

大学生の生活習慣における調査

A study of the life pattern of college students

1K08A031-2 上野 哲弘

指導教員 主査 樋口満先生 副査 坂本静男先生

【目的】

わが国では、生活習慣病は現在、成人期以降の世代のみならず小学生においても出現しており、肥満や脂質異常症などの健康問題は切実となっている。大学生は、アルバイトやサークル活動などの学外の活動で社会性が大きく広がる時期である。しかし、この時期は生活習慣に変化が起こりやすく、青年期から成人期にかけてのライフスタイルが習慣化、定着化する重要な時期でもある。特に、深夜にアルバイトをしている者は、帰宅時間が遅く、それに伴い就寝時刻と起床時刻が遅くなり、朝食の欠食が多く乱れた生活習慣をしていると予想される。そこで、本研究では、一般大学生において深夜にアルバイトをしている者とそれ以外の時間帯にアルバイトをしている者とを比較して、生活習慣における問題点をみつけること、また、改善すべき点があれば、どのようにしたらよいか考察することを本研究の目的とした。

【方法】

対象：部活動をしていない学部学生を対象とし、早稲田大学水泳サークル、慶應義塾大学水泳サークル、法政大学室内テニスサークル、東京理科大学日本舞踊サークルの男女合計 200 名にアンケートをした。

調査方法：集合調査とし、サークル活動のミーティング後や練習後にアンケートの配布・回答を行ってもらい、その場で回収を行った。

調査内容

- ・生活習慣：食事、運動、睡眠に関する 20 項目
- ・意識調査：日頃感じていること（日本学校保健会の調査項目を参照）

- ・過去一週間分のアルバイトの就労時間と睡眠時間

群分け：対象者を、22 時以降にアルバイトをしている者を A 群、それ以外の時間帯でアルバイトをしている者を B 群と二つの群に分けた。

【結果】

アンケートの有効回収数は121であり、対象年齢は20.6 ±1.9歳、A群は41人でB群は80人であった。各食事の摂取率は下記のとおりであった。

- ・朝食、A群：68.3% B群：72.5%

- ・昼食 A群：90.3% B群：98.8%

- ・夕食 A群：97.6% B群：97.5%

間食・夜食をしている者の割合は、

- ・A群：34.2%、B群：50.0%

であった。運動をしている者の割合は

- ・A群：95.1% B群：76.3%

運動強度別に一週間の平均運動時間は表1、表2は平均睡眠時刻、平均就寝時刻、平均起床時刻についてである。

表1 運動強度別による週当たりの平均時間

強度	A群	B群
高強度	194.6±285.2分	131.3±159.0分
中強度	110.6±128.4分	80.3±107.1分
低強度	31.5±49.9分	28.2±68.9分

表2 平均睡眠時間、平均就寝時間、平均起床時間

時刻	A群	B群
平均睡眠時間	6.9±2.8時間	6.8±2.8時間
平均就寝時刻	23時57分	23時50分
平均起床時刻	8時34分	7時56分

起床時刻はA群とB群の間に有意差がみられた (P=0.032)

【考察】

本研究では「深夜にアルバイトをしている者は生活習慣が乱れている」と仮説をたてていた。本調査で平均起床時刻では A 群と B 群で有意差がみられ、A 群の方が朝食よりも睡眠を優先していることが示唆された。起床時刻が遅くなると朝食、昼食、夕食の時刻も遅くなると考えられるため、夜型の生活をしていると考えられる。しかし、今回の調査で、有意な差ではないものの運動時間の合計だけは予想に反し、A 群の方が長かった。これは、深夜にアルバイトをしている者は、昼間、時間に余裕があるため、長時間、運動時間にあてることができると推測できる。

【まとめ】

夜型の者の方が起床時刻は遅く、食事の欠食率が高く、不規則な生活習慣をおくっていた。この時期の生活習慣が定着化することは学生にとって将来不利益が生ずる可能性が高いため、正しい知識と適切なアプローチを検討し続けることが必要である。