

# 女子短大生の心身の健康状態と臨地実習との関連

義 本 純 子

## はじめに

現在、大学生のライフスタイルが大きく変化してきており、日常の生活面、学業及び健康にも大きく影響してきている。当短大でも保健室の利用者及びカウンセラーへの相談も多く、心身の健康を障害している学生が年々増加してきている<sup>1)</sup>。特に臨地実習の多い学科の場合、学生は講義、演習、臨地実習と変化が多い学習形態を余儀なくされ健康面にも変化をきたすことが多い。他大学でも年々、心理適応相談（対人関係・性格・適性等）や学部・学科、進路に関する相談が多くカウンセラーの導入も行われている<sup>2)</sup>。毎年、どこの大学でも学年初めに定期健康診断が行われ健康管理がされているが、その後の健康管理は本人任せであり生活環境、健康状態まで把握は出来ない。短大生の健康に関する調査報告はあるが、心身両面の健康状態を調査しまとめたものは少なく、今回、その有効性が報告されている AMI（Aichi, Medical, Index, 愛知医学指数）保健調査を用い学生の健康度の実態と臨地実習との関連についてまとめたので報告する。

## 1. 研究方法

- 1) 調査対象：人間福祉学科2年生60人（高校卒業後2年間で介護福祉士の資格取得予定の女子）で、年齢は19～20歳である。学生の住居は大半が自宅で他は寮、アパートで授業終了後はアルバイトをしている学生が8割である。人間福祉学科は1年次、2年次ともそれぞれ介護保険施設での現場実習があり1年次は9月と2月で（2週間）、2年次は7月と10月にそれぞれ3週間の実習がある。
- 2) 調査時期：2002年7月の実習前と8月の実習終了後に実施する。
- 3) 調査方法及び分析方法：学生に趣旨を説明し AMI 調査票を記入してもらいその結果を項目別個人平均有訴数で集計した。分析は AMI 調査の大学生対象の基準がないため愛知県教育委員会出版「健康の診断の手引き」の高等部基準を準用した。尺度基準は身体項目として神経感覚系・呼吸器系・心臓血管系・消化器系の各15項目のうち5項目以上、歯科・皮膚筋肉骨格系・泌尿生殖器系・全身状態及び疲労度の各10項目のうち4項目以上「はい」の回答があれば要注意である。精神項目として不適・抑うつ・不安・敏感・憤怒・緊張の各5項目のうち3項目以上が要注意である。（各項目1つは1点としてカウントする）身体項目31点以上、精神項目で16点以上、総計で41点以上が異常範囲である。

2. 結 果

1) 項目別平均有訴数 (表1、図1、図2)

身体面では歯科、泌尿生殖器系の項目に有意差がみられた。歯科系が実習前2.3、実習後1.9で実習前が高く (P<0.05)、泌尿生殖器系が実習前が2.3、実習後が1.9で実習前が高かった (P<0.05)。以下実習前は前、実習後は後と表現する。次に項目別内容について特に多かった訴えについて述べる。

表1 項目別有素数

|             | 項 目          | 質 問<br>項目数 | 実習前<br>平均 | 実習後<br>平均 |
|-------------|--------------|------------|-----------|-----------|
| 身<br>体<br>面 | A. 神経感覚系     | 15         | 3.8       | 3.7       |
|             | B. 呼吸器系      | 15         | 1.9       | 1.6       |
|             | C. 心臓血管系     | 15         | 2.0       | 1.4       |
|             | D. 消化器系      | 15         | 2.2       | 2.0       |
|             | E. 歯科        | 10         | 2.3       | 1.9       |
|             | F. 皮膚筋肉骨格系   | 10         | 1.3       | 1.2       |
|             | G. 泌尿生殖器系    | 10         | 2.3       | 1.9       |
|             | H. 全身状態及び疲労度 | 10         | 3.2       | 2.7       |
|             | 小 計          | 100        | 19        | 16.4      |
| 精<br>神<br>面 | I. 不適        | 5          | 2.0       | 1.9       |
|             | J. 抑うつ       | 5          | 1.2       | 1.5       |
|             | R. 不安        | 5          | 0.9       | 1.0       |
|             | L. 敏感        | 5          | 1.7       | 1.5       |
|             | M. 憤怒        | 5          | 1.2       | 1.4       |
|             | N. 緊張        | 5          | 1.9       | 1.9       |
|             | 小 計          | 30         | 8.9       | 9.2       |
|             | 総 計          | 130        | 27.9      | 25.6      |

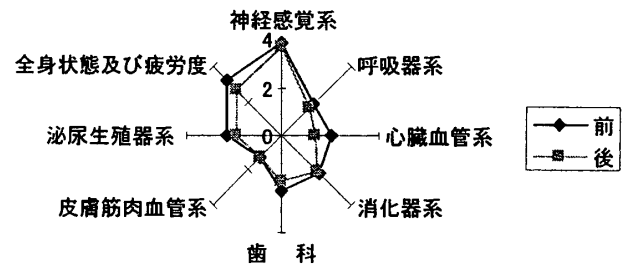


図1 身体面平均有素数

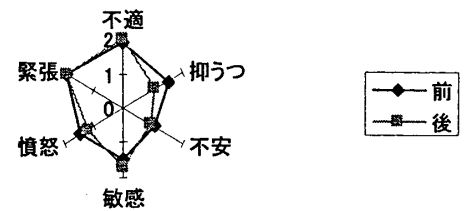


図2 精神面平均有素数

P<0.05 \*

A~D 項目 各5点以上 要注意

E~H 項目 各4点以上 要注意

I~N 項目 各3点以上 要注意

小計 身体面 31点以上 精神面16点 以上

総計 41点以上 異常範囲

2) 項目別有訴内容 (実習前後)

(1) 身体面の有訴内容 (表2~5)

神経感覚系で「はい」の回答が多かった項目は「遠くを見るのにコンタクトレンズがいるか」が実習前33人 (55.0%)、実習後29人 (48.3%)で (以下、実習前は前、実習後は後とする。)  
「眼が痛んだり、赤くなることがある」が前25人 (41.6%)、後29人 (48.3%)である。「頑固な頭痛に悩むことがあるか」が前15人 (25%)、後19人 (31.7%)で、「しばしばめまいがするか」が前27人 (45.0%)、後25人 (41.7%)である。「気の遠くなるように感じることもあるか」が前11人 (18.3%)、後15人 (25%)である。呼吸器系で「はい」の回答が多かったのは「風邪にかかると長びくか」が前24人 (40.0%)、後22人 (37.0%)、「時々胸が痛むことがあるか」が前16人 (26.6%)、後13人 (22.0%)、「扁桃腺でしばしば熱を出すか」が前10人 (16.6%)、後9人 (15.0%)、「時々微熱がでるか」が前11人 (18.0%)、後10人 (17.0%)である。

女子短大生の心身の健康状態と臨地実習との関連

表2 神経感覚・呼吸器系

前(実習前) 後(実習後) n=60

| 神経感覚系               |         |          |          | 呼吸器系          |         |          |          |
|---------------------|---------|----------|----------|---------------|---------|----------|----------|
| 質問内容                | 回答人 (%) | 回答 (%)   |          | 質問内容          | 回答人 (%) | 回答 (%)   |          |
|                     |         | はい       | いいえ      |               |         | はい       | いいえ      |
| 遠くを見るのにコンタクトレンズがいるか | 前       | 33(55.0) | 27(45.0) | 風邪にかかると長びくか   | 前       | 24(40.0) | 36(60.0) |
|                     | 後       | 29(48.3) | 31(51.7) |               | 後       | 22(36.6) | 38(63.4) |
| 目が痛んだり赤くなることがあるか    | 前       | 25(41.6) | 35(58.3) | 時々胸が痛むかことがあるか | 前       | 16(26.6) | 44(73.4) |
|                     | 後       | 29(48.3) | 31(51.6) |               | 後       | 13(21.6) | 47(78.4) |
| 頑固な頭痛に悩むことがあるか      | 前       | 15(25.0) | 45(75.0) | 扁桃腺でしばしば熱を出すか | 前       | 10(16.6) | 50(83.4) |
|                     | 後       | 19(31.7) | 41(68.3) |               | 後       | 9(15.0)  | 51(85.0) |
| しばしばめまいがするか         | 前       | 27(45.0) | 33(55.0) | 時々微熱がでるか      | 前       | 11(18.4) | 49(81.6) |
|                     | 後       | 25(41.7) | 35(58.3) |               | 後       | 10(16.6) | 50(83.4) |

心臓血管系で「はい」の回答が多かったのは「後頭部が重く肩がこるか」が前24人(40.0%)、後12人(20.0%)、「時々体がふらつくか」が前15人(25.0%)、後19人(31.7%)、「あわてて仕事をすると息ぎれがするか」が前15人(25.0%)、後12人(33.3%)である。消化器系で「はい」の回答が多かったのは「便秘に悩むことがあるか」が前23人(38.4%)、後20人(33.4%)、「たびたび腹痛があるか」が前27人(45.0%)、後19人(31.7%)、「便秘をしたり下痢したりで困るか」が前18人(30.0%)、後19人(31.7%)である。

表3 心臓血管・消化器系

| 心臓血管系             |         |          |          | 消化器系            |         |          |          |
|-------------------|---------|----------|----------|-----------------|---------|----------|----------|
| 質問内容              | 回答(人・%) | 回答(人・%)  |          | 質問内容            | 回答(人・%) | 回答(人・%)  |          |
|                   |         | はい       | いいえ      |                 |         | はい       | いいえ      |
| 後頭部が重く肩がこるか       | 前       | 24(40.0) | 36(60.0) | 便秘になやむことがあるか    | 前       | 23(38.4) | 37(61.6) |
|                   | 後       | 12(20.0) | 48(80.0) |                 | 後       | 20(33.4) | 40(66.6) |
| 時々体がふらつくか         | 前       | 15(25.0) | 45(75.0) | たびたび腹痛があるか      | 前       | 27(45.0) | 33(55.0) |
|                   | 後       | 19(31.7) | 41(68.3) |                 | 後       | 19(31.7) | 41(68.3) |
| あわてて仕事をすると息切れがするか | 前       | 15(25.0) | 45(75.0) | 便秘をしたり下痢したりで困るか | 前       | 18(30.0) | 42(70.0) |
|                   | 後       | 20(33.3) | 40(66.7) |                 | 後       | 19(31.7) | 41(68.3) |
| 暑い季節にも手足が冷えるか     | 前       | 9(15.0)  | 51(85.0) | 時々ひどい胃痛に悩まされるか  | 前       | 18(30.0) | 42(70.0) |
|                   | 後       | 6(10.0)  | 54(90.0) |                 | 後       | 14(23.4) | 46(76.6) |

歯科で「はい」の回答が多かったのは「歯ぐきがはれたことがあるか」が前31人(51.6%)、後21人(35.0%)、「歯に冷たいものがしみるか」が前20人(33.3%)、後22人(36.7%)、「歯ぐきに出血があるか」が前17人(28.4%)、後17人(28.4%)、「治療していないむし歯はあるか」が前18人(30.0%)、後22人(36.7%)である。皮膚筋肉骨格系で「はい」の回答が多かったのは「皮膚が敏感で弱いか」が前21人(35.0%)、後21人(35.0%)、「できものができやすいか」が前21人(35.0%)、後8人(13.0%)、「切り傷がなおりにくい」が前9人(15.0%)、後5人(8.4%)である。

表4 歯科・皮膚筋肉骨格系

| 歯科 回答 (人・%)   |   |          |          | 皮膚筋肉骨格系 回答 (人・%) |   |          |          |
|---------------|---|----------|----------|------------------|---|----------|----------|
| 質問内容          |   | はい       | いいえ      | 質問内容             |   | はい       | いいえ      |
| 歯ぐきをはれたことがあるか | 前 | 31(51.6) | 29(48.4) | 皮膚が敏感で弱い         | 前 | 21(35.0) | 39(65.0) |
|               | 後 | 21(35.0) | 39(65.0) |                  | 後 | 21(35.0) | 39(65.0) |
| 歯に冷たいものがしみるか  | 前 | 20(33.3) | 40(66.7) | できものができやすいか      | 前 | 21(35.0) | 39(65.0) |
|               | 後 | 22(36.7) | 38(63.3) |                  | 後 | 8(13.0)  | 52(87.0) |
| 歯ぐきに出血があるか    | 前 | 17(28.4) | 43(71.6) | 切り傷がなおりにくい       | 前 | 9(15.0)  | 51(85.0) |
|               | 後 | 17(28.4) | 43(71.6) |                  | 後 | 5(8.4)   | 55(91.6) |

泌尿生殖器系で「はい」の回答が多かったのは、月経時、「痛みを感じるか」が前42人(70.0%)、後39人(65%)、「月経時いつも気分が悪い」が前25人(41.7%)、後21人(35%)、「月経時よく床につくか」が前23人(38.4%)、後16人(26.7%)である。又、後の月経時痛みを感じる学生の半数が時々急に疲れきってしまうことがあると訴えており痛みと疲労の関連が見られた。全身状態及び疲労度で「はい」の回答が多かったのは「朝から体がだるい」が前38人(63.3%)、後28人(46.7%)、「時々、急に疲れきってしまうことがあるか」が前37人(61.7%)、後24人(40.0%)、「睡眠が十分に取れない」が前18人(30.0%)、後23人(38.4%)で、「なんとなく体の調子が悪い」が前29人(48.4%)、後18人(30.0%)である。

表5 泌尿生殖器系・全身状態及び疲労度

| 泌尿生殖器系 人数・%         |   |          |          | 全身状態及び疲労度 人数・%     |   |          |          |
|---------------------|---|----------|----------|--------------------|---|----------|----------|
| 質問内容                |   | はい       | いいえ      | 質問内容               |   | はい       | いいえ      |
| 月経時、痛みを感じるか         | 前 | 42(70.0) | 18(30.0) | 朝から体がだるい           | 前 | 38(63.3) | 22(36.7) |
|                     | 後 | 39(65.0) | 21(35.0) |                    | 後 | 28(46.7) | 32(53.3) |
| 月経時いつも気分が悪い         | 前 | 25(41.7) | 35(58.3) | 時々急に疲れ切ってしまうことがあるか | 前 | 37(61.7) | 23(38.3) |
|                     | 後 | 21(35.0) | 39(65.0) |                    | 後 | 24(40.0) | 36(60.0) |
| 月経時よく床につくか          | 前 | 23(38.4) | 37(61.6) | 睡眠が十分にとれない         | 前 | 18(30.0) | 42(70.0) |
|                     | 後 | 16(26.7) | 44(73.3) |                    | 後 | 23(38.4) | 37(61.6) |
| 顔がむくんでいると云われたことがあるか | 前 | 14(23.3) | 46(76.6) | なんとなく体の調子が悪い       | 前 | 29(48.4) | 31(51.6) |
|                     | 後 | 7(11.7)  | 53(88.3) |                    | 後 | 18(30.0) | 42(70.0) |

(2) 精神面の有訴内容 (表6～表8)

不適で「はい」の回答が多かったのは「決断がつきにくい」が前37人(61.7%)、後31人(51.7%)、「助言者にそばにいてもらいたい」が前33人(55.0%)、後28人(46.7%)、「ゆっくりしないと間違えやすい」が前24人(40.0%)、後25人(41.7%)、「会合で孤独感を感じる」が前17人(28.4%)、後15人(25.0%)である。抑うつで「はい」の回答が多かったのは「死んでしまいたいと思ったことがあるか」が前32人(53.3%)、後28人(48.7%)、「ときどき泣けるか」が前26人(43.3%)、後30人(50.0%)、「いつも憂うつか」が前24人(40.0%)、後14人(23.3%)、「いつも面白くなく気がふさぐか」が前21人(35.0%)、後14人(23.4%)である。

女子短大生の心身の健康状態と臨地実習との関連

表6 不適・抑うつ

| 不適 人数 (%)          |   |          | 抑うつ 人数 (%) |                        |    |          |          |
|--------------------|---|----------|------------|------------------------|----|----------|----------|
| 質問内容               |   | はい       | いいえ        | 質問内容                   | はい | いいえ      |          |
| 決断がつきにくい           | 前 | 37(61.7) | 23(38.3)   | 死んでしまいたいと思っ<br>たことがあるか | 前  | 32(53.3) | 28(46.7) |
|                    | 後 | 31(51.7) | 29(48.3)   |                        | 後  | 28(48.7) | 32(53.3) |
| 助言者にそばにいてもら<br>いたい | 前 | 33(55.0) | 27(45.0)   | ときどき泣けるか               | 前  | 26(43.3) | 34(56.7) |
|                    | 後 | 28(46.7) | 32(53.3)   |                        | 後  | 30(50.0) | 30(50.0) |
| ゆっくりしないと間違え<br>やすい | 前 | 24(40.0) | 36(60.0)   | いつも憂うつか                | 前  | 24(40.0) | 36(60.0) |
|                    | 後 | 25(41.7) | 35(58.3)   |                        | 後  | 14(23.3) | 46(76.7) |
| 会合で孤独感を感じるか        | 前 | 17(28.4) | 43(71.6)   | いつも面白くなく気がふ<br>さぐか     | 前  | 21(35.0) | 39(85.0) |
|                    | 後 | 15(25.0) | 45(75.0)   |                        | 後  | 14(23.4) | 46(76.6) |

不安では「細かいことが気になるか」が前30人(50.0%)、後30人(50.0%)、「神経質だと言われるか」が前18人(30.0%)、後18人(30.0%)である。敏感で「はい」が多かったのは「批評が気になるか」が前32人(53.4%)、後34人(56.7%)、「感情を害しやすいか」が前26人(43.4%)、後21人(35.0%)、「他人に誤解されやすいか」が前20人(33.4%)、後14人(23.3%)、「自分が気むずかしやと思うか」が前18人(30.0%)、後17人(28.4%)である。

表7 不安・敏感

| 不安 人数・%              |   |          | 敏感 人数・%  |                   |    |          |          |
|----------------------|---|----------|----------|-------------------|----|----------|----------|
| 質問内容                 |   | はい       | いいえ      | 質問内容              | はい | いいえ      |          |
| 細かいことが気になるか          | 前 | 30(50.0) | 30(50.0) | 批評が気になるか          | 前  | 32(53.4) | 28(46.6) |
|                      | 後 | 30(50.0) | 30(50.0) |                   | 後  | 34(56.7) | 26(43.3) |
| 神経質だと言われるか           | 前 | 18(30.0) | 42(70.0) | 感情を害しやすいか         | 前  | 26(43.4) | 34(56.6) |
|                      | 後 | 18(30.0) | 42(70.0) |                   | 後  | 21(35.0) | 39(65.0) |
| 神経過敏になったことが<br>あるか   | 前 | 2(3.0)   | 58(96.7) | 他人に誤解されやすいか       | 前  | 20(33.4) | 40(66.6) |
|                      | 後 | 3(5.0)   | 57(95.0) |                   | 後  | 14(23.3) | 46(76.7) |
| 神経科で治療を受けたこ<br>とがあるか | 前 | 2(3.0)   | 58(96.7) | 自分が気むずかしやと思<br>うか | 前  | 18(30.0) | 42(70.0) |
|                      | 後 | 2(3.0)   | 58(96.7) |                   | 後  | 17(28.4) | 43(71.6) |

憤怒で「はい」が多かったのは「すぐ気がいらだつか」が前24人(40.0%)、後28人(46.7%)、「ちょっとしたことですぐ怒るか」が前18人(30.0%)、後26人(43.3%)、「指示されると怒りたくなるか」が前14人(23.3%)、後19人(31.7%)、「いつも自制していないと失敗するか」が前8人(13.0%)、後9人(15.0%)である。緊張で「はい」が多かったのは「どなりつけられるとすくむか」が前35人(58.3%)、後29人(48.3%)、「おそろしい夢でときどき目がさめるか」が前28人(46.7%)、後25人(41.7%)、「緊張するとふるえるか」が前19人(31.7%)、後25人(41.7%)、「おそろしい考えがこころをかすめることがあるか」が前16人(26.75%)、後15人(25%)である。

表8 憤怒・緊張

| 憤怒               |      |          |          | 緊張                   |      |          |          |
|------------------|------|----------|----------|----------------------|------|----------|----------|
| 質問内容             | 人数・% | 人数・%     |          | 質問内容                 | 人数・% | 人数・%     |          |
|                  |      | はい       | いいえ      |                      |      | はい       | いいえ      |
| すぐ気がいらだつか        | 前    | 24(40.0) | 36(60.0) | どなりつけられるとすぐむか        | 前    | 35(58.3) | 25(41.7) |
|                  | 後    | 28(46.7) | 32(53.3) |                      | 後    | 29(48.3) | 31(51.7) |
| ちょっとしたことですぐ怒るか   | 前    | 18(30.0) | 42(70.0) | おそろしい夢でときどき目がさめるか    | 前    | 28(46.7) | 32(53.3) |
|                  | 後    | 26(43.4) | 34(56.6) |                      | 後    | 25(41.7) | 35(58.3) |
| 指図されると怒りたくなるか    | 前    | 14(23.3) | 46(76.7) | 緊張するとふるえるか           | 前    | 19(31.7) | 41(68.3) |
|                  | 後    | 19(31.7) | 41(68.3) |                      | 後    | 25(41.7) | 35(58.3) |
| いつも自制していないと失敗するか | 前    | 8(13.3)  | 52(86.7) | おそろしい考えが心をかすめることがあるか | 前    | 16(26.7) | 44(73.3) |
|                  | 後    | 9(15.0)  | 51(85.0) |                      | 後    | 15(25.0) | 45(75.0) |

(3) 異常範囲者の割合

身体面31点以上、精神面16点以上で総計41点以上を異常範囲としているが、身体面、精神面とも異常範囲であった学生は前で3人(5.0%)、後でも3人(5.0%)である。その他、身体項目での異常範囲者は実習前で5人(8.3%)、実習後1人(1.6%)で、精神項目では前7人(11.6%)、後3人(5.0%)である。特に身体項目での最高は前で50点、後で49点、精神項目では前で23点、後21点であった。

3. 考 察

1) 項目別平均有訴数

身体面では歯科、泌尿生殖器系の項目が実習前のほうが高い結果となったが、実習中は多少、歯の痛みや生理痛があっても緊張の連続で何とか耐えていたことも予想される。これは過去に調査した勤労しながら就学する看護学生の実習学年の結果<sup>1)</sup>よりもはるかに高い結果であり、短大生は勤労学生ではないが授業後のアルバイトが心身両面で過重な負担となっていると考えられる。今回、精神面の項目が前に高くなると思ったが変化がなく、これは過去2回の実習で少しずつ適応していると思われる。

2) 身体面有訴内容

(1) 神経感覚系と呼吸器系

神経感覚系ではコンタクトレンズの使用の学生が5割以上と多く、それに伴いレンズ装着による眼の炎症やトラブルも4割と高い。現在の学生はメール、パソコンの使用及びテレビの視聴等が多く視力低下者も多い。今回、実習後は実習記録の記入及びレポート提出があり眼に関する訴えが増加すると予想したが、コンタクトレンズは常時着用しているためか特に変化はなかった。しかし、実習後、頑固な頭痛がする3割、しばしばめまいがすると4割が訴えている。これらもコンタクトレンズの長時間使用によるものか他に原因があるのか明らかでないが、憂慮すべきことである。呼吸器系では風邪に罹患するとなかなか治癒しない学生が4割おり又、扁桃腺炎で発熱しやすいが2割近くいる。アルバイトによる疲労、睡眠不足による体調の変化、校舎と学外の気温の差が激しいこと、薄着でいることが風邪症状を起こしやすい誘因の一つとも考えられる。今回、夏季だったため実習後に呼吸器症状が変化することはなかった。

## (2) 心臓血管系と消化器系

心臓血管系では実習前に後頭部が重く肩がこると訴えている学生が4割いたが、後には2割に減少したので実習の終了で軽減したとも考えられる。又、たびたび腹痛があるが実習前に4.5割いたが後には3割に減少している。実習が開始すると学生は起床時間が早くなり就寝も早くなる等、規則的な生活が余儀なくされ、一般的に消化器症状（便秘、胃痛）がわずかながら減少し前より健康的になっている学生もいる。便秘については日頃から学生の訴えを聞いていたのもっと多いと思われたが、実際は3割の学生であり又、実習前後も特に変化はなかった。心臓血管系では体のふらつき、仕事後の息切れが出ている学生もわずかであるが増加し運動不足も影響していると考えられる。

## (3) 歯科と皮膚筋肉骨格系

歯科では歯ぐきが腫れたことがあるが5割、歯に冷たいものがしみるが3割と虫歯及び口腔内の炎症を訴える学生が多い。口臭や臭いに敏感で清潔に気を配っているはずであるが、間食や夜間遅くまで食事をしているためか口腔内の訴えが多いと考えられる。又、実習前の訴えが実習後より高く予想外であったが、実習中は歯のトラブルがあっても痛みを感じる余裕がなかったのではと思う。皮膚が敏感で弱いと3割が訴えておりアレルギー性の皮膚病、睡眠不足による吹き出物で悩んでいる学生も多いが、逆に実習後に減少しているので生活の規則化が影響している面もあると思われる。今回、独自に実習後の腰痛の状態を調査したが、実習後、腰痛がある28人（46.7%）と多く一時的かもしれないが、利用者の移乗移動動作で未熟な技術と重いものを持つことに慣れない学生にとっては苦痛であったと思われる。腰痛を防止するには確かな移乗移動技術と腰痛体操等を行うことが望ましい。

## (4) 泌尿生殖器系と全身状態及び疲労度

泌尿生殖器系では月経時痛みを感じるが前後7割、いつも気分が悪いが前4割、月経時によく床につくが前4割と多く月経により体調を崩している学生が予想以上に多い。今回の調査では実習後にどの症状も減少しているが、これは実習が欠席できない状況なので無理をしているのか、朝早くの起床や実習現場での人間関係、介護技術の未熟・実習記録の不慣れ等、緊張の連続で、自分の体調の変化の感受性が鈍くなっているものと考えられる<sup>3)</sup>。しかし、睡眠不足の学生が朝から体がだるい、疲れ切ってしまう等、訴えており睡眠不足が体調を崩す原因となっていることが明らかになった。一般的に女性は月経前、感情が不安定になったり、いらいら感、気分の落ち込み、悲観的な考えをする等の傾向があるが、それらが複合して出ていると思われる。よく学生は生理痛があると保健室に行き鎮痛剤をもらい服用したり、常備薬として薬局で購入したりし簡単に服用しているが中には受診で治療する必要なケースもあるので指導が必要である。実習前では朝から体がだるい、ときどき急に疲れきってしまう事があると訴えている学生が6割と多く、非常に疲労度が高いことが伺われるが、夜遅くまでのアルバイト、遊び等で睡眠不足及び食生活の不規則による体調不良等が疲労の誘因とも考えられる。実習後に朝から体がだるい、体の調子が悪いが実習疲労により増加すると考えられたが逆に減少しているが、これは睡眠、食事が規則正しくなり、又、欠席が出来ないと緊張しているためなのかと思われる。

### 3) 精神面有訴内容

#### 1) 不適と抑うつ

不適では決断がつきにくいが前6割、助言者にそばにいてもらいたいのが5割と非常に多く、実習を目前にした学生の不安定な感情、緊張がでていいる。今の学生は複数の友人と行動を共にすることで精神的に安定している場合が多いが、1人1になると決断がしにくく不安定になるものと思われる。又、今までは自分で判断し行動を決定する体験が少なかったためか、些細の事でも1人ですること不安が強くゆっくりと仕事を行うことで補っていると考えられる。又、前では死んでしまいたいと思うことがあるが5割、時々泣くことがあるが後で5割と抑うつ傾向が強いが、それは青春特有のアイデンティティの不安定さ、又、実習という不慣れな環境等、様々なことが重なりそれを一時的に逃避するためではないかと考えられる。又、そのようなことが誘因となり実習で挫折する学生もまれに出てくる。実習時の巡回で臨床指導者から指摘され始めて気づく事もあり、学内で特に問題のない場合でも実習で利用者、指導者との人間関係で戸惑い抑うつ状態を呈する場合もあるのでフォローアップが必要となる。又、いつも面白くなく気がふさぐ学生が実習後に減少しているのは実習が充実し学びが得られ満足しているためと予想される。

#### 2) 不安と敏感

不安では細かいことが気になるが5割、神経質だと言われるが3割と実習前後を通じて高く、実習は学生にとってはかなりのストレスである。今回、2年生は過去に2回の実習経験があるが初めての実習施設もあり緊張、不安は非常に大きいと思われる。又、批評が気になるが実習前後を通じて5割と多く、常に他人からよく思われたいと周囲を気にする傾向が出ている。又、感情を害しやすいが実習前が4割、後が3割と高く、感情調整が上手く出来ない学生も増加しており、実習施設の指導者から指摘されることもある。

#### 3) 憤怒と緊張

憤怒ではすぐ気がいらだつが前後で4割、ちょっとしたことですぐ怒るが後4割と多い。学生は親しい関係であれば相手を待つ、許す余裕があるが他人に対しては些細なことで腹を立てたり、細かいことなどを注意されたりすると、いらだち感情をむき出しにすることが多い。どなりつけられるとすぐむ学生が5割と非常に多く緊張と繊細な面及び精神的に未熟な面が感じられるが実習後に徐々に他人のアドバイスも受け入れるようになり変化する場合が多い。

#### 4) 異常範囲者

実習前に異常範囲であった学生3人は身体面では神経感覚系、消化器系、泌尿生殖器系項目が、精神面では抑うつ、敏感項目での「はい」の回答が多かった。又、後の3人は身体面で心臓血管系と全身状態及び疲労度項目、精神面では抑うつ、敏感、不適、緊張項目の「はい」の回答が多かった。今回、無記名の調査なので実習前後を通じてどのように変化したのか把握出来ない。



#### 4. まとめ

今回の AMI 保健調査から以下のことが明らかになった、

1) 身体面での歯科系の訴えが実習前のほうが実習後より高かった。2) 泌尿生殖器系の訴えも実習前が実習後より高かった。しかし精神面では変化が見られなかった。3) コンタクトレンズを装着する学生が増加し、実習前後とも眼が痛んだり赤くなったり、又、時々めまいを訴える学生が多かった。4) 後頭部が重く肩がこる、皮膚のできものができやすい等の症状が実習後に減少していた。5) 月経時の痛み、気分悪い等の症状は常に有り実習前後とも変わらなかった。6) 朝から体がだるい、体の調子が悪い、疲れきるといった症状は実習後には減少しているが慢性的疲労がある。7) 精神面では実習後に抑うつ、憂うつ、気がふさが減少している。

以上より学生の心身の健康状態を維持するには夜間遅くまでのアルバイト等の制限も必要で、又、保健室の使用頻度の高い学生については安易に薬剤の服用を勧めるのではなく、専門医への受診を進め根本的な治療を早期に行うことが望ましい。今回、睡眠不足が疲労および倦怠感を促進する誘因であることも明らかになった。有訴数の多い学生には継続的な観察、指導、専門医への受診のすすめ自己判断で薬剤を使用しないように指導することが望ましい。又、学生の健康を阻害する要因を的確に把握しそれらを調整し学生が自ら対処できるように支援していくことも重要である。

#### 引用文献

- 1) 義本純子：勤労学生の健康度と実習の関係、第26回日本看護学会集録（看護教育）p 97-99、1995
- 2) 峰松 修：大学生の心の風景、こころの科学、NO69、日本評論社、
- 3) 樽原洋子：看護学生の臨地実習開始後の月経変化と関連要因、第12回日本看護学校協議会学会収録、p 28-29

#### 参考文献

- 2) 門脇千恵：女子短大生の愁訴について、第24回日本看護学会集録誌（看護教育）1993
- 2) 成田紀代子他：看護学生の疲労の実態、第19回日本看護学会集録（看護教育）1988
- 3) 義本純子：短大生の健康度とその関連要因、北陸学院短期大学紀要第32号、2000
- 4) 松尾恒子：母子間系の心理、日本評論社、1999
- 5) 全国精神保険相談員会編：精神保健相談、日本評論社、1999
- 6) 飯田しげ子：AMIによる看護短大生の健康度、愛知県立看護短大紀要、1972
- 7) 市川典義：人のこころ・人のからだ、ミネルヴァ書房、1999
- 8) 遠藤辰雄：アイデンティティの心理学、ナカニシヤ出版、1991
- 9) 遠藤辰雄：セルフエスティームの心理学、ナカニシヤ出版、1994
- 10) 神田道子：女子学生の職業意識、剋草書房、2000
- 11) 田中豪一他：ストレスと健康、三共出版、1998

義 本 純 子

- 12) 阪本良男：心の病 Q&A、ミネルヴァ書房、1995
- 13) 大塚俊男：こころの健康百科、弘文社、1998
- 14) 東 淑江：拒食症・過食症の Q&A、ミネルヴァ書房、1995
- 15) 東京精神医学総合研究所編：あぶない心どころが問題かわかる本、講談社、1998
- 16) 武田 専：心の病、栄光社、1998
- 17) 多田志麻子他：食行動及び食物嗜好と心身の健康の関係、ノートルダム清心女子大学紀要、  
26(1)、2002