。「太りたい」は20%強、「痩せたい」は30%強であった。女子では「痩せたい」が1年の70%、4年の約60%を占めた。

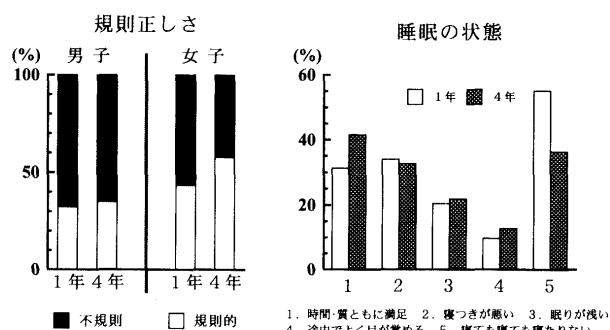


図12 自己評価 睡眠

の住居は元々総数が少ないことや現代の若者が集団生活を好まない傾向を示していると考えられる。

課外活動は1年次から活発に行い、男女とも全国集計より15~20%も高率であった。独居により自由になった時間を課外活動にもかなり裂いていると考えられたが、4年次では全国集計より少なかった。4年次では文化部・運動部のどちらかに所属している学生、その両者に所属する学生、何れの比率も低下するが、特に文化部・運動部の両者に所属する学生は激減する。就職や大学院進学準備のため多忙になり時間的余裕の確保が困難になるためと考えられるが、最終学年生の多くはクラブでの役職を解かれ退部することが習慣となっていることも一因であろう。

食事、特に朝食を食べない学生が全国集計(男子1年20%)より多く、男子1年で40%を占めた。講義や実験が忙しくなる4年次よりも早く、既に1年次で朝食欠食の習慣が付いていると思われる。国民栄養調査の結果によれば、20歳前後の若年者における朝食欠食の習慣は、早い者では小学校時から始まっていると指摘されている⁶⁾。

本研究と同じ対象者の一部に対し起床・就床・食事の時刻を調査した著者らの研究⁷⁾では、朝食欠食者は、朝食を食べる学生にくらべて睡眠覚醒のパターンがずれており、かつ休日のずれが著しく大きかった。また睡眠覚醒パターンをずらした場合、体内の諸変数はリズム性の強弱や調節因子によって脱同調をすることも得ている⁸⁾。

このように朝食欠食によって、食事の生体リズム調節における役割が薄れる。昼間の眠気や意欲の減退、頭痛などの不定愁訴の一部は、この生体リズムの脱同調によると考えられる。

頻繁に摂取している食品は肉・肉製品、牛乳・乳製品、卵、野菜類など西洋風の食材が中心で、魚類・豆製品・果物など純和風の食品摂取は少なかった。1986

年から4年間^{9) 10) 11) 12)}に互り、詳細に調査した学生の栄養摂取状態はエネルギー量は満たしていたが、脂質が多く穀類・魚・野菜類が不足していた。飽和脂肪酸の過剰摂取は、体重増加・肥満を起こしやすく将来的には動脈硬化を促進するので改善の必要性を強く感ずる。

アルコールやタバコなどの嗜好品も4年生では全国調査の報告と大差ないが、1年生では全国調査より高率であった。最近女子学生の割合も増加したが、本学は元来男子学生数が圧倒的に多く、旧制高校の校風が残っているため、飲酒や喫煙への暴露も入学後早い時期に行われることが関係していると考えられる。全国調査では喫煙開始年齢は平均18.6歳であり、多くは20歳未満で喫煙を開始している。喫煙は個人的な健康被害ばかりでなく、副流煙によって周囲の人たちに健康被害が起る危険な物質なので、安全対策を強化したい。

まとめ

全国調査と同様に、大学入学後、朝食欠食・不規則で偏った食事・不規則な睡眠・喫煙が多くなるが、本研究対象者は全国調査よりもその傾向が著明であった。1年次では運動部活動をする学生が多く、身体活動量は多いと考えられるが食事・嗜好品・睡眠など生活習慣は改善すべき問題点が多かった。

文献

- 1) 文部省体育局(2000):平成11年度 体力・運動能力調査報告書. Pp.1-264
- 2) 九州大学健康科学センター(編)(1992):九州大学学生の健康・体力及び体育・スポーツへの意識と課題
- 3) 学生の健康白書1995- (1997):基本編- 学生の健康白書作成に関する特別委員会編, Pp.1-227, 国立大学等保健管理施設協議会発行
- 4) 上園慶子, 武谷峻一, 川崎晃一(1998):I-9. 大学生のライフスタイルと定期健康診断結果. 学生の健康白書作成に関する特別委員会(編), 学生の健康白書1995-応用研究編-. 国立大学等保健管理施設協議会発行, pp.62-84.
- 5) 上園慶子(1997):III-2. ライフスタイル調査. 学生の健康白書作成に関する特別委員会(編), 学生の健康白書1995-基本編-. 国立大学等保健

- 管理施設協議会発行, pp.157-171.
- 6) 厚生省保健医療局監修 (1999):平成11年度国民栄養の現状 平成9年度国民栄養調査成績. Pp. 1-143, 第一出版, 東京
 - 7) 上園慶子, 川崎晃一, 成水貴代 (2000):6-6 大学生のライフスタイルと生体リズム. CAM-PUS HEALTH, 37(1):415-418.
 - 8) 上園慶子 (1999):種々の生活パターンにおける血圧・体温など生体諸変数の日内変動に関する研究. 平成8-10年度文部省科学研究費(基盤研究C(2))研究成果報告書, Pp.1-82, 九州大学健康科学センター, 春日市.
 - 9) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄藏, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大槻説乎, 大曲五男 (1987):九州大学学生の栄養摂取状況について. 健康科学, 9, 15-19.
 - 10) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄藏, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大曲五男, 武谷峻一 (1988):九州大学学生の栄養摂取状況について(第2報). 健康科学, 10, 17-21.
 - 11) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄藏, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大曲五男, 武谷峻一 (1989):九州大学学生の栄養摂取状況について(第3報). 健康科学, 11, 65-70.
 - 12) 川崎晃一, 伊藤和枝, 上園慶子, 藤野武彦, 金谷庄藏 (1995):九州大学学生の栄養摂取状況(第4報)-1年次と4年次の経年比較-. 健康科学, 17, 115-120.