

# 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—

齊藤静代\*, 細原正子, 伊達裕子

香川県立医療短期大学看護学科

### A Study on the Relation between Health Consciousness and Healthy Actions of Nursing Students

#### —On the Differences among Freshmen, Juniors and Seniors—

Shizuyo Saitou\*, Masako Hosohara, and Hiroko Date

Department of Nursing, Kagawa Prefectural College of Health Sciences

**Key Words :** 看護学生 (nursing students), 健康意識 (health consciousness), 健康関連行動 (healthy actions), 生活習慣 (life custom)

### はじめに

健康に関する国民の関心は年々高まりつつあり、特に生活習慣病は我々の最大の健康課題でもある。生活習慣病には様々な要因が関係しているが、とりわけ喫煙、飲酒、食生活、運動習慣などの生活習慣の影響が大きいとされている。その中で、対象の生活そのものの基盤となる健康の維持増進に深く関わ

り、適切な指導を行うためには、幅広い視野に基づき、生活にも密着した健康に対する認識が必要となる。人々の健康に対する知識や関心度・理解度、日常生活行動の実態を知り、それらを参考にして健康教育を行うことは、健康なライフサイクルを形成し、人々の生活の質 (QOL=Quality of life) を高めることにつながる。

健康意識と生活習慣の関連性に関する研究は数多

\*連絡先：〒761-0123 香川県木田郡牟礼町大字原281-1 香川県立医療短期大学看護学科

\*Corresponding address : Department of Nursing, Kagawa Prefectural College of Health Sciences,  
281-1 Hara, Mure-cho, Kita-gun, Kagawa, 761-0123, Japan

く見られる<sup>1-4)</sup>が、現在、看護を学ぶ学生の健康に関する意識や健康関連行動が、学科進度にあわせてどのように変化しているのかについての研究はあまり見あたらない。本研究の目的は、将来、対象の生活に最も身近に関わり、すべての人が健康で生きがいを持てるように援助することになる看護学生が、健康に対してどのような意識を持ち、健康関連行動をとっているのかを明らかにし、学年による違いを検討することである。また、若い世代の健康観や生活習慣のあり方が健康作りの基礎となることから、その実態把握を行い、教育・指導の一指針とすることを目的とした。

その結果、看護学生の健康意識や健康関連行動に関する特徴及び学年との関連性が認められ、看護教育上の介入の必要性が示唆されたので報告する。

## 研究方法

### 1. 調査期間及び調査方法

平成11年10月7日～10月22日に、無記名自記式の質問紙を用いて調査した。調査項目は、①個人の属性、②健康意識（健康についての考え方、健康のために気をつけていること、健康に関する集まりへの参加、健康情報に対する関心）、③心身の状態（身体的健康状態、心理的ストレス、疲労の度合い）、④生活の状態（生活のリズム、睡眠時間、運動・スポーツ、飲酒、朝食、ダイエット、排便、喫煙）である。

### 2. 調査対象の選定と調査用紙の配布・回収方法

調査対象は、協力の得られたK県内の看護短期大学及び看護専門学校の3カ所とし、調査の趣旨を説明した上で同意の得られた看護学生に回答を求めた。回答終了後は、調査用紙を各自で封筒に入れ密封してもらい、各校で一括回収されたものを直接受け取る方法をとった。

調査用紙は222人に配布し、221人（回収率99.5%）から回収した。そのうち、回答に不備のあった5人を除き、216人（有効回答率97.7%）について分析した。

### 3. 分析方法

汎用統計パッケージSPSSを用い、カイ二乗検定を行った。

## 結果

### 1. 対象者の背景

対象者は、学年では、「1年」79人（36.6%）、「2年」68人（31.5%）、「3年」69人（31.9%）であった。年齢は、「18～21歳」193人（89.4%）、「22～25歳」18人（8.3%）、「26～30歳」4人（1.8%）、「無回答」1人（0.5%）であった。性別は、「女性」211人（97.7%）、「男性」5人（2.3%）であった。

### 2. 健康意識

- 1) 健康については、125人（57.9%）が「気をつけている」と答えたが、「生活の中で健康を最も気にかけている」のは40人（18.6%）、「健康な生活を送るために何が必要かをよく考える」のは54人（25.0%）と3割にも満たなかった。また、106人（49.1%）は、「病気になっても他のことを犠牲にしてまで休養はとらない」、115人（53.2%）が「仕事（勉強）がたまってくると無理をする」と答えていた。
- 2) 健康のために気をつけていることは、「食生活や栄養のバランスを考える」93人（43.1%）、「タバコを吸わないようにする」122人（56.5%）、「十分な睡眠をとるなど過労にならないようにしている」116人（53.7%）と半数が気をつけていたが、一方、禁酒、適度の運動・スポーツをする、くよくよしないようにしていると答えたのは3割程度であった。2割の人は特に何もしていないと答えていた。

食生活については、「朝食の摂取」132人（61.4%）と心がけている人が多かったが、その他は、「栄養のバランス」80人（37.2%）、「塩分の摂取量」60人（27.9%）、「手づくり」58人（27.0%）、「塩分・動物性脂肪を控える」52人（24.2%）、「ビタミン・ミネラルの摂取」51人（23.7%）など回答にばらつきがあった。

- 3) 健康に関する集まり（講演会等）への参加は、「よく参加する」「時々参加する」が18人（8.3%）で、学年間に有意差を認めたが、全体を通して健康に関する集まりへの参加は少なかった。参加した集まりは、「心の健康」「健康フォーラム」「健康相談」「施設での公開講座」などであった。
- 4) メディアの健康情報に対しては、「いつも注意している」8人（3.7%）、「時々注意している」123人（56.9%）と関心を寄せており、学年間に有意差はなかった。

### 3. 心身の状態

- 1) 自分の身体の健康状態については、「良い」31人（14.4%）、「まあ良い」64人（29.6%）、「普

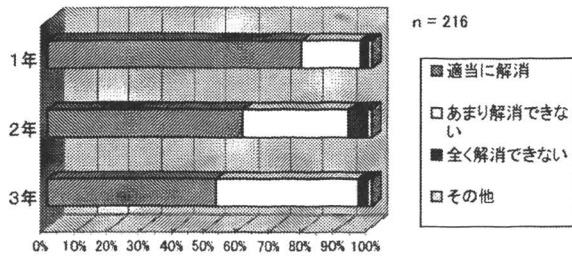


図1 学年と心理的ストレス

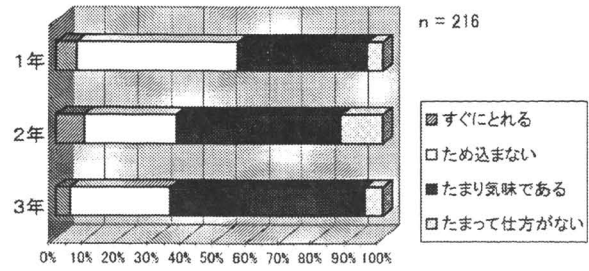


図2 学年と疲労

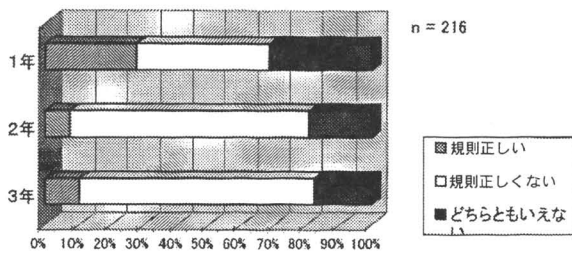


図3 学年と生活リズム

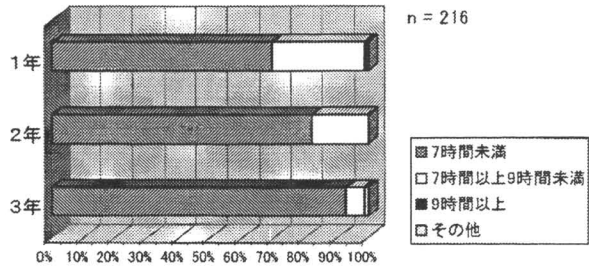


図4 学生と睡眠時間

通である」71人 (32.9%) に対し、「あまり良くない」は44人 (20.4%), 「良くない」は6人 (2.8%) であり, 学年間に有意差はなかった.

2) 心理的ストレスについては, 139人 (64.4%) が「ストレスは適当に解消している」と答えていた. 心理的ストレスと学年間には有意差があり ( $P < 0.05$ ), 1年生はストレスを適当に解消できているが, 2・3年生はストレスをあまり解消できずイライラしていると答えた人が多かった (図1).

3) 疲労の度合いについては, 「疲労はたまり気味である」106人 (49.1%), 「疲労がたまって仕方がない」17人 (7.9%) と約6割が疲労感を訴えていた. 疲労の度合いと学年間には有意差が見られ ( $P < 0.05$ ), 適切に休息をとり疲労をためこまないのは1年生で, 疲労がたまり気味なのは3年生, 疲労がたまって仕方がないと答えたのは2年生であった (図2).

#### 4. 生活の状態

1) 生活のリズムが, 「規則正しい」と答えた人は34人 (15.7%) であり, 「規則正しくない」が132人 (61.1%), 「どちらともいえない」が50人 (23.1%) であった. 生活のリズムと学年間には有意差が見られ ( $P < 0.01$ ), 1年生は生活のリズムが比較的規則正しいものであった (図3).

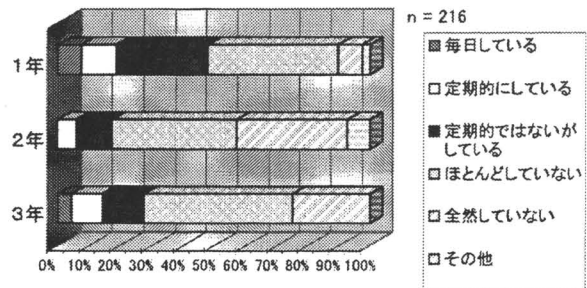


図5 学年と運動・スポーツ

2) 睡眠時間については, 「7時間未満」が175人 (81.0%) と最も多く, 「7時間以上~9時間未満」が39人 (18.1%), 「9時間以上」は1人 (0.5%) であった. 睡眠時間と学年間には有意差が見られ ( $P < 0.05$ ), 1年生は睡眠が7時間以上の人が多く, 上級学年ほど7時間未満の人が多かった (図4).

3) 運動・スポーツについては, 「毎日運動・スポーツをしている」9人 (4.2%), 「毎日ではないが定期的に運動・スポーツをしている」20人 (9.3%), 「定期的ではないが運動・スポーツをしている」40人 (18.5%) であった. 「運動・スポーツはほとんどしていない」93人 (43.1%), 「運動・スポーツは全然していない」47人 (21.8%) と運動・スポーツをしてい

ない人が6割を占めていた。運動・スポーツと学年間には有意差が見られた ( $P < 0.01$ )。1年生は定期的ではないが運動・スポーツをしており、2・3年生はほとんど、もしくは全然運動・スポーツをしていない傾向であった (図5)。

また、1年生では、「健康な生活を送るために何が必要かをよく考える」と「運動・スポーツ」との間に有意差が認められ ( $P < 0.01$ )、何が必要かを考えない人は運動・スポーツをしていないという結果だった。2年生は、「健康について気をつけている」と「運動・スポーツ」との間に有意差があり ( $P < 0.05$ )、また、「生活の中で最も気にかけているのは健康である」との間にも有意差が見られた ( $P < 0.01$ )。健康を最も気をつけ、気をつけている人は、運動・スポーツをしているという結果であった。

- 4) 飲酒については、「ほぼ毎日飲む」2人 (0.9%)、「週に2～3回飲む」8人 (3.7%)、「月に数回飲む」74人 (34.3%)であり、「ほとんど飲まない」は98人 (45.4%)、「全く飲まない」は34人 (15.7%)で、学年間での有意差はなかった。2年生では、飲酒をしない人は仕事 (勉強) がたまって健康のために無理をしないという傾向がみられた。
- 5) 朝食は、「毎日朝食をとっている」が125人 (57.9%)、「だいたい朝食をとっている」は56人 (25.9%)であった。学年間で有意差はなかったが、3年生では、「健康について気をつけている」、「健康な生活を送るために何が必要かをよく考える」と「朝食」との間に有意差があり ( $P < 0.05$ )、健康に気をつけ、何が必要かを考えている人は朝食をとっていた。
- 6) ダイエットの経験は、「ある」が123人 (56.9%)、「ない」が93人 (43.1%)であり、学年間での有意差はなかった。ダイエットの方法は、カロリー計算、食事の摂取量や回数を減らす、野菜・海草を十分にとる等食事の工夫をする人が最も多く、続いてダンス、ウォーキング、自転車などの運動や水分のコントロールなどであった。その他にダイエット食品やダイエットテープなどの利用も見られた。
- 7) 排便については、「よく便秘する」101人 (46.8%)、「よく下痢をする」6人 (2.8%)と、半数が便秘または下痢などの不調を訴えていた。学年間での有意差はなかった。便秘につ

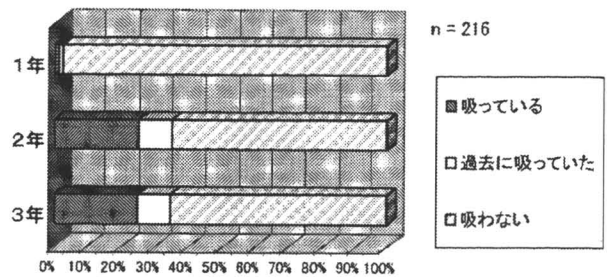


図6 学年と喫煙

いては、7～14日程度の便秘と答えた人もおり、便秘にならないように「水分を多めに摂る」、「食物繊維の多い食事を摂る」などの工夫をしていた。

- 8) 喫煙については、「吸っている」35人 (16.2%)、「現在は吸っていないが過去に吸っていた」15人 (6.9%)、「吸わない」166人 (76.9%)であり、喫煙と学年間に有意差があった ( $P < 0.01$ )。2・3年生では吸っている、もしくは吸っていた経験があると答えた人が多かった (図6)。

現在吸っていると答えた35人の喫煙年数は、「1年未満」が4人 (11.4%)、「1～5年未満」が19人 (54.3%)、「5年以上」が8人 (22.9%)であり、最高は12年であった。喫煙本数は、「1～9本」21人 (60.0%)、「10～19本」8人 (22.9%)、「20本以上」が3人 (8.6%)であった。

タバコを吸い始めた動機は、「ストレス解消のため」16人 (45.7%)、「ただ何となく」が15人 (42.9%)、「好奇心から」8人 (22.9%)であり、タバコを吸うにあたっては、「本数を減らそうと努力している」、「今後禁煙を考えている」、「吸うときには、吸わない人に断りを入れてから吸う」などに気をつけていた (複数回答)。

## 考察

看護学生が、健康に対してどのような意識を持ち、健康関連行動をとっているのか、また、学年によりどのような違いがあるのかを明らかにし、教育・指導の一指針とするためにアンケート調査を実施した。

その結果、看護学生は健康には気をつけているが、日常生活において最優先課題ではないという傾向がみられ、生活リズムの乱れや睡眠時間の短縮、

欠食、喫煙などの望ましくない健康関連行動が認められた。

健康意識では、6割近くの学生が健康に気をつけていると答えており、食事や栄養のバランスを考え、過労にならないようにするなど心がけていた。健康に関する集まりへの参加は少なかったが、半数程度がメディアの健康情報に注意していた。

また看護学生は、身体的な健康状態について約8割が問題ないと考えていた。これは、青年期の有病率や受療率などが低く、健康面では問題の少ない時期であることも影響していると考えられる。しかし、青年期の食生活や喫煙、飲酒、生活リズムなどの生活習慣や思考は蓄積され、それが生活習慣病などの疾患を発生させる原因にもなる。そのために、青年期から健康に関する動機づけが重要であり、健康情報などに関心が向けられるような教育・指導が必要となってくる。

心身の状態では、1年生は休息をとって疲労をためこまず、ストレスも適切に解消しているが、2年生は疲労がたまって仕方がなく、3年生は疲労がたまり気味である。ストレスについては、2・3年生はあまり解消できずにイライラしていると答えていた。講義や実習などのカリキュラムの内容から考えると、3年生の疲労が大きいと考えていたが、結果は予想に反し、2年生の方が疲労を強く感じていた。これは、3年生が実習中心のカリキュラムであり、実習時間をもとにした生活リズムを作ることができているためと思われる。今後、ストレスや疲労感と学習内容との関連を明らかにしていく必要がある。

日常生活行動について、1年生は他の学年に比べて7時間以上睡眠をとる人や規則正しい生活リズムの人、定期的ではないが運動・スポーツをしている人が多かった。2・3年生は、睡眠が7時間未満の人が多く、運動・スポーツはしておらず、生活も規則正しくないと答えた人が多かった。これは、1年生では、授業として保健体育があり、授業を中心に規則正しい生活をしているのに比べ、2・3年生は、保健体育の授業はなく、実習後も記録を書いたり、翌日の事前学習などのために睡眠時間が短くなり、生活も不規則になっているためと考えられる。長期にこの状態が続くと健康上問題になる可能性があり、経過をみる必要がある。

厚生省は、「健康づくりのための休養指針」<sup>5)</sup>で、休養は、単に心身の疲労を回復するという休むという側面だけでなく、人間性の育成や社会・文化活

動、創作活動などを通じて自己表現を図る「養う」という側面があり、自己実現や生き甲斐など豊かな人生のため能動的、積極的な休養が必要であるとしている。この世代から、健康生活への気づきのため、「栄養」「運動」「休養」の3要素の重要性を認識して、生活をよりよいものにしていくことが望まれる。

また、朝食抜きの不規則な食事は、若い世代の特徴と一般的に言われているが、今回の調査では、毎日朝食を摂取しているのは6割程度であった。その他、食生活で気をつけていることに関してはばらつきがあり、栄養のバランスを考える、塩分の摂取量を控えるなどの気配りをしていた。ダイエットは約6割が経験しており、その内容は、食事の摂取量や回数を減らすなど、食事に関する方法が多かった。

青年期は、身体的発育を十分なものにするために、よい食習慣を作っていくことが大切である。現代は食生活が豊かになっているにもかかわらず、やせるために食事を制限するなど、栄養のバランスを崩している場合がある。栄養に関する知識を得て、それを行動に移し、習慣化していくことは保健行動にかかわる者として必要な態度である。「栄養に関する知識が高度化するほど食習慣は適正になる」<sup>6)</sup>という調査もあり、正しい食生活についての知識教育を進めていく必要がある。

排便習慣については、不調を感じている人が半数にも達しており、なかには7~14日程度の便秘が日常化している学生もいた。これは、ストレスや疲労の蓄積、運動不足、不規則な生活、食生活の偏りなどさまざまな要因と関係している。しかし、学生には、便秘と生活習慣との関連性についての認識が不十分であると思われる。食事と便秘の関連を学生はかなり意識しているが、生活リズムに関しては、不規則な生活や睡眠不足が排便に及ぼす影響を意識しておらず、具体的に生活を変えようとする行動には至っていない。便秘の機序、改善方法、また正しい生活習慣に関する教育・指導が重要であると思われる。

飲酒については、ほぼ半数の人はほとんど飲まないと答えていた。しかし、学年が進むに従い飲酒者が増加する傾向がみられた。「学生生活に慣れてくると飲酒率もあがってくる傾向にある」<sup>4)</sup>という報告もあるので、過度の飲酒による健康上の弊害を未然に防ぐ教育・指導が必要である。

喫煙については、現在吸っているのは約16%で、過去に吸っていた経験があるのが約7%であっ

た。2・3年生では吸っている、もしくは吸っていた経験があると答えた人が多かった。タバコは、疫学的研究ですでにいくつもの疾患発生に関連していると指摘されている一方で、気分を和らげたり、ストレス解消などの有効性もあると言われている。2・3年生は、身体への害を承知しながら、少量なら害はないと思っているのか、ストレス解消のため喫煙していることも考えられる。喫煙の動機は、「ストレス解消のため」、「ただ何となく」、「好奇心から」と答えた人が多く、動機は安易で周囲の影響を受けやすい傾向が見られた。

平成10年の全国たばこ喫煙者率の調査<sup>5)</sup>によると、わが国の喫煙率は、20歳以上では、男性55.2%、女性では13.2%であり、経年的に見ると男性では漸減傾向にあるのに対して、女性では、特に20、30歳の若い世代の喫煙率が近年増加している。常時喫煙者に禁煙させることはなかなか困難であるため、喫煙が常習化される前に積極的に喫煙予防教育をし、将来にわたって喫煙しない習慣が持続することが望まれる。今回の調査では、美田<sup>4)</sup>の調査と同じように、学年が上がるに従って喫煙者も増加する傾向にあった。喫煙は多大なストレスの影響も考えられ、学科進捗とあわせて学生の心身の状態も把握し、適切な教育・指導をしていく必要があると考えられる。

健康観は個人的な概念であり、その人が健康を保持・増進したり、疾病を予防・早期発見したりする保健行動や食事、飲酒、喫煙などの生活習慣のなかに示される。この調査でも、健康を気にかけ、気をつけている人は、飲酒を控えたり朝食をきちんととっていた。したがって、正しい知識や態度、行動へと結びつける教育・指導を行うことは大切であり、医学的側面からだけでなく、日常生活面からも具体的に健康の大切さを認識できるような指導が必要である。このことは学生自身の健康的なライフサイクルの形成につながり、また看護者として健康教育を実施する場合の基盤になると考えられる。

今回の調査により、看護をめざす学生の健康意識や健康関連行動などの特徴が明らかになった。看護学生は健康には関心をもっているが、生活の上で最重要課題と考えておらず、上級学年になるに従い不健康な生活になっている。これは実習やカリキュラムおよびそれらに関連したストレスや疲労の蓄積が大きく影響しているものと考えられる。このことを踏まえて教育・指導に当たるとともに、健康的な生活習慣づくりに役立てていきたい。

## 結論

看護学生の健康意識や健康関連行動が、学年によりどのような違いがあるかを明らかにする目的でアンケート調査を実施した。その結果、次のような結論を得た。

1. 学生の6割近くが健康に関心をもっていた。学年間では有意差はなかった。
2. 半数の学生は、健康のために日常生活の中で気をつけていることがあったが、積極的な行動をとっているものは少なかった。学年間では有意差はなかった。
3. 学年と健康関連行動で関連のみられたものは、生活リズム、睡眠、運動・スポーツ、喫煙であった。
4. 学年を問わず、健康に気をつけている学生は、飲酒を控えたり朝食をきちんと食べていた。積極的な健康意識をもつことが適切な健康関連行動へとつながる。
5. 学年が上がるにつれて喫煙者は増加する傾向にあった。学科進捗と心身の状態に合わせて、適切な健康教育が必要である。

## おわりに

本調査は、看護学生の限られた人数と限られた時点を対象としているという限界があり、今後も継続的・多角的な検討が必要である。調査にご協力いただいた学生諸氏に感謝する。

## 文献

- 1) 國岡照子, 美田誠二, 柴原君江, 加城貴美子, 青木康子, 井澤方宏ほか (1996) 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: 13-21.
- 2) 美田誠二, 柴原君江, 加城貴美子, 國岡照子, 青木康子, 井澤方宏ほか (1997) 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: 59-67.
- 3) 柴原君江, 美田誠二, 加城貴美子, 國岡照子, 竹内文生, 陣田泰子ほか (1998) 学生の保健行動に関する研究 (第Ⅲ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, 3: 51-57.

- 4) 美田誠二, 柴原君江, 加城貴美子, 井澤方宏, 大江基,  
竹内文生ほか (1999) 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-. 川  
崎市立看護短期大学紀要, 4: 59-67.
- 5) 厚生統計協会編集 (1999) "1999年国民衛生の動向", 厚

生統計協会, 東京, p.90-91.

- 6) 中村丁次 (1997) 心がけよう栄養のバランス. 厚生, 10:  
18.

---

受付日 2000年3月21日