

高校生における個人特性および生活習慣が QOL に与える影響

The Relationship between Individual Characteristics, Lifestyle and QOL in High School Students.

1K03A086-7

小林俊輔

指導教員 主査 鳥居 俊 先生

副査 吉永 武史 先生

【緒言】

QOL についての研究は、医療分野におけるアウトカム評価のため約 25 年前に欧米で始まった。日本において、健康関連 QOL 研究は多数行われているが、高校生を対象にした研究は数少ない。また、QOL は様々な外部要因の影響を受けるが、要因についての統一した見解は見られない。そこで本研究では、高校生において QOL に影響を与える因子となる個人特性、生活習慣を特定し、その因子が与える影響を検討し、共通因子を明らかにすること、過去の身体活動や文化活動が現在の生活習慣・QOL に影響を与えるかを検討することを目的とした。

【方法】

18 歳以下の小児・青年用 QOL 質問紙として開発された、身体・活動、気持ち、交友関係、学校生活という 4 つのサブスケールからなる PedsQL 質問紙の日本語版 QOL 質問紙を用いた。同時に年齢、性別、身長、体重、兄妹構成という個人特性項目、および森本らの先行研究をもとに生活の規則性、朝食摂取状況、間食摂取状況、睡眠時間、睡眠状況、現在の身体・文化活動の有無、現在の週運動総時間、現在の週文化活動総時間、小・中学生時の身体・文化活動の有無、小・中学生時の週運動総時間、小・中学生時の週文化活動総時間、通塾の有無、テレビ視聴時間、テレビゲーム実施時間、通学手段・時間という生活習慣項目を問う自己記入式アンケートを神奈川県、岡山県、奈良県の公立高等学校に郵送配布、回収し調査した。対象は、上記の高等学校に通う 15 歳～18 歳の男女 700 名とした。回収後、回答に不備があったものを除き高校生 686 名を分析の対象とした。統計処理は、Dr.SPSS II ver.9.0(windows 版)を用いた。欠損値はリストから除外した。

【結果と考察】

QOL 合計点数および各サブスケール得点の分布に性差が見られたため、男女別にステップワイズ法の重回帰分析を行った。QOL 合計点数および各サブスケール得点に影響を与える共通因子として、男女共に生活の規則性および睡眠状況が抽出された。つまり、生活の基礎である生活の規則性、十分な睡眠が QOL 全体を向上させることが示唆された。男子においては、身体・活動、気持ち、交友関係

サブスケール得点で兄弟の有無が共通して抽出され、兄弟がいる群の方がいない群に比べ高値を示す傾向がみられた。男子において兄弟の有無は、身体・活動面、心理的な面、交友関係において他の因子と相互的に作用し影響を与えると示唆される。また QOL 合計点数、気持ち、交友関係サブスケール得点で現在の週運動総時間が抽出され、週運動総時間と各サブスケール得点が有意な正の相関関係を示した。男子において現在の週運動総時間が QOL 全体、心理的な面、交友関係において他の因子と相互的に作用し影響を与えると示唆される。男子における生活の規則性と週運動総時間の検討では、規則正しい群は不規則群に比べて有意に週運動総時間が長いことを示された。男子において運動が生活の規則性を生むことが示唆され、直接的または間接的に QOL に影響を与えることが示唆された。

女子においては、QOL 合計点数、身体・活動サブスケール得点で小学生時の週運動総時間が共通して抽出され、QOL 合計点数、交友関係サブスケール得点で中学生時の週運動総時間が共通して抽出された。女子においては、小・中学生時の運動経験が現在の QOL 全体、身体・活動面、交友関係において他の因子と相互的に作用し影響を与え、小・中学生時の運動経験が高校生における QOL を向上させる要因となりうることが示唆された。

【結論】

本研究において高校生における QOL に影響を与える個人特性・生活習慣として、男女共に生活の規則性、睡眠状況、男子のみで兄弟の有無、現在の週運動総時間、女子のみで小・中学生時の週運動総時間が抽出された。規則正しい生活、主観的に十分な睡眠および身体活動は、QOL を向上させることが示唆された。男子では現在の身体活動、女子においては小・中学生時の身体活動・運動経験が QOL に影響を与えることが示唆され、身体活動の意義が QOL の観点から見出された。高校生の現在、そして将来にわたる QOL を向上させるために規則正しい生活、十分な睡眠、身体活動・運動の習慣化の必要性を認識し、家庭、地域、学校を含む多くの環境の中で取り組んでいくことが必要である。