

## 大学生の健康と飲酒の実態 II

松本富美子・棚橋亜矢子・デュアー貴子

東海学院大学健康福祉学部管理栄養学科

### 要 約

青年期にある大学生は、精神的にも社会的にも自立する時期にあたり、ストレスがたまりやすい時期でもある。本研究では大学生の身体的、精神的な健康状態を把握するとともに、生活習慣、特に飲酒に関する実態を調査し、健康づくりのための一助とすることを目的として行った。

調査の結果、調査対象学生の体格に関する値は全国平均値と非常に近い値を示し、体格的に健康的な集団であることが示唆された。ストレスに関する調査では、85.7%の学生が何らかのストレスを感じていることがわかった。ストレスの原因については学生らしく「学業」が最も多く、ストレスを感じている学生のうちの85.7%にのぼった。2位以降は人間関係に関するものがならんだ。一方で、ほとんどの学生は自分に合ったストレス解消法を持っており、うまくストレスを解消できていることが明らかになった。

飲酒に関する調査結果からは、日常的ではないにしろ、ほとんどの学生が飲酒していることが示された。飲酒の動機については、多い順に「気分転換のため」「飲みたいから」「付き合い」であった。ストレスの解消法として「飲酒」を選択したものは全体の約15.9%であり、このうち全員が「飲酒によりストレスが解消できた」と回答した。飲酒頻度に関する調査結果から毎日飲酒する学生はいないことがわかったが、平日を含めて飲酒する学生が少なくとも6.4%以上いることが明らかになった。青年期からの飲酒は、健康問題へつながる可能性も否定できない。本調査により、飲酒による健康被害の実態について早い段階から教育する必要があることが示唆された。

**キーワード：**大学生，健康，体格，ストレス，飲酒

### はじめに

著者は、これまで大学生を対象として体と心の健康について調査し、生活習慣との関連を調べてきた<sup>1, 2)</sup>。特に、生活習慣の中でも酒類の摂取状況と飲酒に対する認識について詳細に調べ、調査対象学生に常習飲酒者はいないものの常習飲酒につながる行動をとっている学生が存在していること、また、お酒の飲み方に関する異常行動について、飲酒経験の浅い大学生に対して、過度の飲酒による健康影響などに関する知識の普及および健康教育を早い段階から推進していく重要性を示してきた。

現在のわが国では、医学・薬学の進歩を基礎に、高い教育・経済水準、保険・環境衛生の改善といった社会レベルでの健康水準を高める努力がなされ、その結果、平均寿命は世界トップレベルとなった。これは、医療、保健、福祉の体制の充実といった政策だけが理由ではなく、国民一人ひとりが健康に対する意識を高め努力した結果ともいえる。しかし一方では、超高齢社会である日本の健康課題として、中年期以降の生活習慣病の激増、寝たきりや痴呆の増加などが浮き彫りとなり、高齢者における身体の機能や生活の質の低下が問題化している<sup>3, 4)</sup>。

高齢期の生活の質の向上やそれを支える障害の減少に

は、壮・中年期以降の生活習慣病の予防が重要である。そのためには、青年期からの運動習慣や適切な食生活習慣の確保が必要であるが、青年期にある者の多くは現在健康であるため、将来を見据えた上での行動の変容というものは簡単ではない。そこには意識の変容が必須であり、そのためには客観的に自分の行動を理解させることが必要と考えられる。

青年期である大学生は、身体能力の充実度は高いが精神的にも社会的にも自立する時期にあたり生活が大きく変わる者も多く、ストレスがたまりやすい時期でもある。本稿では、大学生の身体的、精神的な健康状態を把握するとともに、生活習慣、特に飲酒に関する実態を調査し、今後の学生の健康づくりのための資料とすることを目的とした。

### 方法

#### 1. 調査対象者

本学に在籍する3年生62名(男性16名、女性46名)を対象とした。

#### 2. 調査期間

平成26年6月

### 3. 調査手順

対象者に対して疫学の指針にのっとり調査の主旨を説明し、またデータ処理においては個人を特定しないことを口頭にて伝え、同意の得られた学生に調査票を配布して調査した。回答率は92.5%であった。集計、分析は有効回答のみについて行ったため、各分析項目の対象人数に若干の差が生じた。集計結果は図表にしてまとめ、対象者に結果をフィードバックした。データの集計と分析は、マイクロソフト社のExcelを用いて行った。調査結果の比較にはPearsonの $\chi^2$ 検定を用いた。

### 結果および考察

#### 1. 健康状態について

##### 1) 身体の健康

大学生の健康状態に関する調査は、大学における保健管理を適正に推進する基礎資料を得ることを目的に行われるものとして5年ごとに実施され、「学生の健康白書」としてまとめられている。最新のデータは2010年に実施された調査をまとめたものであり（以下「学生白書2010」<sup>5)</sup>、定期健康診断の体格と血圧、脈拍、胸部X線検査などの調査結果が、学部生（4年制大学、6年制大学別）、大学院生ごとに年齢別にまとめられている。学生白書2010の有効データ数は男性213,031名、女性133,489名で、ここに報告されている4年制大学に在籍する学生の平均身長は、男性171.6±5.8cm、女性158.6±5.4cmであった。本学学生の平均身長は、男性171.0±4.4cm、女性159.1±6.4cmであり、昨年度の3年生のデータ（男性172.8±3.9cm、女性158.9±6.9cm）とほぼ同じであり、かつ全国の大学生と近い値であることがわかった。また平均体重をみると、全国平均は男性64.0±10.0kg、女性52.4±7.4kgであったが、本学学生の平均体重は男性62.5±10.2kg、女性54.4±7.9kgであり、昨年度の本学学生の値（男性67.2kg±9.8、女性53.0±8.2kg）と比較し、男性では若干重めだった体重に減少傾向が見られ、本年度は男女とも全国平均とほぼ同じという結果であった。BMI（Body Mass Index）は、体重/(身長)<sup>2</sup>（ただしそれぞれの値の単位は、体重：[kg]、身長：[m]）で計算される成人の肥満度を表す体格指数で、男女ともBMIが22の時に高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能障害等の有病率がもっとも低くなることが一般的に知られており、日本肥満学会ではBMI=22を標準体重としている（注：35万人の日本人データプールを用いてBMI水準が死亡リスクに与える影響を調べたコホート研究においては、男性はBMIが25~27、女性はBMIが23~25の時に死亡リスクが最低値であっ

たとの報告がある<sup>6)</sup>）。本学におけるBMIによる肥満度の分布を表1にまとめた。日本肥満学会による肥満度の判定基準（2011年）に従い、BMIが18.5未満をやせ、18.5以上25.0未満を普通、25.0以上を肥満とし、さらに肥満は、25.0以上30.0未満を肥満度1、30.0以上35.0未満を肥満度2、35.0以上40.0未満を肥満度3、40.0以上を肥満度4と分類し、BMI35以上を高度肥満とした。本学学生のBMI平均値は、男性21.4±3.2、女性21.6±3.3で、昨年度の値（男性22.5±3.4、女性21.0±2.8）と大きな変化はみられなかった。学生白書2010における平均値は男性21.7±3.1、女性20.8±2.6であるが、この全国平均と比較して、男女とも同等か若干高い値であることがわかった。BMIによる肥満度判定基準別にみると、男性では、やせ：18.8%、普通：75.0%、肥満度1：6.3%であり、女性では、やせ：10.9%、普通：73.9%、肥満度1：15.2%、肥満度2：2.2%であり男女とも高度肥満はいかなかった。

表1. BMIによる肥満度の判定

— 男性 —		— 女性 —	
肥満度	人数 (%)	肥満度	人数 (%)
やせ	18.8	やせ	10.9
普通	75.0	普通	73.9
肥満度 1	6.3	肥満度 1	15.2
肥満度 2	0.0	肥満度 2	2.2
肥満度 3	0.0	肥満度 3	0.0
肥満度 4	0.0	肥満度 4	0.0

平成12年より10年計画で実施された「健康日本21」は、新世紀の道標となる健康施策、すなわち日本に住む一人ひとりの健康を実現するための新しい考え方による国民健康づくり運動であるが（実際には延長され、平成24年まで実施）、この施策では“20歳代女性のやせの割合の減少”を目標の一つに設定し、適正体重の維持を促していた。社団法人（現・公益社団法人）日本栄養士会は、適正体重の維持（肥満者と20歳代女性のやせ）に焦点をあて、「太るもやせるも食事が基本」をテーマに、ポスターなどの啓発普及資料を作成・配布するとともに栄養相談時にも重点をおき<sup>7)</sup>、また、食育教室の開催（山形県栄養士会）、「食」から始める健康づくり食育学習会（岐阜県栄養士会）等の食育活動を活性化させるなど、全国的なキャンペーン活動を展開した。このような積極的な啓発活動によって国民への適正体重維持の大切さに対する理解が深まり、平成23年にまとめられた健康日本21の最終評価において「自分の適正体

重を維持することのできる食事量を理解している人」の評価はB（目標値には達していないが改善傾向にある）と効果をあげた。しかし一方で、「自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加」の評価はC（変わらない）であり、その後に行われた調査である平成25年「国民健康・栄養調査」結果においても、20歳代女性のやせの割合は21.5%と長年続く横ばい状態を維持したままである<sup>8)</sup>。すなわちこれらの結果は、適正体重の維持が自身の健康維持に重要であるということについて一定の周知を図る効果はあげられたものの、行動変容までには至っていないことを示している。これは、10代を含む若い女性において「適正体重」の認識が正しく出来ていないことが原因だと考えられる。例えば、平成20年国民健康栄養調査の報告では、BMIの判定において、やせに分類されるにもかかわらず、さらに体重を減らしたいとする20歳代女性の割合は3割近くにも達している。マスメディアで活躍する美しいとされる女性は低体重傾向にあることが多く、加えてインターネット等の普及による過剰な情報の氾濫により、やせ願望をもつ若年層が広がっているといわれている<sup>9-12)</sup>。本調査においては、やせと分類された学生の中で体重を減らしたいとした回答はみられなかったが、普通と分類された学生の84.8%がやせたいと回答をし、さらに彼女らが回答した理想体重から算出した理想BMIの平均値は19.0であった。一般的に女優体型のBMIは19、モデル体型では17と言われており<sup>13)</sup>、さらに女子学生の理想BMIに関する研究では、浦田らは18.7<sup>13)</sup>、今井らは18.1~18.5<sup>14)</sup>、小島らは18.7<sup>15)</sup>、後藤らは17.9<sup>16)</sup>であったと示している。これらの先行研究と比較すると、本学女子学生の理想BMIからは過剰なまでのやせ思考はうかがえないが、少なくとも彼女らは、マスメディアから映しだされる体型を比較対象としていることが十分考えられた。適正体重に対する正しい認識と行動変容を普及させるためには、体重と健康に関する科学的根拠に基づく教育や行動変容を促すための教育方法の開発、また食事バランスガイドの活用などによる効果的手法の開発などが重要である。このような背景の中で、栄養士・管理栄養士の役割は特に大きいといえる。

近年わが国では、低体重児出産割合の増加が顕著であることがしばしば指摘されているが、これは、他の先進国において医療技術の進歩や体格向上に伴う出生体重増加傾向とは対照的な現象である<sup>17)</sup>。低体重児とは出生体重が2500g未満の新生児をいうが、体の機能が未熟なため抵抗力も弱く、合併症や感染症にかかりやすいといわれている。毎年実施されている人口動態統計の調査結

果に基づき、低体重児のクロス集計、二変量ロジスティック回帰分析、多変量ロジスティック回帰分析により低体重児全体をアウトカムとしたモデルを解析し、他の因子の影響を調整した調整オッズ比を求めた研究では、高齢出産、初産、不妊治療、妊娠初期の喫煙、妊娠前のやせが、低体重児における大きな要因であることが示されている<sup>18)</sup>。また、やせ願望による過度のダイエットでは、鉄、カルシウムなどのミネラルやビタミンの不足につながり、特に若い女性におけるやせはホルモンバランスの乱れを招き、健康な体の維持に影響を与える恐れがある<sup>19)</sup>。本学の女子学生においても、適正体重維持の重要性に関する意識付けが重要と考えられる。

## 2) 心の健康

現在のストレス自覚状況について4区分（1：感じない、2：少し感じる、3：たまっている、4：相当たまっている）したところ、ストレス1~4の割合は順に14.3%、47.6%、33.3%、4.8%であった。ストレス2~4と回答した何らかのストレスを感じている学生は全体の85.7%であり、多くの学生が何らかのストレスを感じていることがわかった。しかしながら、簡易ストレス度チェックリスト（桂・村上版）（SCL-KM）<sup>20)</sup>を使いストレスの程度を客観的に4区分してみると（1：問題なし、2：軽ストレス、3：中等度ストレス、4：強ストレス）、ストレス1~4の割合は順に31.7%、30.2%、34.9%、3.2%であり、学生は客観的に判断されるストレスの程度よりも、より強くストレスを自覚しているということが明らかになった。ストレスの原因（複数回答）については、学生らしく「学業」が最も多く85.7%の学生が該当した。2位以降は「バイト」が約半数、「友人関係」が4分の1近く、そして「家庭」、「健康」、「就職」が同程度（それぞれ16~17%）に該当すると回答した（図1）。本学科では、文系大学と比較して授業時間数が多い学生がほとんどであり、また調査対象の3年生では課題や小テストも増えてくる。さらに1年半後に受験する管理栄養士国家試験も意識しており、勉強したくない気持ちとやらなければならない状況にストレスを強く感じているようだ。また、2位以下については人間関係が絡んだストレス原因とも言え、青年期特有のストレスを感じながらもコミュニケーション能力の形成をし、心の成長をしていることが示唆される。

このように、多くの学生は少なからずストレスを抱えながら学生生活を送っているようであるが、ストレスの解消法（複数回答）の種類について、図2に示すように、「寝る」が最も多く68.3%、次いで「食べる」44.4%、「趣

味」42.9%、「人に相談する」28.6%、「買い物」25.4%、「カラオケ」17.5%、「酒」15.9%、「運動」14.3%、「その他」7.9%、「タバコ」6.3%と続いた。さらに、それらによってストレスが解消できたかについて調べたところ、「趣味」によりストレス解消している学生全員が、ストレスは「解消した」と回答していた(図3)。

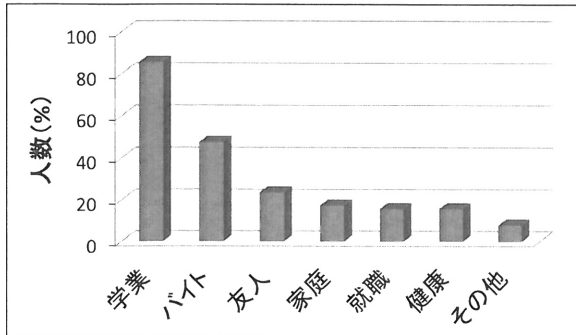


図1. 主なストレスの原因

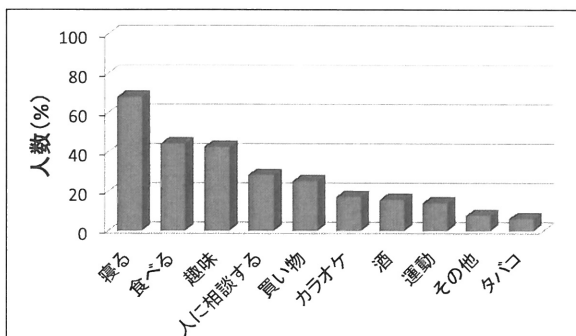


図2. ストレスの解消方法 (複数回答)

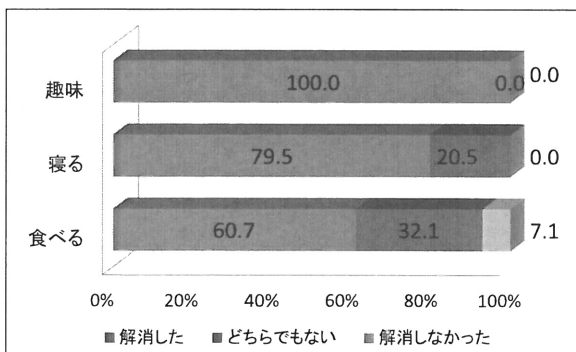


図3. ストレス解消方法別満足度 (上位3位まで)

回答があったストレス解消法については、いずれもストレス解消率は高く、「食べる」を除いては「解消しなかった」と回答した学生はいなかった(「食べる」で解消しなかったもの:7.1%、他データ省略)。このことから、多くの学生において自分に合ったストレスの解消法を知っており、ストレスの自己管理ができることがわかった。

心身をリフレッシュさせるための休養のとり方、つま

り健康づくりのための休養法として、「消極的休養」と「積極的休養」が知られている<sup>21)</sup>。「消極的休養」は、日常生活を中止して疲労した器官や組織の活動を休止させ、疲労の回復を待つ休養法で、ぬるま湯への入浴や睡眠がこれにあたる。副交感神経が働いて気分を鎮め、安眠やストレス解消を促す。「積極的休養」は慢性疲労の回復に有効といわれ、日常とは違う動きを取り入れた活動や軽い運動を通して気分転換をはかり、肉体的にも日常の生活で使われない身体の部分を働かせる休養法である。スポーツ、団欒、干渉、読書、絵画、俳句、旅行、歌などがこれにあたる<sup>22)</sup>。

運動中(特に有酸素運動)には内因性鎮静剤であるβエンドルフィンが安静時の3~5倍分泌されるため、運動後の爽快感や精神ストレスの解消に大きく貢献することが報告されている<sup>23)</sup>。有酸素運動には血圧を正常化させヒトの恒常性を安定化させる作用があるが、それだけではなく、このような脳内麻薬の放出により引き起こされる心身のリラクゼーション効果とも関連が深い<sup>24)</sup>。また有酸素運動後では筋肉や脊椎運動神経の弛緩や、心身ともにリラックスした時に生じる脳波であるα波の増加などが認められ、運動の抗不安作用は多くの臨床研究で支持されている<sup>25)</sup>。このような研究から、積極的休養は、体を休めることを主とする消極的休養より、ストレスの解消に対してより大きな効果を発揮することが予測できるが、脳生理学的な運動のリラックス効果について学生にも理解してもらうよう教育し、ストレス解消の手助けしていくべきではないかと考える。

一方、ストレス解消法の中には「酒を飲む」、「タバコを吸う」という回答もみられる。加えてタバコによりストレスが解消できているものは、そのうちの1/3にとどまっていることに注目しなければならない。大学生は成人しているため法的な問題はないが、これらをストレス解消の手段とする思考の危険性を、早い段階で理解させる必要があると思われる。

## 2. 飲酒状況について

現在の飲酒状況について、「付き合い程度に飲む」は66.7%、「よく飲む」は12.7%、「全く飲まない」は20.6%であり、約8割の学生が、日常的ではないにしろ飲酒していることが示された(表2-1)。飲酒が好きかとの質問には、「好き」と回答したものが46.0%、「どちらでもない」が36.5%、「嫌い」が17.5%であった(表2-2)。初めて飲酒した時期(初飲時期)をみると、大学生が65.1%と最も多いが、高校生までに飲酒の経験があるものが31.8%おり、未成年における飲酒に關す

る教育の必要性がうかがえる(表2-3)。飲酒のきっかけについては、「付き合い」50.8%と「好奇心」34.9%が大半を占めていたが、なかには「親のすすめ」という回答も11.1%あり、家庭内においても飲酒に対して寛容であることが明らかになった(表2-4)。未成年者がお酒を飲むきっかけを調査した研究においても、親からの勧めというものが多い<sup>26,27)</sup>。「父母により酒を勧められたことがあるか」という調査では<sup>27)</sup>、中学生男子：11.6%、中学生女子：11.6%、高校生男子：21.0%、高校生女子：21.0%で、「ある」と回答があった(図4)。家庭では正月や親戚の集まるお盆などの行事やお祝い事の際に飲酒をすすめられることが多く、それによって家庭内のコミュニケーションを図ろうと考えているのではないと思われる。2013年に報告された厚生労働科学研究費補助金による未成年の飲酒状況に関する実態調査結果では、現在の飲酒状況について、中学生男子で「30日間で1日でも飲酒」7.2%、「毎日飲酒」0.2%、中学生女子で「30日間で1日でも飲酒」26.0%、「毎日飲酒」0.3%、高校生男子で「30日間で1日でも飲酒」12.4%、「毎日飲酒」0.0%、高校生女子で「30日間で1日でも飲酒」44.8%、「毎日飲酒」0.8%であった。1996年、2000年、2004年、2008年、2012年と同様の調査が実施されており、この結果は経時的にみて減少傾向であるが、毎日飲酒している生徒については家庭での容認が大きいことが推測される。保護者は未成年者の飲酒を制止する義務があり、また販売店や飲食店が未成年者に酒類を販売・提供することも「未成年者飲酒禁止法」で禁止されている。成人後の飲酒に関する異常行動を防ぐためには、未成年時からの正しい知識が必須である。未成年の時期から周囲の成人が責任を持って、飲酒に関する教育を積極的にしていく必要があるといえる。

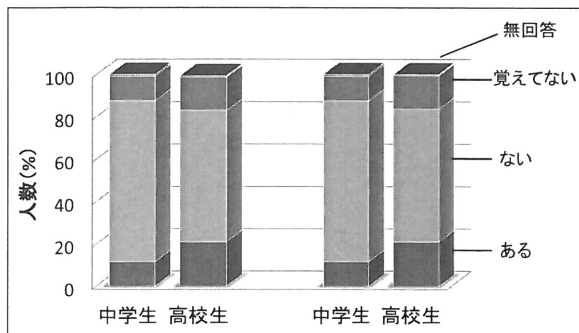


図4. 父母より酒を勧められた経験のあるもの

主に飲酒する場所としては、「お店(居酒屋他)」が50.8%と約半数で、「自宅」「知人宅」といった、いわゆる家飲みをするもの(45.8%)を上回っていた(表

2-5)。飲酒の理由を選択肢より回答させたところ、表2-6に示すように「気分転換のため」34.0%、「飲みたいから」21.7%、「付き合いに必要だから」20.8%との回答が多かった。「酒の味が好きだから」14.9%がいたものの、お酒に酔うことが目的であるというよりは、酒あるいは酒の場を利用して皆で楽しい時間を過ごすことを求めているのではないかと考えられる。また、飲酒の頻度については表2-7で示すように、毎日飲酒するものはおらず、その他も概ねたしなむ程度の飲酒状況であったが、中には週5回と答えたものもいた。また、授業のある平日にも飲酒する学生(3日/週以上のものを合計)は少なくとも全体の6.4%以上はおり、遅刻が頻繁にみられる学生や授業中に良く寝ている学生については、飲酒による影響の可能性もあることを気に留めておく必要があるだろう。

主として飲酒する種類はカクテルの40.4%が最も多く、続いて果実酒25.0%であった(表2-8)。約5万人を対象とした酒類総合研究所による大規模調査では、調査対象に合致する4,501件の標本を抽出して「酒類に関する国民ニーズ調査」を実施している<sup>28)</sup>。この調査で得られた年代別(20歳代、30歳代、40歳代、50歳代以上の4区分)の飲酒傾向では、20歳代で最もよく飲まれていたものはビール(新ジャンルを含む)であり、かつ全ての年代で最もよく飲まれていた。この大規模調査結果からは年齢が低いほど、また女性の方がカクテルや果実酒など甘い酒類を好むことが示されたが、本学の調査対象に女子学生が多かったことが、大規模調査結果との差に現れた可能性は否定できない。

表2-1 現在の飲酒状況

付き合い程度	12.7%
よく飲む	66.7%
全く飲まない	20.6%

表2-2 飲酒の嗜好

好き	46.0%
どちらともいえない	36.5%
好きでない	17.5%

表2-3 初飲時期

大学生	65.1%
高校生	23.8%
中学生	3.2%
小学生	4.8%
飲酒経験なし	3.2%

表2-4 飲酒のきっかけ

付き合い	50.8%
好奇心	34.9%
親のすすめ	11.1%
コンパ	0.0%
飲まない	3.2%

表2-5 主に飲酒する場所

飲食店	50.8%
自宅	37.3%
友人・知人宅	8.5%
飲まない	3.4%

表2-6 飲酒の理由

気分転換のため	34.0%
飲みたいから	21.7%
付き合いに必要だから	20.8%
酒の味が好きだから	14.9%
疲れを取るため	4.7%
酔うため	2.8%
大人だから	0.9%
食欲増進のため	0.9%

表2-7 1週間の飲酒日数

毎日	0.0%
6日	0.0%
5日	1.6%
4日	0.0%
3日	4.8%
2日	9.5%
1日	17.5%
飲まなかった	66.7%

表2-8 主として飲酒する種類

カクテル	40.4%
果実酒	25.0%
ビール	11.5%
焼酎	11.5%
日本酒	3.8%
ウイスキー	1.9%
ワイン	0.0%
ブランデー	0.0%
飲まない	5.8%

アルコールに対して強い・弱い（あるいは飲める・飲めない）は、ヒトのアルコール代謝機能に大きく依存することが知られているが、朝野らは、大学生の飲酒量に対する意識と実際のアルコール代謝能との関連について調べている<sup>29)</sup>。具体的には、大学生に「お酒に強い方だと思いますか」を聞き（回答は、そう思う・ややそう思う・ややそう思わない・そう思わないの4つから選択）、その結果とアルコールパッチテストの判定結果との間の相関を調べている。アルコールパッチテストとは、遺伝的にお酒に強い、弱い、まったく飲めないのかを簡単に知る方法で、二日酔いの原因であるアセトアルデヒドを分解する酵素である2型アルデヒド脱水素酵素（ALDH2）の活性を知る方法でもある。ガーゼ付絆創膏に市販の消毒用アルコールをしみこませ、腕の内側に貼り皮膚の変化を経時的に観察し、皮膚の赤みの変化により、アルコールが「まったく飲めないタイプ（ALDH2完全欠損型）」、「ほどほどには飲めるが弱いタイプ（ALDH2部分欠損型）」、「強いタイプ（ALDH2正常型）」の3タイプに分けることが可能である。日本人の調査では、ALDH2完全欠損型が4～5%、ALDH2部分欠損型が約40%、ALDH2正常型が50%程度の分布であることが報告されており<sup>30)</sup>、日本人は白人系の人種に比べて酒に弱いタイプがかなり多い。朝野らの調査結果では、アルコールに強い群では、「アルコールに強いと思う、ややそう思う」を合わせると53.9%のものが強いと認識していたのに対し、アルコールがまったく飲めない群では、強いと思っているものの割合は3.8%にとどまり、はっきりとした差がみられた。しかしながら、アルコールに弱い群でも23.8%のものが「強い」と認識しており、アルコールに対する遺伝的体質と、酒が強いという自覚の間に、認知的なギャップがあるものが2割以上いたことを示している。飲酒経験の浅い大学生のうちからこのようなテストを実施して自身の体質を正しく認識してもらい、お酒の席でも遺伝的にアルコールが飲めない、あるいは弱いタイプだと周囲に理解してもらうことが大切だと、学生自身に理解させるべきであろう。

### まとめ

本稿では、本学3年生の身体的・精神的健康に関する調査結果と飲酒に関する実態をまとめ、青年期にある学生に、どのような健康指導をすべきかについて考察した。青年期における健康に関する正しい知識と理解は、壮・中年期以降に激増する生活習慣病の予防に非常に重要なことである。

本学学生の体格は概ね全国平均に近い値であった。現在の日本では、20歳代女性における「やせ」が問題となっており、バランスの悪い食生活により栄養不足が引き起こされ、貧血、無月経、また将来妊娠した場合には低出生体重児分娩、切迫早産のリスクが高くなるといわれている。さらに、卵巣機能不全と相乗効果的に骨粗しょう症を顕著に誘導することから老年期には寝たきりになるリスクも高める。昨年度の調査では、やせに分類された女子学生は全体の22.2%であり全国平均と比較しても若干やせが多い傾向がみられたため、学生への調査結果のフィードバック時には、やせ（特に女子学生）による健康への影響について理解をもとめる必要があったが、本年度調査した学生の体格に関しては、特に目立った数値はみられず概ね健康的な集団であることが示唆された。

調査対象学生には、本調査と調査結果のフィードバックを通じて、BMI値の意味の理解や、本学学生のあるいは全国の体格平均値と自分の体格とを比較した際の自身の体格について、客観的に判断することを主眼に考察をしてもらった。今後どのような食生活、生活習慣を身につけるべきか、学生自身に考えてもらえるきっかけになったのではないだろうか。

また本調査では、重大なストレスを抱えている学生の存在は見つからなかったが、85.7%の学生が、何かしらのストレスがあると回答し、最も多かったストレスの原因は、昨年度と同じく「学業」であった。この数値は、昨年度の80.7%を上回るものであった。しかしながら、学生は自分に合ったストレス解消法も持っており、この時期にしかできない学業というものを、うまくストレス解消を取り入れながら乗り越えている様子が伺えた。

飲酒についての調査結果からは、現在において特に危険な飲酒行動をとっていた学生はみとめられず、集団としては概ね正常な飲酒状況であった。しかしながら、週5日飲酒していた学生の存在も確かで、平日は毎日授業がある中で正常な学生生活を送ることができているのか危惧されるものもいた。また、「二日酔いで遅刻や欠席をしたことがあるか」との質問には、よくある（1名）、たまにある（2名）との回答があった。学業にストレスを感じている学生が多い中で、より学業に影響を与えるような飲酒は決して望ましいとはいえない。本調査は個人を特定するものではないが、今後は集団における教育を実施し、このような学生がでないよう大学として努力が必要ではないかと考えられた。楽しいはずの飲酒がストレスの原因とならないよう、正しい知識修得の手助けになればと思う。

## 引用文献

- 1) 松本富美子 他：食健康栄養学科における管理栄養士国家試験対策への取り組みとその効果の検証 東海学院大学紀要（第7号）153-160（2013）
- 2) 松本富美子 他：大学生の健康と飲酒の実態 東海学院大学紀要（第8号）111-117（2014）
- 3) 横野浩一：超高齢社会における糖尿病 日老医誌 48 14-19（2011）
- 4) 直成洋子 他：循環器系疾患患者の自己管理行動および自己効力感に影響する要因 富山医科薬科大学看護学会誌 4（2）21-31（2002）
- 5) 川村孝 他：学生の健康白書 国立大学等保険管理施設協議会（2013）
- 6) Sasazuki S. et al. Body Mass Index and Mortality From All Causes and Major Causes in Japanese: Results of a Pooled Analysis of 7 Large-Scale Cohort Studies. *Journal of Epidemiology* 21（6）:417-430（2011）
- 7) 公益社団法人 日本栄養士会ホームページ
- 8) 厚生労働省：平成25年 国民健康栄養調査（2013）
- 9) 西岡光世 他：若年女子のダイエット行動の動機に関する研究 学校保健研究 35 543-551（1993）
- 10) 高野陽 他：子どもの栄養と食生活第2版 医歯薬出版 東京 148-151（2002）
- 11) Nishizawa Y. et al. Perception of self-physique and eating behavior of high school students in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci* 57:189-96（2003）
- 12) Hayashi F. et al. Perceived body size and desire for thinness of young Japanese women: a population-based survey. *Br J Nutr* 96:1154-1162（2006）
- 13) 浦田秀子 他：女子学生の体型と身体満足度 学校保健研究 43 139-148（2001）
- 14) 今井克己 他：青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態 栄養学雑誌 52 75-82（1994）
- 15) 小島和暢 他：若年女子の体重と自覚症状 日本公衛誌 41 126-130（1994）
- 16) 後藤美代子 他：女子学生と中年期女性の体型認識と「ダイエット」に関する実態と意識調査 日本食生活学会誌 12 323-328（2002）
- 17) 吉田穂波 他：人口動態統計からみた長期的な出世維持体重の変化と要因について 保健医療科学 63（1）2-16（2014）
- 18) 保健福祉部児童家庭課 栃木県乳児妊産婦健康実態調査結果報告（2000）
- 19) 河野節子 他：ダイエット経験の有無が体脂肪、接食態度、骨量にどのように反映するか 名古屋女子大学紀要 51（家政・自然編）33-44（2005）
- 20) ストレススケールガイドブック 財団法人パブリックヘルスリサーチセンター（2004）
- 21) 野崎貞彦 他：適正な休養に関する研究 厚生科学研究報告（1989）
- 22) 瓦家千代子：生活衛生 39（2）97-104（1995）
- 23) Colt EW et al. The effect of running on plasma beta-endorphin. *Life Sci.* 28（14）1637-40（1981）
- 24) 徳永幹雄 他：運動の爽快感とその規定要因（1）*J. Health Sci.*, 14 9-17（1992）
- 25) 本多麻子 他：強度の異なる運動が感情と脳はの偏側性に及ぼす効果 *Japanese Journal of Physiological Psychology and Psychophysiology* 19（3）217-225（2001）

- 26) 厚生労働省 未成年者の喫煙および飲酒行動に関する全国調査報告書 (2004)
- 27) 厚生労働省 未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究 (2013)
- 28) 倉光潤一 他：酒類総合研究所報告 180 57-72 (2008)
- 29) 朝野聡 他：大学生の飲酒行動とアルコールハラスメントに対する意識 (第2報) 工学院大学共通課程研究論叢 44 (1) 87-97 (2006)
- 30) 溝井泰彦 他：アルコール感受性の個体差 日本臨床 55 10-116 (1997)

## A Study of the Health and Drinking Habits of University Students in Gifu II

MATSUMOTO, Fumiko, TANAHASHI, Ayako and DEWAR, Takako

### Abstract

University students in late youth are in a period of growing spiritual and social independence, but this is also a period in which it is easy to accumulate stress. This paper attempts to understand the physical and spiritual health of university students by studying their lifestyles, and in particular their drinking habits.

It was found that university students in Gifu were very close to the national average in physical build, and generally in good health. 85.7% of those studied said they were experiencing some kind of stress. The most prevalent cause of stress was “academic stress,” at 85.7%, but after that all stresses were related to personal relationships. Most students had found a way of relieving stress that suited them, and were able to prevent stress from building up.

The present survey of students’ drinking habits found that while they may not drink daily, almost all of the students drank alcohol. The reasons given for drinking were (in order of frequency): for a change of pace, because they feel like drinking, or because their friends are drinking. 15% of the students gave drinking alcohol as a way of relieving stress, and all of these stated that alcohol did relieve their stress. Questions about drinking frequency found that no students drank daily, but that at least 6.4% drank on weekdays. Because it is known that drinking from late youth can lead to health problems, this study suggests that health education concerning alcohol consumption is necessary from an earlier stage.

**Keywords** : University students, health, physical build, stress, drinking habits

— 2015.6.30 受稿、2015.9.27 受理 —