

男子大学生の日常生活状況の実態調査

Lifestyle of male university students

1K04A055-7

奥野 裕貴

指導教員

主査 坂本静男先生

副査 鈴木克彦先生

【背景・目的】

子どもの体力・運動能力は昭和 60 年頃から現在まで低下傾向が続いている。また成人では不適切な食事、運動不足、過度の飲酒、喫煙などによって引き起こされる高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの問題も深刻である。そのため、厚生労働省では、健康日本 21 という政策を打ち出し国民の健康増進を促している。しかし現在、日頃から健康を意識して日常生活を送っているのだろうか。特に生活が不規則になりやすい大学生では自身の日常生活の把握は健康を維持するために大切である。そこで一般の男子大学生を対象として日常生活の測定を行った。どのような生活習慣で、どれほど身体活動を行っているのかを調査し、健康・体力増進のための基礎的資料を得ることを目的とした。

【対象】

研究は健康な一般男子大学生 14 名を対象とした。年齢(yrs)21.2±1.5、身長(cm) 171.1±4.6、体重(kg) 63.6±5.4、BMI (kg/m²) 21.7±1.9 であった。

【方法】

(1) アンケートについて

事前に食事習慣、飲酒・喫煙習慣・睡眠時間、アルバイト習慣、運動習慣等のアンケート調査を行った。

(2) ライフコーダ・行動記録表について

Kenz ライフコーダ EX(スズケン)を装着してもらい、1 日の総消費量(Kcal)、運動量(Kcal)、歩数(歩)、運動強度の 4 項目を測定した。ただし、入浴時と就寝時はライフコーダを着用しないものとし、不快感を伴わないように考慮した。また行動記録表に 1 日の身体活動内容も起床から就寝までを記入してもらった。

【結果】

食事習慣については 1 日 3 食、摂取する割合が多かったが食事時間が異なり不規則になる傾向が見られた。飲酒・喫煙習慣では週 1 回で飲む割合が多かったが人によって大きな違いが見られた。喫煙者は対象の 25% であった。睡眠時間は 6.9±1.3 時間であって睡眠としては十分な値を示した。アルバイト習慣は週 3 回行う学生が多く生活に合わせて定期的に行っていた。運動習慣では中学・高校では平均して週 5.6

回運動が行われていたが、大学では週 2.5 回と大幅に減少する傾向があった。ライフコーダの記録では総消費量が 2395.4±116.8Kcal、運動量 446.3±82.5Kcal、歩数 13826.3±2162.3 歩という結果であった。また運動強度では安静の時間が 1 日のうちで一番多くカウントされ 11259.1±3194.9 回(約 750 分)を占める一方、強度の運動は 1 日のうちで極わずか 158.1 回(約 10 分)であった。曜日別の総消費量等の記録では日曜日が 1 番活動的であり、総消費量 2654.9±497.6Kcal、運動量 626.4±372.2Kcal、歩数 18598.3±9755.9 歩であった。また行動記録表とライフコーダの記録から総消費量等に影響を与える項目として食事習慣、睡眠時間、運動習慣が推測された。しかし、飲酒習慣、アルバイト習慣と総消費量等の間では関係性が見受けられなかった。喫煙習慣については実験期間中、喫煙者全員が禁煙をしていたためデータがなく断念した。

【考察】

運動習慣では運動時に強度が高くなり身体活動が活発になっていた。そのため頻度の高低によって総消費量等に差が生じたと思われる。食事習慣、睡眠時間では 1 日の身体活動時間の違いによって総消費量等に影響を与えたと推測されるが直接関係しているとは断言できず今後の検討が必要である。また事前アンケートと行動記録表の相違性については自覚している生活習慣よりも実際のほうが不規則になる傾向が見受けられた。しかし対象が 14 名と少人数であり、実験期間が 2 週間と短かったため信憑性を高めるにはより多くの資料が必要であったと思われる。

【まとめ】

アンケート、行動記録表から中学・高校に比べ大学では運動頻度は減少していると思われた。このように運動の機会が減少した環境の中で適切な生活を送るためには、まず自身の生活習慣を把握することが重要であるだろう。特に「食事・睡眠・運動」の要素は日常生活を送る上で重要な要素になるといえる。その三大要素を確立させる意識を持つことが望まれる。