

大学生のライフスタイルの経時的変化

久根木康子* 石井 敬子* 河邊 博史*
齊藤 郁夫*

大学時代は個人のライフスタイルが確立される時期であり、この時期に身につけたライフスタイルは一生継続していく可能性がある。一旦悪いライフスタイルを身に付けてしまうと修正することが難しく、将来生活習慣病に罹患する可能性も高くなってしまう。

そこで今回、大学保健管理センターで学生健康診断時に行っているライフスタイル調査（喫煙・飲酒・運動・睡眠・食生活など）から大学時代のライフスタイルの変化を検討し、さらに本大学の教職員に対して行っているライフスタイル調査結果との比較検討も行った。今回の検討により、大学生活中の各時期におけるライフスタイルの特徴を把握し、今後各時期に合った適切な保健指導がなされることを目的とした。

対象と方法

平成13年度大学3年生の1,861人（男性1,077人、女性784人）の1年時と3年時の健康診断受診時に提出したライフスタイル調査票の比較・検討とともに、平成13年度教職員健康診断受診者4,007人（男性1,863人、女性2,144人）が提出したライフスタイル調査票との比較・検討も行った。なお、大学生の健康診断受診率は1年時77.9%、3年時57.8%、教職員の受

診率は80.3%であった。ライフスタイルでは喫煙・飲酒・運動の頻度について χ^2 検定で検定した。統計解析にはStatView 5.0（Abacus社、米国）を用い、 $p < 0.05$ を統計学的に有意差ありとした。

成 績

1. 喫煙率の変化（図1）

喫煙者は男女とも1年生から3年生になるにつれ有意に増加していた。男女別では男性に喫煙者の割合が多かったが、1年生から3年生への増加率は男性で約4倍、女性で約8倍と女性の方が高かった。なお、成人では19.2%（男性25.8%、女性13.4%）の喫煙率で、男女とも大学時代より高率であった。

2. 飲酒率の変化（図2）

週に1回以上の飲酒者は1年生から3年生にかけて男女とも有意に増加した。なお、成人では47.1%（男性60.9%、女性35.1%）が飲酒していたが、男女とも大学時代より高率であった。

3. 運動実施者の変化（図3）

運動している人は、1年生から3年生にかけて男女とも有意に増加していた。成人では、男女とも大学1年時とほぼ同程度であったが、3

* 慶應義塾大学保健管理センター

大学生のライフスタイルの経時的変化

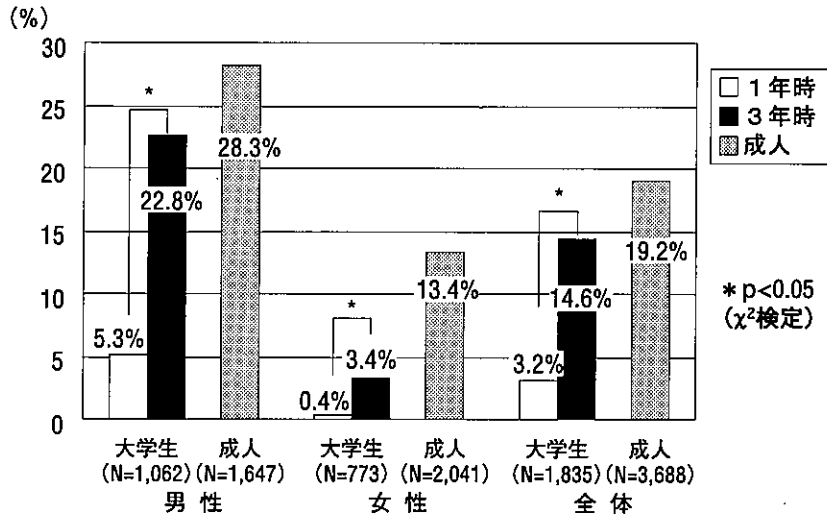


図1 男女別にみた喫煙率の変化

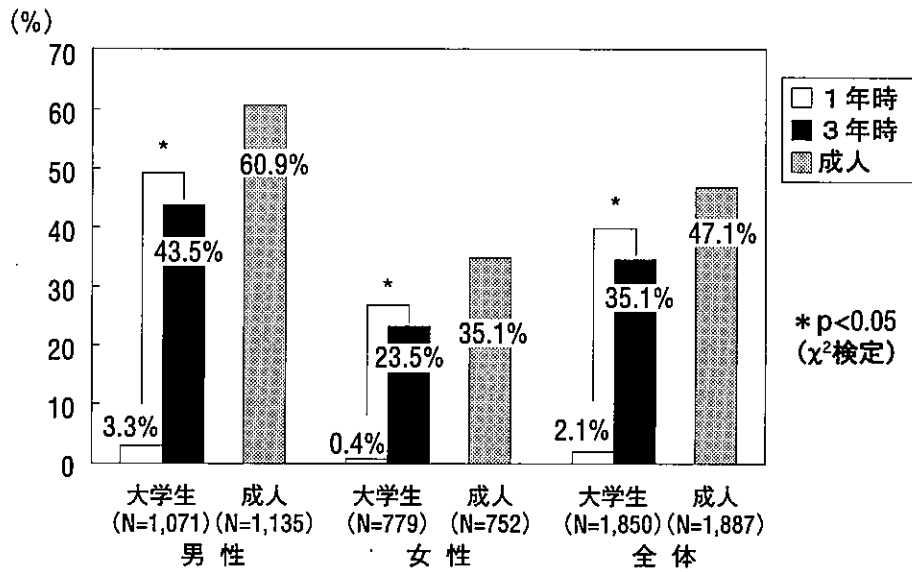


図2 男女別にみた飲酒率の変化 (週に1回以上の飲酒者)

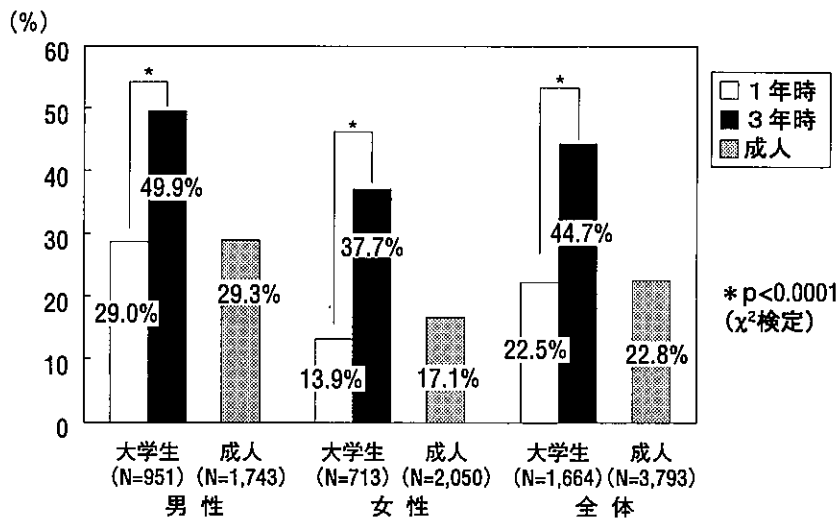


図3 男女別にみた運動する者の変化

年時と比べると明らかに少なかった。

4. 喫煙と飲酒, 喫煙と運動, 飲酒と運動の関係

1 年時・3 年時とも, 喫煙する人には飲酒する人が多く, 喫煙と飲酒には関連がみられた (表 1)。しかし, 1 年時・3 年時とも, 喫煙しない人に運動する人が多いという関係はみられなかった (表 2)。

3 年時に飲酒する人では, 運動する人の方がしない人より多い傾向がみられ, また運動しない人では, 飲酒しない人が飲酒する人より多い傾向がみられた (表 3)。

考 察

1. 喫煙について

大学生の喫煙率は 1 年生から 3 年生になるにつれ, 男女とも増加していた。これは, 喫煙を開始した者が大学入学後に多いことを示している。

1995年から1997年にかけて京都大学で行われたライフスタイル調査¹⁾によると, 入学後に喫煙を始める学生が多く, 在学中の喫煙率は 1 年生から 2 年生へと学年が上がるにつれ上がっており, 当研究と同様の結果であった。

喫煙は習慣化するものであるため, 大学入学後早期の吸いはじめの時期にアプローチする, 『吸わないための教育・指導』を徹底すべきであると思われた。

2. 飲酒について

大学生の週に 1 回以上の飲酒者

表 1 喫煙と飲酒の関係

1 年時	飲酒する	飲酒しない	計
喫煙する	12 (0.7%)	47 (2.6%)	59 (3.2%)
喫煙しない	25 (1.4%)	1759 (95.4%)	1784 (96.8%)
計	37 (2.0%)	1806 (98.0%)	1843 (100.0%)

($\chi^2 = 104.1$ P < 0.0001)

3 年時	飲酒する	飲酒しない	計
喫煙する	166 (9.0%)	106 (5.7%)	272 (14.7%)
喫煙しない	481 (26.1%)	1092 (59.2%)	1573 (85.3%)
計	647 (35.1%)	1198 (64.9%)	1843 (100.0%)

($\chi^2 = 94.4$ P < 0.0001)

表 2 喫煙と運動の関係

1 年時	運動しない	運動する	計
喫煙する	40 (2.4%)	13 (0.8%)	53 (3.2%)
喫煙しない	1249 (75.1%)	362 (21.8%)	1611 (96.8%)
計	1289 (77.5%)	375 (22.5%)	1664 (100.0%)

(N.S.)

3 年時	運動しない	運動する	計
喫煙する	139 (7.6%)	132 (7.2%)	271 (14.8%)
喫煙しない	871 (47.4%)	695 (37.8%)	1566 (85.2%)
計	1010 (55.0%)	827 (45.0%)	1837 (100.0%)

(N.S.)

表 3 飲酒と運動の関係

1 年時	運動しない	運動する	計
飲酒する	23 (1.4%)	7 (0.4%)	30 (1.8%)
飲酒しない	1263 (75.9%)	370 (22.2%)	1633 (98.2%)
計	1286 (77.3%)	377 (22.7%)	1663 (100.0%)

(N.S.)

3 年時	運動しない	運動する	計
飲酒する	302 (16.3%)	344 (18.6%)	646 (34.9%)
飲酒しない	717 (38.7%)	489 (26.4%)	1206 (65.1%)
計	1019 (55.0%)	833 (45.0%)	1837 (100.0%)

($\chi^2 = 27.4$ P < 0.0001)

は学年が上がるほど増加しており、京都大学のライフスタイル調査¹⁾結果と同様であった。また、京都大学の調査¹⁾では特に男性は飲酒量も増加しており大学在学中に禁酒する学生は多くはなかったという結果であった。今回我々の研究では飲酒量の検討は行っていないが、同様の結果が予想された。

成人と比較すると、大学生の方が飲酒率は低いものの、学年が上がるにつれ飲酒率が増加しており、成人に近づきつつあった。しかし、大学生の世代では、飲酒を楽しむというよりは、むしろ多量の飲酒が出来ることが「かっこいい」「楽しい」という風潮になりがちで、飲酒回数よりも1回の飲酒量が多くなる傾向が予想される。飲酒は人づきあいのよい場になるとともに、適度な飲酒は心身をリラックスさせるといったよい効果もある。1回あたりの適正飲酒量などを含めた適正飲酒の指導を、大学在学中常にしていく必要があると思われた。

3. 運動について

本校での大学3年時の運動習慣の割合は、平成12年国民栄養調査結果²⁾における20歳代(22.0%)と比較しても多く、また成人の成績と比べても明らかに多かった。また、京都大学のライフスタイル調査¹⁾でも、1年生から2年生に進むと運動している学生の割合が著明に増加していた(男性約20%→40%、女性約7%→31%)。この運動している学生の増加は、入学後にサークル活動に参加するなど、定期的に運動する機会が増えるためではないかと思われる。また、体育の授業を履修する学生は、必修科目ではないにもかかわらず多く、このことは学生の運動に対する興味の高さを示している。これらのいろいろな要素が絡み合って、大学入学後に運動する人の割合が増加しているのではないだろうか。

しかし、以前の我々の調査³⁾では、体育会や

サークルを引退した4年生や大学院生の運動習慣は減少していた。このことは、スポーツを生活の中に習慣として取り入れ、日常生活の中で身体活動量を増やすことや、社会人になってからも継続できるスポーツを持てるように指導・啓発することが、この時期には必要ではないかと思われた。

4. 喫煙と飲酒・喫煙と運動・飲酒と運動の関係について

今回、喫煙と飲酒、飲酒と運動の関連がみられたが、喫煙・飲酒・運動のライフスタイルは相互に関連している。

今回の調査より、将来の生活習慣病を予防するためには、個人のライフスタイルが確立する大学入学早期に喫煙開始や飲酒量の増加を阻止し、運動習慣を持つようにする啓発活動を行っていく必要があると思われた。しかし、現実問題としてこの時期に効果的な保健活動を行うのは難しいかもしれないが、以前の調査³⁾からは、大学生の興味の対象として健康に関することは比較的上位にあることが示されている。

そこで、当センターで学生にこれらの情報を提供する機会としては、1) 大学健康診断実施時(リーフレットの配布など)、2) 健康教室の開催時、3) 保健管理センターのホームページ上での情報提供時などが考えられる。しかし、日常学生とより接する機会が多い学生総合センターなどの他部署との連携をとりながら、学校全体で取り組むことでより効果的な情報提供が出来る可能性がある。また、入学時には喫煙・飲酒の害を、在学中には年ごとに喫煙・飲酒率が増加する傾向にあることを、また卒業時にはそれらに加えて運動が減ってくるということを、それぞれの時期に適切に情報提供していく必要がある。

今後どのような方法が一番学生の興味を引くのか検討し、より効果的な方法で行っていくべ

きである。また、その結果としてライフスタイルの悪化がどの程度阻止されるのかについても検討していく必要がある。

適正飲酒・運動量の維持に努めるような啓発活動をしていくべきであろう。

総 括

1. 大学3年生 1,861人 (男性 1,077人, 女性 784人) の1年時と3年時のライフスタイル調査の比較を行った。
2. 1年生から3年生にかけて喫煙, 飲酒者は増加し, また運動する人も増加した。
3. 飲酒習慣は喫煙習慣と関連した。
4. 運動習慣は飲酒習慣と関連したが, 喫煙習慣を抑制はしなかった。
5. 大学時代は自分のライフスタイルを確立する時期であることから, 入学早期から禁煙・

文 献

- 1) 森下玲児: 京都大学学生のライフスタイル調査——飲酒・喫煙・運動を中心として
- 2) 厚生労働省健康局総務課生活習慣: 国民栄養の現状, 平成12年国民栄養調査結果, 2002年3月
- 3) 藤井香ほか: 理工系大学生・教員のライフスタイル, 慶應保健研究, 16: 35-40, 1998
- 4) 森重美奈子ほか: 学生の健康・健康診断に関する意識調査, 慶應保健研究, 19: 65-69, 2001
- 5) 厚生省編: 厚生白書, 「健康」と「生活の質」の向上をめざして, 平成9年版, ぎょうせい kk, 1997