

大学生の入浴行動の実態と意識調査

Current status and attitude of bathing behavior among university students

1K10C352 平野 将也

主査 岡浩一朗 先生

副査 中村好男 先生

【目的】

入浴行動は多くの人が毎日行い、現在では多くの家に浴室が完備されている。湯船に浸かって入浴することの効果は、だれもが経験的には何かしらの認識をしており、入浴を検討する研究が多くなされている。入浴前後の生理的変化、疲労回復、睡眠改善などが検証されており、入浴を行うことの実効性が多数報告されている。

現在、若者の肥満者の割合増加や運動習慣の割合の低下が問題視されている。国が「健康日本 21」を掲げ、国民の生活習慣病予防とその原因となる生活習慣の改善を目的としているが、思うように結果を残せていない。

また、青年期は体格や体力が最も充実するため、身体能力を十分に発揮でき疾患が発症しにくい。それらを過信するあまり、日常生活にみだれが生じやすくなる時期でもある。と言われている。そのため、日常生活の1つである入浴行動に注目し、大学生の入浴行動の実態を明らかにし、見直していく必要があると考える。大学生の入浴行動の実態と入浴意識を調査し、大学生が入浴するにあたりどのような環境の差異があるのかを明らかにする。

【方法】

大学生の入浴行動の実態と入浴意識を明らかにするため、早稲田大学に通う学生を対象とし、体育会に所属する者からサークルに所属する者まで幅広くアンケートを配布した。アンケート用紙は150名(男性88名、女性62名)に配り、150枚のアンケート用紙を回収した。調査には、大学生の入浴行動の実態と入浴意識を探るため、「入浴行動の実態」を入浴頻度・浴槽使用頻度・シャワー使用頻度を1週間における日数について行った。「入浴意識」については、入浴を行う意味について8項目の中から複数回答で回答してもらった。次に入浴効果の認識について知っているものを15項目の中から選択してもらった。最後に湯船に浸かって入浴している時と、湯船につかるのではなくシャワーですませている場面を14項目の中から選択してもらうアンケート用紙を使用した。

【結果】

本研究では、入浴行動を湯船につかり入浴する大学生とシャワー浴ですます大学生のアンケート結果の比較を行った。入浴行動の実態については、毎日入浴する大学

生が多い。しかし、毎日湯船に浸かる大学生や1週間に一度も湯船につからずシャワーで済ます大学生もいる。実家暮らしの大学生は、湯船に浸かり入浴する人が多く、一人暮らしの大学生は、シャワー浴ですます人が多いことが明らかとなった。

大学生の入浴を行う意味に関しては、男女とも「身だしなみ」のために入浴を行う人がほとんどである。男女間の特徴では、男性は「健康のため」に入浴を行う人が多く、女性は「ダイエットのため」に入浴を行う人が多いことが明らかとなった。

大学生の入浴効果を認識している個数と入浴形態に関しては、 χ^2 乗検定では、1週間の入浴がシャワー浴より湯船につかる方が多い人は入浴効果を認識している個数が多いことが明らかとなった。

場面ごとに、湯船に浸かり入浴するかシャワー浴で済ますかのどちらの入浴行動をとっているかに関しては、二項検定により、湯船に浸かり入浴する場面は、「寒いとき」「給湯システムあり」「風呂・トイレ別」「時間あり」「水道代を自己負担でない」「湯船掃除なし」の6場面である。シャワー浴で済ます場面は、「暑いとき」「給湯システムなし」「入浴剤なし」「風呂・トイレ一緒」「時間なし」「水道代を自己負担」「風呂掃除あり」の7場面である。

【考察】

本研究の調査結果において、認識している入浴効果の個数により入浴形態が変化することが明らかになった。今後、年齢を重ねても湯船に浸かるという行動を定着させるためにも、大学生のうちから湯船につかり入浴する機会を増やすことが必要であると考えられる。そのためにも、年齢が低いうちから入浴効果の知識を身に付けるべきである。その上で、シャワー浴と湯船につかり入浴するときの水道代は大差ないなどの正しい情報の提供、大学生の下宿先の浴室環境の整備、入浴意識の変革など今後さらなる取り組みが必要である。また、身近にある銭湯を有効に活用していくことも考えられる。