

島根医科大学 1, 2 回生の生活実態

多田 學*, 阿部美代子*, 岸本拓治*, 福澤陽一郎*,
山部清子*, 三吉敏博**, 市川真澄**

For the 184 first and second grade students at Shimane Medical University, we investigated the following items: the time they get up in the mornings, eating, smoking and drinking habits, the time assigned for studying, reading and extra-curricular activities.

Among the first grade students, males who got up an hour before coming to school accounted for 26.1% of the total, while the figure for female students was 70.6%, the greatest percentage. For second grade students, the figure for males decreased to 25.9% while that for females decreased to 48.2%. The degree of decline of the latter was judged to be high.

Students who ate no breakfast accounted for 28.9% of the first grade male students, increasing to 41.9% of the second grade male students. For females, the corresponding figures were 5.8% in the first grade, increasing dramatically to 27.6% of the second grade students.

For male students, those who considered the quantity of their breakfast to be sufficient for their needs (when compared to the quantity of lunch) accounted for 12.3%, the corresponding figure for females was 30.5%. As the grade advances, the quantity of breakfast was inclined to decrease.

Data concerning defecation revealed that first grade males who responded "once a day" or "irregular" accounted for 84.2%, in contrast to 47.2% of the females.

Regarding those who take supper between 19.00 and 20.00 hours, the figure for first grade males was 43.1% and females 29.4%. Between 20.00 and 21.00 hours the figures changed to 32.9% and 35.3% respectively. On the other hand, the percentage of second grade males eating between 19.00 and 20.00 hours increased to 50.0% and that of females to 55.2%. Bedtime was reported as follows: 46.1% of first grade males and 58.8% of females retired between 1.00 and 2.00 am the latter being the highest percentage. Among second grade males, the number who retire between 2.00 and 3.00 am increased from 25.0% to 37.1% and for the females, the increase was from 11.8% to 34.5%.

Those who suffered from headaches or stomachaches without having any physical illness increased slightly in number from 21.5% of the first grade students to 36.3% of the second grade.

* 環境保健医学第一教室 Department of Environmental Medicine

** 英語学教室 Department of English

I. まえがき

わが国においては、小学生の生活をはじめ昼夜が逆転するなど子供の生活の乱れが指摘されている¹⁾。現在の学校教育は知育偏重教育がますます進む中で、本学の新入生は医学部合格をめざして、自己の生活や健康を省みることが少なく過ごしたと考えられる。このような状況の中で、学生生活においても生活指導が重要な役割を持つ時期となっている。そこで、本学における入学直後と、大学生活を1年間経過した学生生活の変化について調査したので報告する。

II. 調査方法

本学1回生と2回生に対して日常生活に関するアンケートを無記名、自己記入法で実施した。アンケート内容は起床時刻、食事、飲酒、喫煙、勉強時間、読書、クラブ活動などである。調査は1回生は平成3年5月と2回生は6月に実施した。欠席者を除きほぼ全数について回収した。

III. 結果

1. 起床時刻、方法、登校時刻

本学の授業開始時刻は午前9時であるが、その1時間前である8時以前の起床時刻は図1に示すように、男子学生は1回生と2回生で起床時刻に変化はみられず、26.1%の学生が7時から8時に起床していた。しかし、女子学生は入学時には8時以前に起床していたものが70.6%と最も多かったが、2回生になると8時から9時の間の起床が増加し51.7%になった。なお、少数ではあるが早朝の6時以前に起床するものは男女とも、クラブ活動によるものであった。

起床方法は図2に示すように、男女とも目覚時計によるものが最も多く男子74.6%、女子80.4%であった。また、1回生では僅かではあるが、高校生の延長と思われる親からのモーニングコールのものが男子にあり、2回生になるとなくなった。自分で自発的に起床するものは男子19.6%、女子10.9%で男子が多かった。そして、朝の起床は2回生になるほど遅くなる傾向を示した。

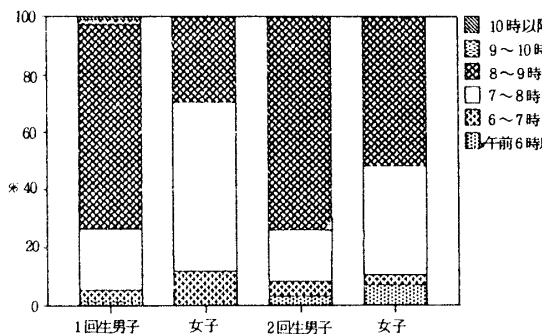


図1 起床時刻

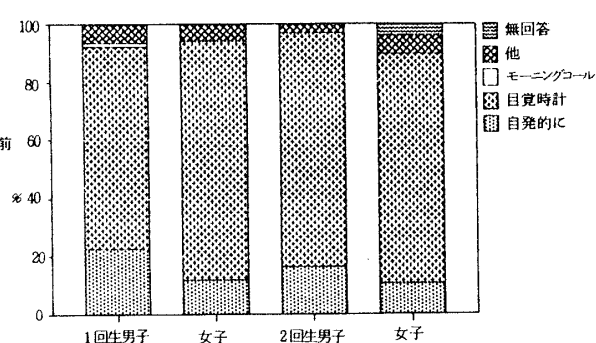


図2 起床方法

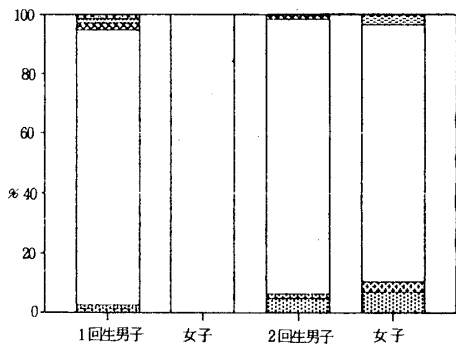


図3 登校時刻

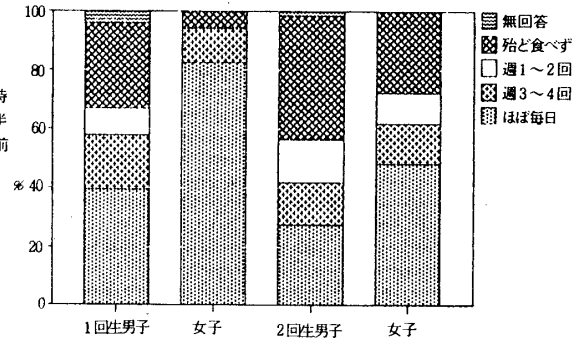


図4 朝食摂取頻度

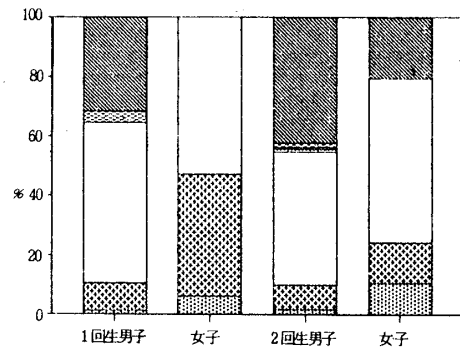


図5 朝食摂取時刻

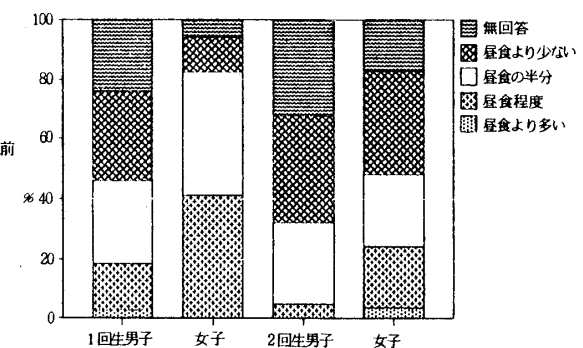


図6 朝食量

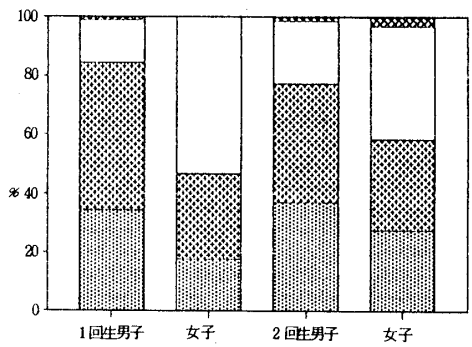


図7 排便の状況

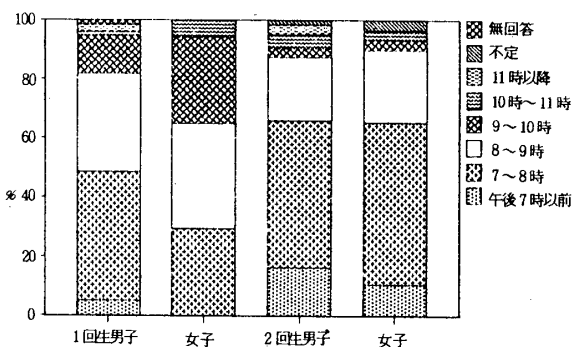


図8 夕食摂取時刻

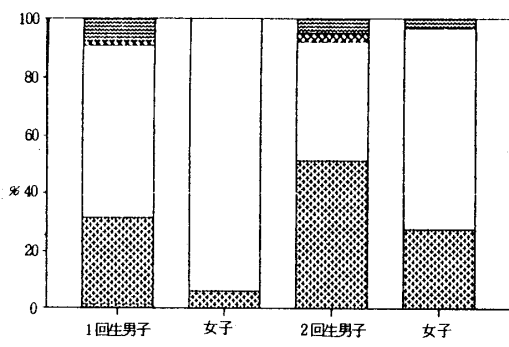


図9 1日の食事回数

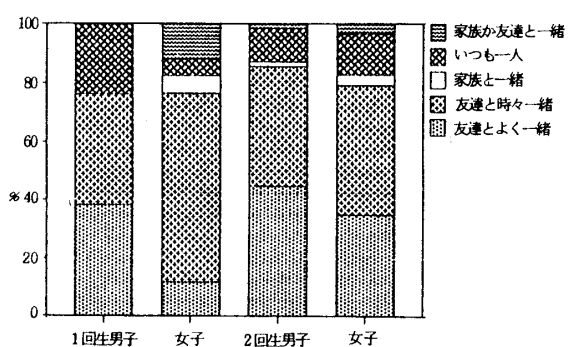


図10 夕食の状況

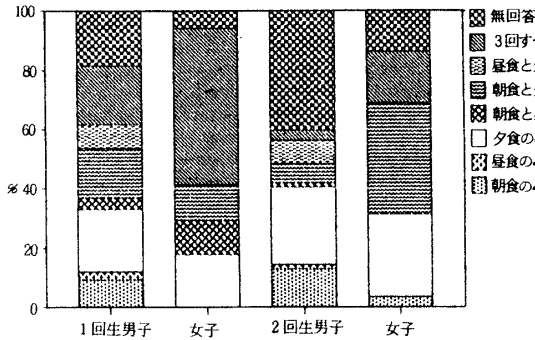


図 11 自炊の状況

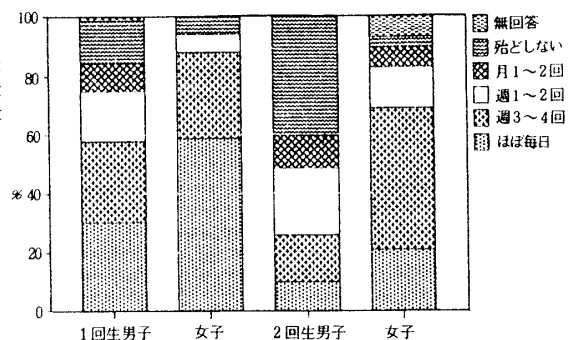


図 12 夕食の自炊頻度

登校時刻は図3に示すように、ほとんどの学生が授業前に登校していたが、1、2回生とも男子に9時を過ぎて登校する遅刻者がみられた。

2. 朝食，夕食

朝食摂取頻度は図4に示すように、1回生男子は朝食抜きが多く、28.9%から2回生では41.9%と増加していた。一方、1回生女子は5.9%から27.6%と激増していた。朝食摂取時刻は図5に示すように、1回生では、8時から9時までのものが、男女とも最も多く51.1%であった。しかし、1回生女子では7時から8時までのものが41.2%と多かったが、2回生になると半数以下に減少していた。

朝食量は昼食量を基準に質問したが、図6に示すように昼食量と比較して十分といえる者は男子12.3%、女子30.5%であった。朝食量は男女とも2回生になると減少傾向を示していた。排便の状況は図7に示すように、男子1回生は不規則を含めると1日1回が84.2%と高率なのに対して、女子は47.0%と低率であった。2回生では男女とも1日1回規則的、不規則的なものが減少し、2日以上に1回のもので1回生男子15.8%から2回生22.6%と増加し、1回生女子は52.9%から2回生41.3%と減少していた。

夕食の摂取時刻は図8に示すように、1回生では19時から20時までのものが、男子43.4%、女子29.4%、20時から21時までのものが、男子32.9%、女子35.3%であり差がみられなかった。大学生活にも慣れたためか、2回生の夕食は19時から20時までのものが、男子50.0%、女子55.2%と好ましい時刻のものが増加していた。

1日の食事回数は図9に示すように、3回の者が1回生男子で59.2%、女子94.1%であったが、男女とも2回生では3回の者が激減し、2回の者が男子51.6%、女子27.6%と増加した。食事の摂取時の状況は、図10に示すように男子は友達と共に夕食をするものが41.3%と多く、女子は26.1%と少なかった。

食事を自炊か外食かで見ると図11に示すように、3回とも全て自炊する者が1回生では男子19.7%、女子52.9%と比較的多かったが、2回生では女子の減少率が高く、17.2%と約3分の1に減少していた。夕食は、生活の自立、栄養のバランス、経済性からしても自炊が良いと思われるが、入学時は図12に示すように、ほぼ毎日が男子30.3%、女子58.8%と多かったものが、2回生になると男子9.7%、女子20.7%に減少していた。

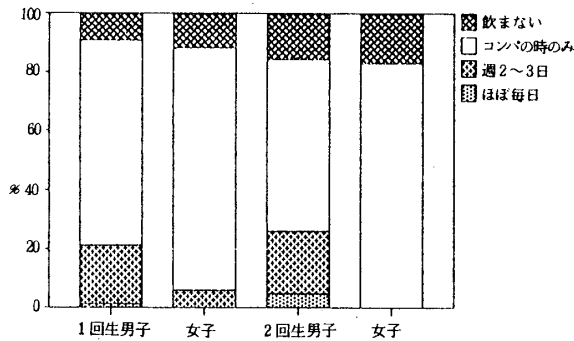


図 13 飲酒の状況

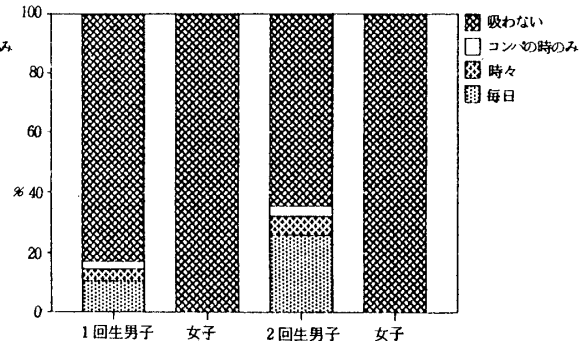


図 14 喫煙の状況

3. 飲酒, 喫煙

飲酒の状況は図 13 に示すように、本学入学当初はコンパの時のみが最も多く、男子 69.7%、女子 82.4%であった。その頻度は男女共 2 回生でも大きな変化はなかった。僅かではあるが 1 回生男子ではほぼ毎日が 1.3%にみられ、週 2~3 回の男子が増加傾向を示したが、2 回生となると 1 年間の経験から飲酒の向かない者は飲酒を止めていた。

喫煙者は図 14 に示すように、1 回生では男子 10.5%から 2 回生は 25.8%と急に増加していたが、女子には喫煙者はいなかった。

4. 生活時間

1) 就寝時間, 勉強, 読書

起床時刻は既に述べたが、その要因に最も影響する就寝時刻は図 15 に示すように、受験勉強の影響が残っているためか 1 回生でも午前 1~2 時のものが、男子 46.1%、女子 58.8%と午前就寝のものが最も高率であった。それが 2 回生になると、勉強のためか理由は明確ではないが、午前 2~3 時のものが男子 25.0%から 37.1%、女子 11.8%から 34.5%と増加していた。そこで、勉強時間を図 16 に示したが、入学時男子は 1 時間未満が最も多く 38.2%に対して、女子は 1~2 時間が最も多く 47.1%であった。2 回生になると殆ど勉強しないが、男子 27.6%から 16.1%、女子 35.3%から 10.3%と減少していた。

読書は 1 カ月間について調べたが、図 17 に示すように 1 回生では男女とも殆ど読まないが 60%弱であった。2 回生になるとややその傾向は改善されたが、顕著な増加はなかった。これに対して、図 18 に示すようにマンガ・雑誌は殆ど読まないものが、男子 25.0%、女子 47.1%と女子が高率であった。しかし、2 回生になると殆ど読まないものが、男子 17.7%、女子 27.6%と減少し、一般的な読書もマンガを通してのものが好まれていた。

2) テレビ, 娯楽, 休日の時間

テレビを見る時間は図 19 に示すように、1 回生では 2 時間以内が男子 64.5%、女子 82.6%と多くを占めているが、男子は 2 時間以上も 31.6%あった。男子は 2 回生になっても変化は見られないが、女子は長時間見るものが増加していた。

趣味や気晴らし等 (以下「娯楽」とする) の頻度は図 20 に示すように、1 回生はたまにするが男子 18.4%、女子 41.2%であるが、2 回生となると娯楽の頻度は増加していた。娯楽の内容として、1 回生では男女ともカラオケが、それぞれ 17.1%、23.5%と最も高率で、ついで音楽 (鑑賞, 演奏), 運動であった。2 回生では男子はドライブが 21.0%と

最も高率となり、女子はカラオケとドライブ 17.2%が多かった。休日の過ごし方は、図 21 に示すように男女1, 2 回生とも他の過ごし方と比べて友達と過ごすことが 54.8%と最も多く、2 回生になると 60.4%と増加していた。頻度は少ないが、自分の趣味を中心に過ごすものは、男女とも1 回生より2 回生で増加していた。

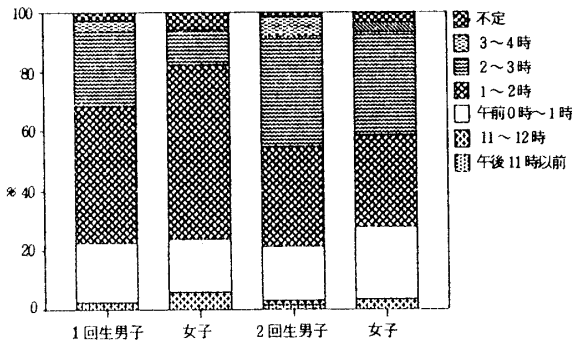


図 15 就寝時刻

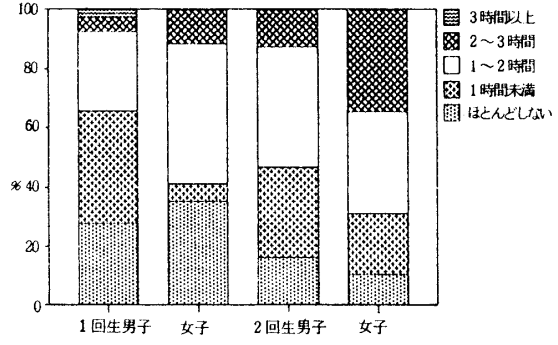


図 16 1日の勉強時間

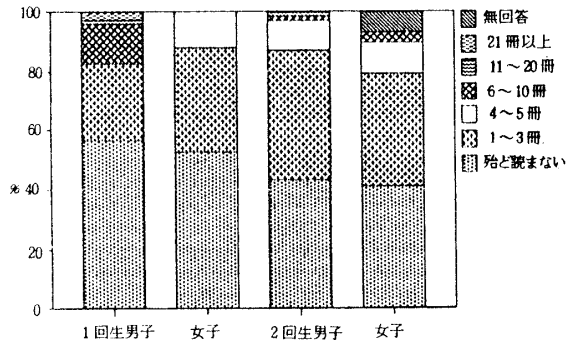


図 17 一カ月間の読書

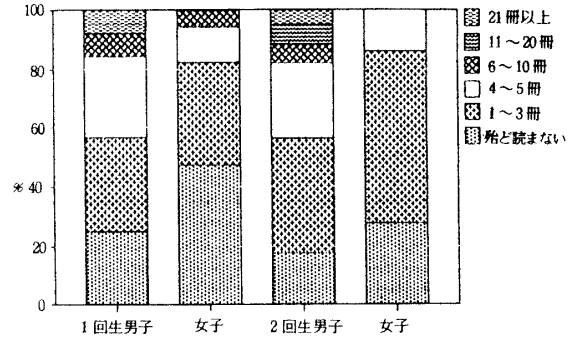


図 18 一カ月間のマンガ・雑誌

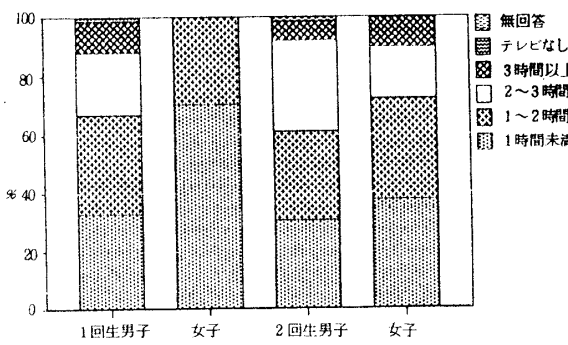


図 19 1日にテレビを見る時間

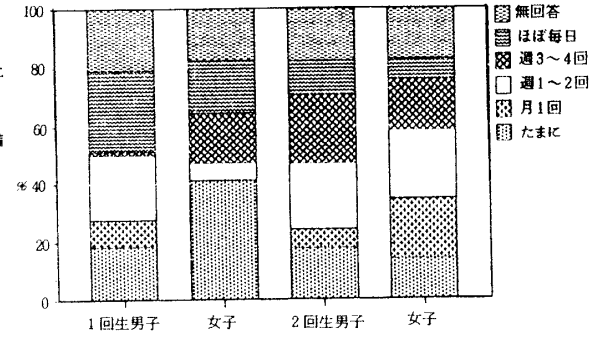


図 20 娯楽の頻度

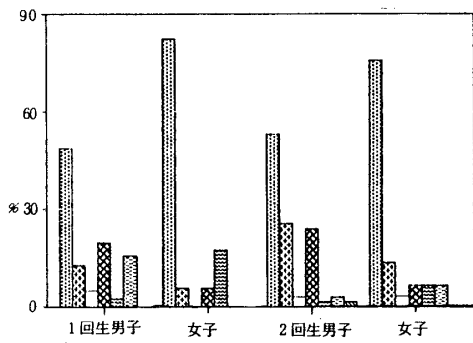


図 21 休日の過ごし方 (複数回答)

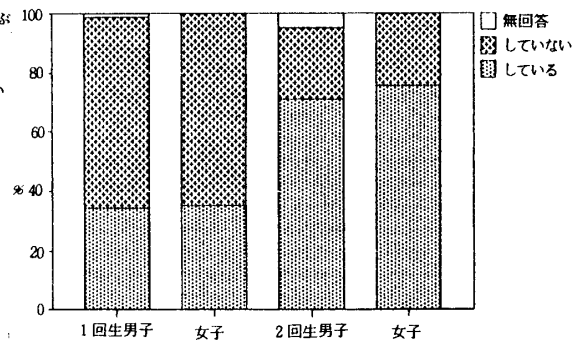


図 22 アルバイトの有無

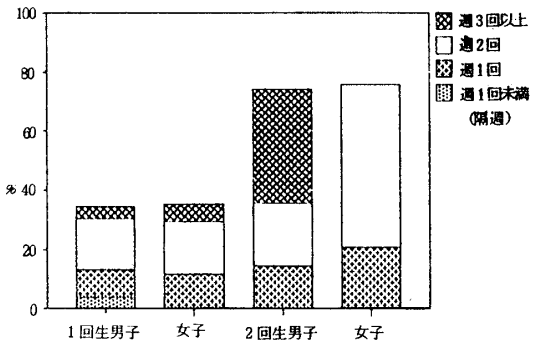


図 23 アルバイトの頻度

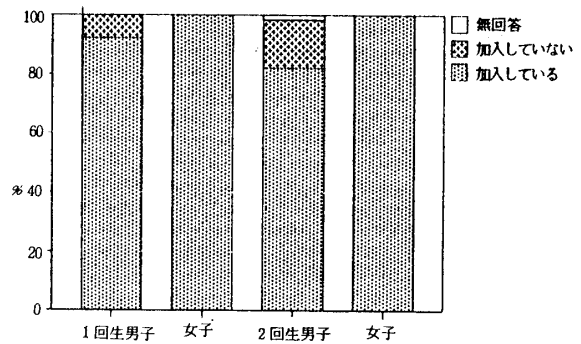


図 24 クラブ・サークルの加入

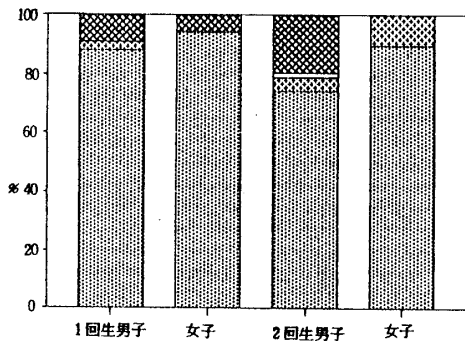


図 25 クラブの楽しさ

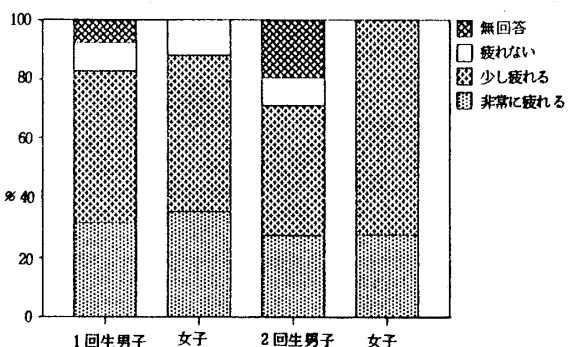


図 26 クラブの疲れ

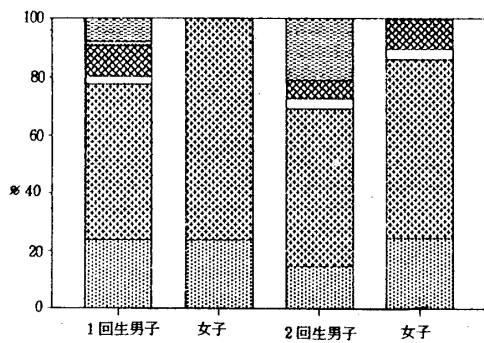


図 27 クラブの頻度

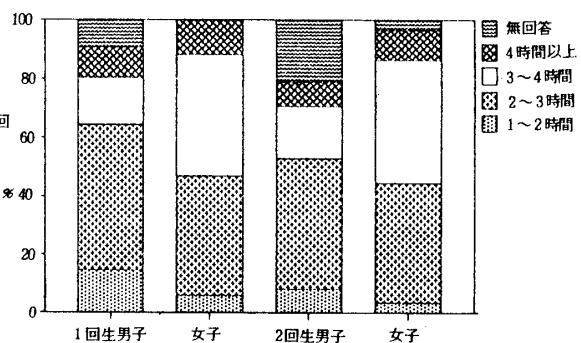


図 28 一回の練習時間

3) アルバイト

アルバイトの状況は図22・23に示すように、男女とも5月の時点でアルバイトをしている者が約35%であった。それが2回生になると男女とも約70%強の学生がアルバイトをしていた。

4) クラブ活動

クラブについては、図24~28に示した。クラブへの加入は女子は全員加入し、2回生においてもそれは続いていた。男子は92.1%が加入し、2回生となると加入していないものは退部するものを含め約20%となった。

クラブ活動の楽しさは、男子においては1, 2回生とも変化が少なかったが、女子は楽しくないものが2回生で増加していた。また、クラブ活動で非常に疲れるものが29.9%もあり、少し疲れる、疲れるを入れると2回生女子は100%が疲れていた。

クラブ活動の頻度は、毎日と週2~3回を加えると80%程度で、1, 2回生で差はなかった。クラブ活動の練習時間は男子では、1回生よりも2回生で増加し、女子では1, 2回生で差はなかった。

5) 食事の内容

朝食の内容については図29に示すように、主食、副食1(目玉焼, ハムなどのおかず), 副食2(汁物や牛乳などの飲物, 嗜好品は除く)を摂取しているかどうかの組合せでパターンを分けて検討した。主食, 副食1, 及び2が揃ったパターンⅠの食事をとっているものは、1回生男子18.4%, 女子41.2%, 2回生はそれぞれ3.2%, 24.1%で男子より女子が高く、特に1回生女子が高率であった。男子は、1回生では、主食と副食2の組合せのパターンⅢが30.3%と多いが、2回生では主食のみのパターンⅣが35.5%と増加した。

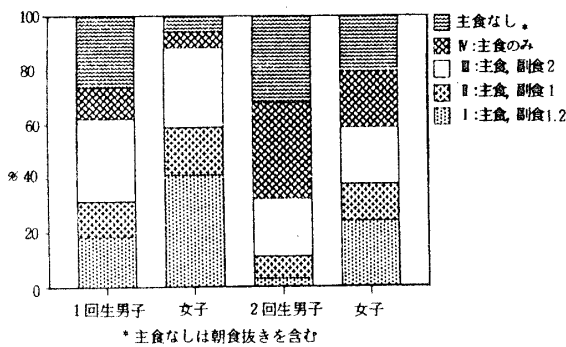


図29 朝食の内容

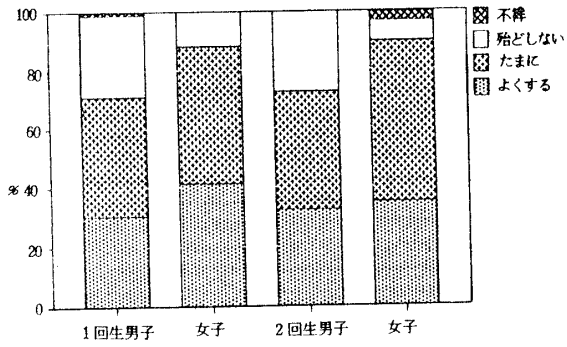


図30 間食の頻度

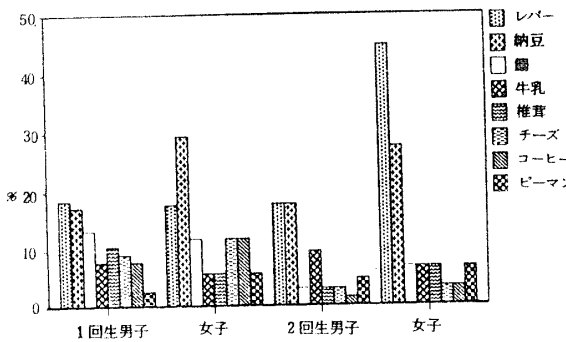


図31 嫌いな食品(複数回答)

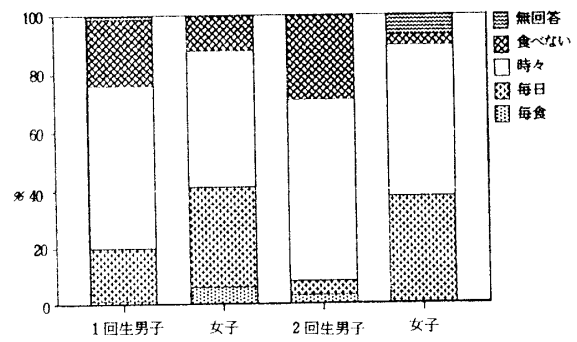


図32 緑黄色野菜の摂取頻度

図には示さないが、インスタント食品（カップラーメン等）、ファーストフード（ハンバーガー、フライドチキン等）とも毎日摂取しているものは全くなかった。インスタント食品の摂取頻度は、男子全体で週1回が44.2%あるが、食べないものが35.5%であった。女子は食べないものが67.4%と高率であった。ファーストフードの摂取頻度は、食べないものが1回生54.8%、2回生62.6%で、週1回が全体として35.9%と、摂取頻度は低かった。

間食の頻度は図30に示すように、よくするものは男子31.2%、女子37.0%と多く、逆にほとんどしないものはそれぞれ27.5%、8.7%と女子に間食をするものが多かった。間食内容は、男子はポテトチップス等のスナック菓子が40.6%、女子はチョコレートやクッキーなどの菓子類が47.8%と高率であった。

嫌いな食品は、図31に示すように1, 2回生全体としてレバー22.3%、納豆20.1%が高率で、特に女子に嫌いな食品が多かった。ピーマン等の野菜は数%のみであった。

普段の食事で緑黄色野菜を摂取する頻度は、図32に示すように毎食摂取しているものは2.2%とごく少なく、ときどき摂取が1回生54.8%、2回生59.3%と約半数程度が1日1回程度摂取していた。摂取しないものは、女子6.5%に対して男子25.3%で、男子は野菜摂取不足の傾向がみられた。

6. 身体・精神状況

身体的な病気でないのに頭痛・腹痛の経験のあるものは、図33に示すように1回生21.5%、2回生36.3%であった。その症状は2回生でやや増加傾向を示した。その誘因として1回生では、試験前と登校前（朝）が男子はどちらも18.8%、女子はどちらも25.0%であるが、2回生では試験前が男子33.9%、女子41.7%と高率となり、登校前はそれぞれ4.8%、8.3%に減少していた。

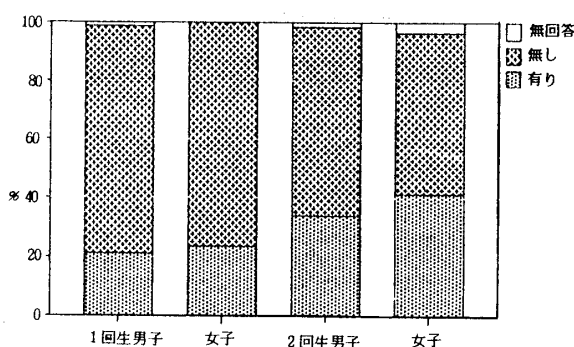


図33 身体的病気のない時の頭痛・腹痛

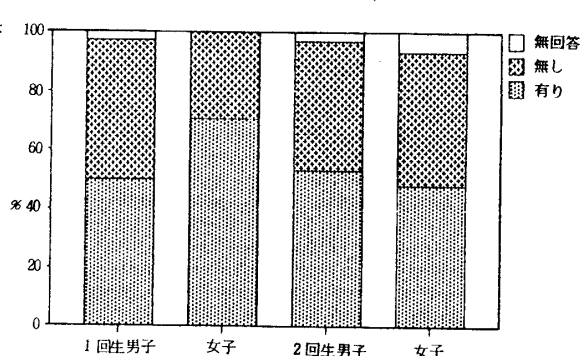


図34 悩みの有無

最近一カ月に身体の具合が不調となった回数は、図には示さないが1~4回であるものが男女合わせて1回生72.0%、2回生60.4%と多く、不調になったことのないものは25.0%であった。また数人であるが、ほとんど毎日不調というものもあった。

悩みのあるものは図34に示すように、男子は1, 2回生とも50%強であるが、女子は1回生70.6%、2回生48.3%と1回生女子が多かった。相談相手は友人が最も高率で、1回生男子65.8%、女子91.7%、2回生はそれぞれ66.7%、78.6%と、特に女子は友人

に相談していた。次いで高率であるのは上級生で、1回生 12.0%、2回生 23.4%と増加していた。相談相手のないものは男子に多く1回生 18.4%、2回生 15.2%であったが、女子は1回生 8.3%のみであった。

悩みの内容は男子は成績・進級のことが1回生 50.0%、2回生 45.5%で最も高率で、女子は友人の事が1回生 66.7%、2回生 50%であった。

健康への関心度は図 35 に示すように、「大変」と「少し」をあわせて、関心のあるものは1、2回生、男女とも90%を越えるが、大変あるものは全体で41.8%で、男子 36.2%、女子 58.7%と女子の方が高率であった。

IV. 考 察

大学生は、児童・生徒が忙しい受験勉強の中で、遊びなど子どもとしての生活リズムが大切な時期を不健康な生活環境の変化に耐えた子どもの生活¹⁾の延長であると考えられる。晴れて大学に合格し、家族と離れて一人で生活するようになれば、食事の支度をはじめ生活管理や、健康管理も全て自分で行わなければならない生活が始まる。現在の小・中学校、及び高等学校においては、上級学校への進学が最優先であり、家庭における日常生活動作や生活習慣の確立、入学試験には関係ない事柄、学校においても受験勉強に関係の無い保健教育は軽視されている現状である²⁾。これらのことから、入学したばかりの新入生は、独立した個人としての生活を営む必要性が生じてくる。しかし、前述したように日常生活習慣が確立されてない学生達には一人での生活は本人にとって大きなストレスとなっている。

今回の生活実態調査では、1回生でも就寝が午前0時を過ぎるものがほとんどであり、その生活リズムは2回生になるとさらに午前2時～3時へと就寝時刻が遅くなっている。その結果、起床時刻が遅くなり、朝食抜きとなったり、あるいは簡単に済ませて登校するものが増加する。最近の児童・生徒・学生においても朝食抜きのため朝からぼんやり、あくびをするなどの現象が現われている。この身体状態では集中力に欠けるため勉強にも身が入らない子供が増加している。

本学に入学した当時では起床時刻も好ましい生活リズムであったものが、2回生では悪い傾向を示している現状で、他大学でも同様の報告がある³⁾。

クラブ活動への参加は、殆どの学生がしているが、活動によって疲れを感じている学生が多く、特に2回生女子では100%が疲れていた。高校生までに勉強が中心で心身ともに鍛錬が行なわれていない学生が、入学後突然ハードなクラブ活動をするのも問題と思われる。一方、2回生となると医学部専門課程の科目も増加し、勉強とクラブ活動との両立が負担になっていることも考えられる。

食事の内容は、野菜の摂取量、頻度ともに少なく、健康の維持増進のためにも改善される必要がある。しかし、嫌いな食品の項目の中には野菜は少なく、好きなもののみを食べ、野菜を積極的に食べていないことである。また、最近の若者の中では、好んで食べら

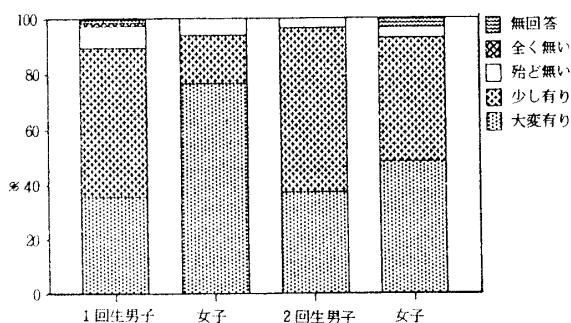


図 35 健康への関心

れているインスタント食品やファーストフードの摂取頻度が本学の学生では少なく、良い傾向であった。食事の自炊状況は男子でも1回生は三食自炊しているものが約20%あり、夕食については約70%が自炊している。学生の住居の大部分はアパートで、個人専用の台所が備わっているものがほとんどであるから⁴⁾、食事をどうするかは、学生の意識に関わっている。しかし、自炊しているものが2回生で減少していることは、食生活への影響が大きいと思われる。

身体的疾患のない学生からの頭痛・腹痛は、1回生で男女とも約20%に認められ、2回生では増加している。最近の学生は、ストレスに弱いものが増加しており、それらの学生への対応は大学側にとっても考慮すべき要因である。悩みのある学生は男女とも50%を越えており、特に入学後早い時期での1, 2回生の生活環境への適応時期において、日常生活の相談や悩みに対するカウンセリングを行なうことによって、生活の自立を促すことができると思われる。時期を得て、本学では平成3年度から保健管理センターも設置されたことでもあり、それらの問題に対応され、解決されることが期待される。その結果学生の生活行動も改善され、心身共に健康な状態での学生生活をエンジョイし勉学に励むことが望まれる。

V. 結 語

本学学生の生活実態調査において、1回生から2回生になると、起床、就寝、食生活をはじめとする生活リズムが悪化する傾向が見られた。健全な学生生活を過ごすためには、適切な指導・援助と、学生の自立的な生活態度が望まれる。

文 献

- 1) 藤原義隆：子供の生活リズム，公衆衛生，51(5)：307-310，1987
- 2) 多田 學，他：最近の小学生の生活実態，島根医学，9(2)：27-32，1989
- 3) 金子佳代子，他：大学生の食生活と健康状態—横浜国大学生の実態調査—，横浜国立大学教育紀要，29：209-216，1989
- 4) 島根医科大学学生委員会，他：学生生活実態調査報告書昭和60年度(第3回)，1986