

看護学生の食習慣と睡眠状況に関する実態調査

A survey about Eating habits and Sleep state in nursing students

増沢 景子 山下 照美 高下 梓
Keiko MASUZAWA Terumi YAMASHITA Azusa TAKASHITA奥原 香織 杉浦 恵子
Kaori OKUHARA Keiko SUGIURA

要旨

看護学科1、2年生を対象に、食事と睡眠に関する習慣について調査を行った。調査協力が得られた123名の学生の食習慣から、朝食・夕食は自宅通学者よりも下宿者の欠食率が高い傾向にあることが明らかになった。一人暮らしの学生は、学業と並行して自ら食事の準備を行うことが負担になっている。今回は、食事内容や調理者、偏食、欠食に対する意識など食習慣に影響する因子についての調査を行わなかったため、学生の食習慣の実態をより詳細に考察するための課題もみえた結果となった。また、睡眠状況については、1日の平均睡眠時間は5時間以上6時間未満の学生が最も多かった。睡眠を妨げる要因として、1、2年生全体では学業と答えている学生が85%以上であった。短時間睡眠が日中の居眠りに繋がり、効果的な学習が行えないことにも影響していることが示唆された。更に、下宿（一人暮らし）の学生は家事に時間がとられることが睡眠時間の短縮に繋がっていることが分かった。

【キーワード】 看護学生 食習慣 欠食 睡眠 住居形態

I はじめに

近年、健康への意識の高まりとともに食生活、食習慣に対する取り組みも様々行われ、平成17年(2005年)には、国民が健全な心身を培い豊かな人間性を育むため、家庭・学校・地域での食育推進を行うことを目的として食育基本法が施行され、食事に対する重要性が見直されている。更に昨今、睡眠負債など睡眠に関する健康への影響も注目されている。これからの社会を担っていく現代の若者にとって、自らの健康づくりは大切な取り組みといえる。ただ、青年期は一生のうちで身体能力が最も高まり体力的にも安定した時期で、有訴者率、受療率ともに低く身体面では問題の少ない時期であることから、健康な状態のなかで、食事や睡眠の習慣が大切であることに意識が向きにくい状況にある。

現代の若年層の食習慣の問題として欠食、偏食、栄養バランスの偏り、食事内容の欧米化など様々なことが挙げられる。農林水産省(2014)の大学生の意識調査では、半数以上の学生が3食きちんと食事をとっている、栄養バランスを考えた食事をしていると回答している。しかし、年代別にみると厚生労働省の国民健康・栄養調査(2014)では、朝食の欠食率が男女とも20代で高い結果が出ている。朝食を欠食することで、体温が上がらず脳や体が働

きづらくなったり、食べたり食べなかったりする場合は、生活リズム全体が乱れて体調に影響が起これることもある。青年期は、身体活動に要するエネルギー量が多いため、食事からのバランスの良い栄養摂取は必須といえる。

また、心身ともに健康な日常生活を送るためには睡眠習慣も挙げられる。厚生労働省(2013)は、適切な睡眠時間として20～30代では、7時間程度の睡眠時間が必要との指針を掲げている。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクを高め、ヒューマンエラーに基づく事故を起こす要因にもなる。特に将来、看護師として交代制勤務を求められる職業を目指す学生にとっては、適切な睡眠の質を保ち、必要な睡眠時間をどう確保するかを学生の時期から考えていく必要がある。本学の学生は、卒業後には他者の健康を預かる看護師としての生活が始まる。将来、他者の健康に関わる看護学生にとって、まず自己の健康に関心を持つことが健康管理に対する意識付けの第一歩だといえる。

そこで本研究では、本学学生の食事・睡眠状況の実態把握を目的とし、食事・睡眠に影響を及ぼす要因を明らかにする。

II 研究方法

1. 研究デザイン 実態調査研究

2. 調査期間 2017年 7月
 3. 調査対象 看護学科の学生 123名
 (1年生 68名、2年生 54名)
 4. 調査方法 無記名による自記式質問紙調査
 5. 調査内容

- 1) 住居形態、通学方法、通学時間
 2) 調査前1ヶ月間の食事習慣と睡眠状況

6. データ分析方法

- 1) 調査結果それぞれについての単純集計による算出をする。
 2) 調査項目のそれぞれについて、居住形態別または、学年別に単純集計した。更に、調査項目への回答傾向に居住形態や学年による違いがあるかを確認するために χ^2 検定を行った。

7. 倫理的配慮

本調査は、本学研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号2016,11-1)。調査の実施に当たり、対象者へ書面と口頭による説明によって同意を得た。対象者が未成年の場合は、紙面で保護者と本人からの同意を得た。口頭説明では、1) 協力は自由意志であり、回答しないことでの不利益は生じないこと、2) 調査への参加は途中でやめられること、3) 統計的に処理されるため個人が特定されないこと、4) 調査結果は研究終了後にシュレッターをかけてすべて廃棄すること、5) 研究成果は紀要等で公表することを説明した。調査への同意はアンケート用紙の提出をもって同意とした。

Ⅲ 結果

1. 住居形態、通学方法、通学時間に関する状況

はじめに、自宅または親戚宅から通学している学生の状況は97人(79.5%)、下宿から通学している学生が25人(20.5%)であった(表1)。

表1 住んでいる場所

住居形態	人数(%)
自宅	95(77.9)
下宿	25(20.5)
親戚宅	2(1.6)

主な通学方法(図1)は自家用車50人(40.7%)、電車・バス42人(34.1%)、自転車10人(8.1%)、徒歩9人(7.3%)、複合12人(9.8%)であった。片道の通学時間(表2)は0~10分が16人(13.0%)、11~20分が21人(17.1%)、21~30分が21人(17.1%)、31~60分が36人(29.3%)、61~90分が21人(17.1%)、91分以上が7人(5.7%)であり、通学に要する時間は31~60分が多数であった。

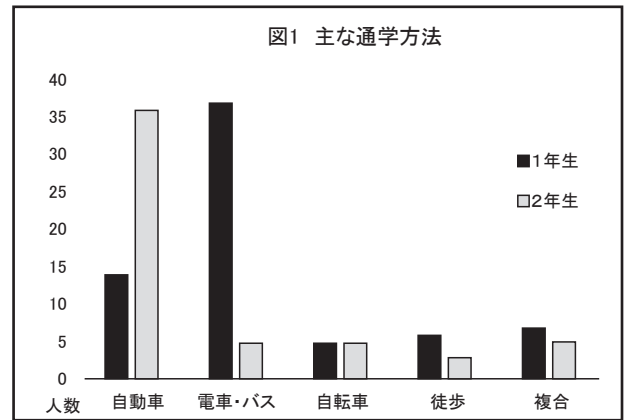


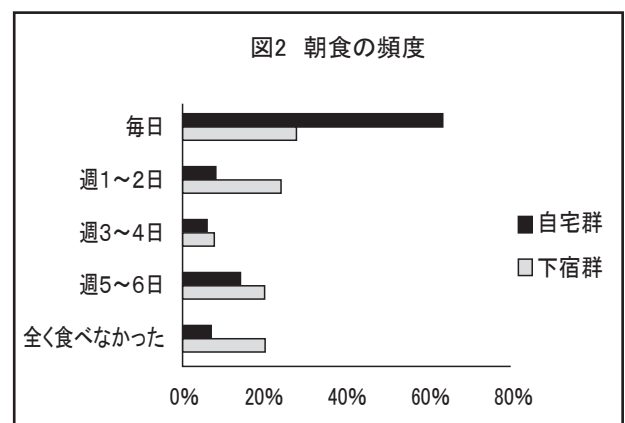
表2 片道の通学時間

時間	人数(%)	時間	人数(%)
0~10分	16(13.0)	31~60分	35(28.9)
11~20分	21(17.1)	61~90分	21(17.1)
21~30分	21(17.1)	91分以上	6(5.0)

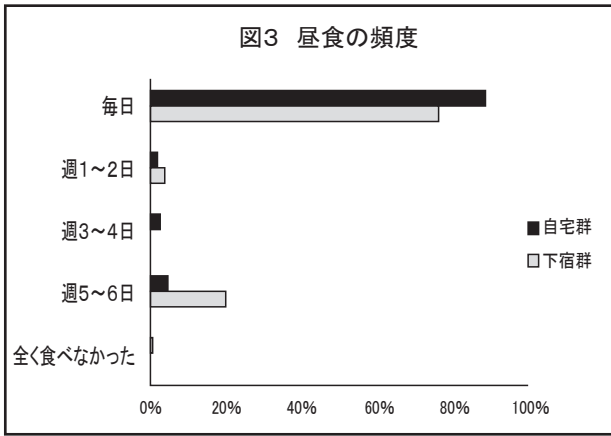
2. 食事に関する状況

朝食・昼食・夕食の摂食頻度について、自宅または親戚宅の群(以下、自宅群とする)と、下宿群を集計した。

朝食について(図2)は毎日食べていると答えた学生が、自宅群では62人(63.9%)、下宿群では7人(28.0%)で、全く食べなかった学生が自宅群では7人(7.2%)、下宿群では5人(20.0%)であった。その他、週5~6日は食べている学生が自宅群14人(14.4%)、下宿群5人(20%)、週3~4日食べている学生が自宅群6人(6.2%)、下宿群2人(8.0%)、週1~2日食べている学生が自宅群8人(7.2%)、下宿群6人(24.0%)という結果であった。

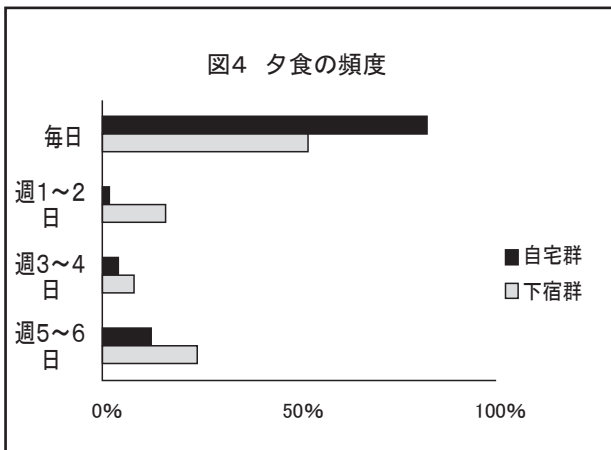


昼食について(図3)は、毎日食べている学生が自宅群86人(88.7%)、下宿群19人(76.0%)で、全く食べなかった学生が自宅群1人(1.0%)、下宿群0人であった。また、週5~6日食べている学生が自宅群5人(5.2%)、下宿群5人(20.0%)、週3~4日食べている学生が自宅群3人(3.1%)、下宿群0人、週1~2日食べている学生が自宅群2人(2.1%)、下宿群1人(4.0%)であった。

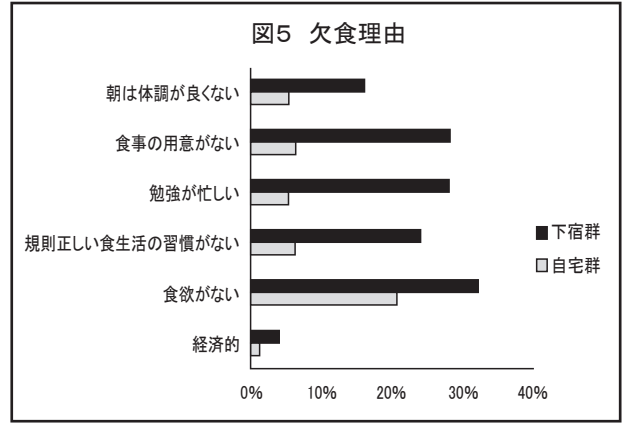


夕食について (図4) は、毎日食べている学生が自宅群80人(82.5%)、下宿群では13人(52.0%)で、全く食べなかった学生が自宅群1人(1.0%)、下宿群4人(16.0%)であった。その他、週5~6日食べている学生が自宅群12人(12.4%)、下宿群6人(24.0%)、週3~4日食べている学生が自宅群4人(4.1%)、下宿群2人(8.0%)、週1~2日の学生が自宅群1人(1.0%)、下宿群4人(16.0%)であった。毎日食べている学生を自宅群と下宿群で χ^2 検定を行った結果、1%有意水準が認められ、自宅群に比べて、下宿群は毎日食事をとる頻度が少ないことがわかった。

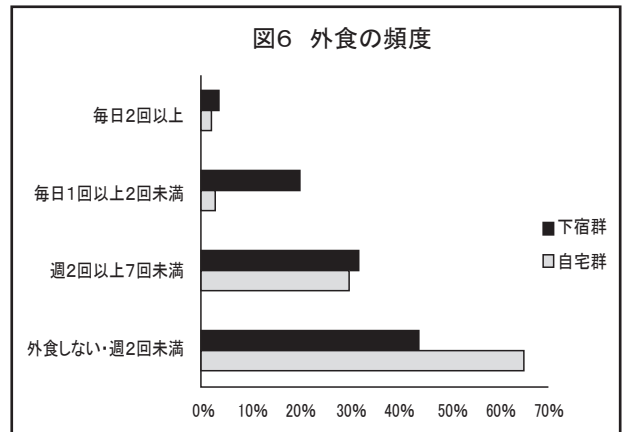
($\chi^2 = 15.178, p < .001$)



欠食の理由について (図5)、自宅群・下宿群ともに「食欲がない」と答えた学生が多く、自宅群20人(20.6%)、下宿群8人(32.0%)であった。下宿群では、「規則正しい食生活の習慣がない」、「勉強が忙しい」、「食事の用意がない」という順番で高かった。欠食理由を自宅群と下宿群で比較したところ、下宿群は5%有意水準が認められ、下宿群は「勉強」($\chi^2 = 11.698, p < .003$)や食事の「用意が無いこと」($\chi^2 = 9.935, p < .005$)が欠食の理由として有意に多かった。

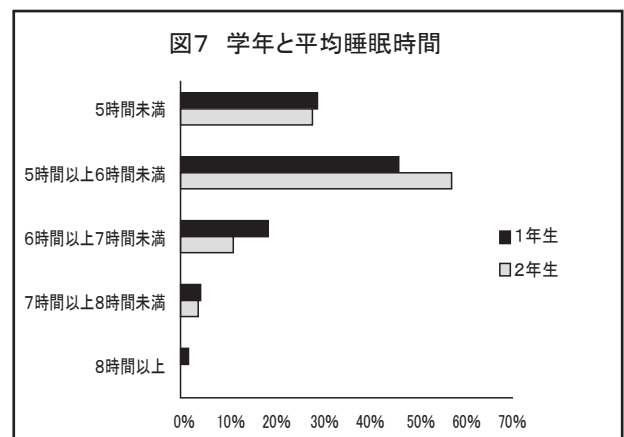


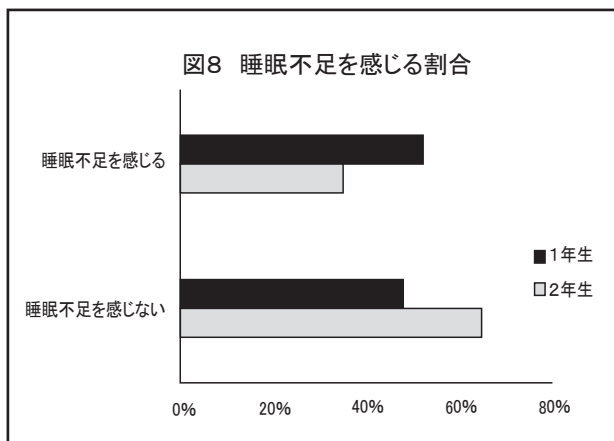
外食の頻度 (図6) を見ると、「外食しない、または週2回未満」が自宅群63人(64.9%)、下宿群11人(44.0%)であり、「毎日1回以上2回未満」が自宅群3人(3.1%)、下宿群5人(20.0%)と差が見られたものの、「週2回以上7回未満」の割合は自宅群29人(29.9%)、下宿群8人(32.0%)という結果であった。



3. 睡眠に関する状況

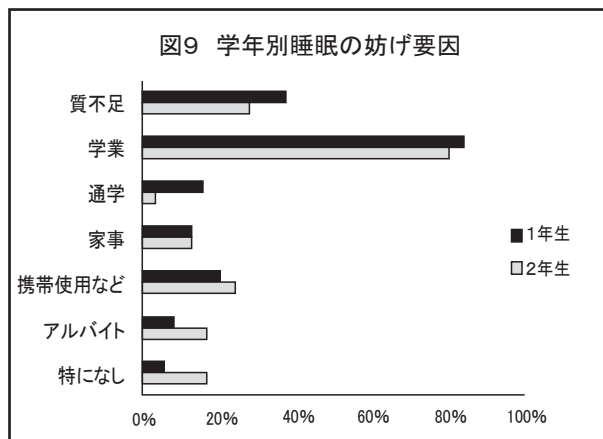
図7に学年と1日の平均睡眠時間の結果を示した。5時間以上6時間未満が1年生32人(46.4%)、2年生31人(57.4%)で、5時間未満と答えた学生が1年生20人(29.0%)、2年生15人(27.8%)



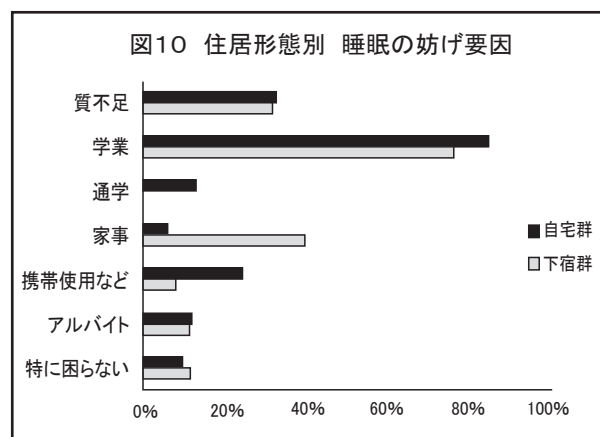


であった。睡眠不足を感じている割合（図8）が、2年生は19人（35.2%）に対し、1年生は36人（52.2%）であった。

睡眠を妨げる要因について（図9）学年別の結果から、学業が要因と答えた学生が1年生58人（84.1%）、2年生43人（79.6%）であった。次いで熟睡感がないという「質不足」が1年生で26人（37.7%）、2年生は15人（27.8%）であった。また、携帯電話の使用は1年生14人（20.3%）、2年生13人（24.1%）であった。通学を要因として挙げている学生は、1年生は11人（15.9%）、2年生2人（3.7%）で、アルバイトと答えた学生が1年生6人（8.7%）、2年生9人（16.7%）であった。



住居形態別（図10）の結果では、学業を要因としている割合は自宅群82人（84.5%）、下宿群19人（76.0%）であった。大きく差が見られたのは家事であり、自宅群が6人（6.2%）に対し下宿群では10人（40.0%）であった。自宅群に比べて下宿群は、「家事」が睡眠の妨げになりやすい傾向がみられた。また、通学を要因としている割合が自宅群で13人（13.4%）いる一方、下宿群では0人であった。携帯電話の使用においても、自宅群が24人（24.7%）に対し、下宿群では2人（8.0%）という結果であった。



IV 考察

1. 食事摂取状況について

朝食と夕食の摂取状況を住居形態でみると、自宅群では毎日食事を摂っている割合に比べて、下宿群では毎日摂る割合が低く、特に朝食を欠食する割合が高くみられた。これは、農林水産省（2014）や志垣（2014）による調査とも類似しており、家族と別居しているものは朝食の欠食割合が高いとした、長幡（2014）の結果とも一致する。

下宿群の一人暮らしは、自宅群に比べて、自ら食事の用意をしなければならず、それまで家事全般などを親に頼ってきた学生の状況を考えると、生活経験の乏しい学生にとっては困難を感じることも多いといえる。大久保ら（2011）は、看護大学生を対象にした調査で、大学生が感じる困難さとして、家事の両立など初めて遭遇する環境の中で、生活を自己管理することの難しさを感じているとしている。このことから、慣れない一人暮らしの中で、生活経験の未熟な学生にとっては、健康保持の源である食事を毎日、毎食作って食べる事に困難さを感じていると考えられる。

昼食は自宅群では88.7%、下宿群でも76.0%と毎日摂っている結果であった。学生は大学に来て、友人と昼食時間を共にすることで、摂食行動に繋がるきっかけが持っている。さらに学内には学食もあることから自分で準備する必要が無く手軽に食べられることで、昼食の摂食率が高かったといえる。しかし、摂食率が高いこととバランスの良い食事が摂れていることは比例しない。今回は、食事内容についての調査はしていない為、明確なことは言えないが、学生は昼食を菓子パン1つや栄養補助食品だけで済ませる様子も散見される。森山ら（2010）は不規則な食生活の者は適切な献立作成が出来ないということからも、本学の看護学生の健康にかかわる食事に対する認識は、バランス良く栄養を摂る点において十分ではない可能性がある。

2. 欠食理由と睡眠状況について

学年問わず学生が欠食する理由を住居別にみると、下宿群の「食事の用意がない」という理由が多いのは、前述したように生活経験の乏しさによる困難さが、「用意をするのが面倒だから欠食しても構わない」という結果に繋がっていると思われる。また、下宿群で「朝は体調が良くない」、「食欲がない」という身体面を理由にしているのは、そもそも「規則正しい食生活の習慣がない」とことに関連していると思われる。

長野県保健厚生課(2017)が児童・生徒を対象とした調査によると、児童では朝食の欠食理由が「時間が無い」「おなかが空いていなかった」ことが2大要因であり、その割合は中学生になると「時間が無い」52.1%、「おなかが空いていなかった」39.1%と増えており、次いで、「食べなくなかった」22.3%「寝ていたかった」21.0%であった。青年期になってもこれらの欠食理由と生活習慣上の睡眠状況とは強く関連していることが推察できる。つまり、何らかの要因により就寝時間が遅くなることで「寝ていたい」時間が長くなり、朝起きられないため朝食を摂る「時間が無く」、それが習慣化することで「おなかが空かない」という悪循環に陥ってしまうと考える。このことから、欠食を無くすためには適切な時間での就寝が必要といえる。下宿群における「家事」が睡眠への影響があると示していることから、下宿している学生には家事一般に関わるサービスの提供が必要と考える。

3. 睡眠状況について

睡眠不足の訴えが2年生より1年生に多い状況で、主な通学方法を見ると電車・バスの利用が1年生に多く、睡眠不足の要因を通学と答えている学生が15.9%いることから次のことが言える。

1年生では、入学から2～3ヶ月経過し生活リズムがある程度整った時期の調査であったが、本学の特徴から、県内の通学でも地理的な要因で自宅から2時間近く通学に時間を要する学生がいるという実態がある。市外の自宅から通学する学生は、始業時間に間に合うよう6時台または7時台の早い時間帯の電車に乗るために早く起きる必要があり、睡眠時間を削らざるを得ない状況にある。また終業後も公共交通機関の運行時間に合わせて帰宅することで、生活行動全体が夜型になり、睡眠時間が短くなるという生活パターンになっていると考える。

1、2年生に共通して睡眠不足の要因で多かった項目は「学業」であった。社会生活基本調査(2013)では、平日の学校の宿題(課題)を行う時間を学校種別に調査しており、最も学習時間が短かったのが

短大・高専であった。しかし本学は専門的な学習が求められ、そこに時間を要することから、帰宅後の学習時間を確保するため睡眠時間が少なくなる可能性がある。厚生労働省の睡眠に関する指針(2018)では、20代は7時間程度の睡眠が必要と示されている。専門科目の学習が中心となる2年生は課題提出の量や数が多く睡眠への影響が大きいと考えられる中で、その睡眠時間は「5時間以上6時間未満」が57.4%で「5時間未満」が27.8%と、必要とされる7時間の睡眠時間に満たない学生が85%以上であった。しかし、短い睡眠時間にも関わらず睡眠不足を感じているのは1年生の52.2%が多く、2年生は35.2%と少ないことから、2年生はこの2年間の間に生活環境や学習状況への対応が学生なりにとれて、短い睡眠時間が習慣化している状態にあることが考えられる。

石原(2002)の調査では、就寝時間の遅れに伴う平日の睡眠時間の短縮と、休日の起床時間の遅れにより体内リズムの微調整ができず、月曜日の生活に支障がでることや、睡眠と生活リズムが健康状態に大きく影響するということが示されている。また、夜更かし、朝寝坊は一種の時差ボケ状態であり、この状態では学習意欲の低下や知的機能の低下を招き、学力が伸びないことに繋がると述べている。本学でも、連続した講義時間の中で居眠りをしている学生が散見され、講義中の居眠りにより学習内容が理解できず、自宅での学習も効果的に行えないことに繋がり「学習時間の延長」さらには「睡眠時間の短縮」という悪循環が生活全体や学習へ大きく影響を及ぼしていることが考えられる。

住居形態別にみると、下宿群は一人暮らしをしている学生が主であることから、睡眠の妨げ要因に「家事が影響している」割合に有意差がみられた。生活全般を一人で整えていくことに時間を要し、学習時間の確保も必要であるため睡眠時間が削られ、睡眠全体としての質不足を感じる状態にも繋がっている可能性が示唆された。

V 結論

本学の看護学科1、2年生の食習慣と睡眠状況に関する実態調査から以下の結果が得られた。

1. 朝食・夕食の欠食率は自宅群より下宿群が有意に多く、その要因は学業と家事を両立し食事を毎日作って食べることに困難を感じていることが示唆された。
2. 下宿群では、朝は体調が良くない、食欲がないなどの身体的理由があり、習慣的に欠食して

いる傾向があった。

- 睡眠の平均時間は、1、2年生ともに5時間以上6時間未満の学生が半数であった。睡眠時間の短縮が日中の学習に影響を及ぼし、自宅での学習時間の確保に大きく影響していることが示唆された。

VI おわりに

本学は地方短期大学という特性上、自宅通学の学生が多いことから、食事や睡眠の習慣が比較的良好に保たれている割合が多いのではないかと推測していた。しかし、本研究の結果から、予想以上に欠食の多さや睡眠時間の短さが明らかになった。一人暮らしの学生に限らず自宅で生活している学生であっても、大学生ということで生活習慣の自立を求められる。学校生活に関わる教員の役割として、社会に出ていくための生活習慣の確立という視点を持ち、学習に影響する生活上の因子を把握することで、本学の学生の特徴を踏まえた健康教育支援に繋がるのではないかと考えられる。今回は食習慣と睡眠についての一次的な実態調査を試みた。調査内容としては、更に必要な項目として今後は、食事内容や学食の利用、1日の中で学習に費やす時間、休日の食事・睡眠など、さらなる調査により学生の生活状況をより詳しく調べ、支援策を検討していきたい。

引用文献

- 原ひろみ、中井芙美子、八島美菜子他：
看護系大学生の食生活に関する実態について
－学生生活実態調査 報告Ⅰ－
広島文化学園大学看護学部紀要論文
13 (2), 42 - 49, 2012
- 農林水省 関東農政局 (2014)
大学生等の食環境と食行動，食への関心に関する調査
<http://www.maff.go.jp/kanto/syoan/seikatsu/shokuiku/index.html> (参照 2017年12月22日)
- 厚生労働省 国民健康・栄養調査 (平成26年)
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou-eiyou-chousa.html> (参照 2018年1月9日)
- 農林水産省 食育基本法・食育推進基本計画
www.aff.go.jp/hokuriku/safe/shokuiku/pdf/2-0411-a.pdf (参照 2017年12月22日)
- 総務省 平成23年社会生活基本調査
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/gaiyou.htm> (参照 2018年1月11日)
- 厚生労働省 健康日本21 (2013)
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kennkounippon21/about/index.html> (参照 2018

年1月11日)

- 全国大学生生活協同組合連合会 (2014)
<http://www.univcoop.or.jp/press/mind/report-mind2014.html> (参照 2018年1月9日)
- 長野県保健厚生課 (2017) 平成28年度児童生徒の食に関する実態調査の結果について
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/goannai/kaigiroku/h28/teireikai/documents/1021-11.pdf> (2017/06/29 確認)
- 小林奈穂、篠田邦彦 (2007) 幼児、児童、生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー
Niigata University of Health and Welfare, 7(1), 2-9
- 長幡友実・中出美代・長谷川順子・他 (2014) 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因
栄養学雑誌, 72 (4), 12 - 219
- 志垣瞳、山田徳広、岩橋明子 (2014) 大学生の朝食摂取に関する実態
帝塚山大学現代生活学部紀要, 第10号, 1 - 10
- 石原金由 (2002) : 学校教育における睡眠障害の問題点
Pharma Medica, 2002, 20 (supple), 93 - 97
- 長根光男 (2015) : 睡眠パターンと学業成績や心身状態は関連するか－夜間睡眠の質と量，日中の眠気と短時間睡眠の活用－
千葉大学教育学部研究紀要 第63巻, 375 - 379