

短大生の健康度とその関連要因

義 本 純 子

はじめに

ここ数年、こころのケアが中・高校教育でも重要視され、教育現場でもその専門家が配置されたり、定期的に相談を行ったりしているのが現状である。特にいじめ・登校拒否、不登校、摂食障害、意欲減退症候群等が年々増加してきている。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いと報告されている。¹⁾ 毎年、どこの大学でも学年始めに定期健康診断が行われ健康管理がされているが、大学生の健康に関する具体的なデータがあまりなく、特に心身両面の健康状態を調査しまとめたものたものは少ない。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実態とそれに影響する要因を検討したので報告する。

1. 研究方法

- 1) 調査対象：人間福祉学科1年生84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）、保育学科1年生115人（高校卒業後2年間で幼稚園教諭、保育士の資格取得予定の女子）で、平均年齢は18～19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、アルバイトをしている学生もいる。両学科ともそれぞれ現場での実習があるが現段階では未実習である。
- 2) 調査時期：2000年7月
- 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器系・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・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18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)

身体面では神経感覚系が2.6、呼吸器系1.4、心臓血管系1.5、消化器系1.9、歯科2.0、皮膚筋肉骨格系0.9、泌尿生殖器系1.5、全身状態及び疲労度が2.2であった。精神面では不適2.0、抑うつ2.4、不安0.8、敏感1.1、憤怒0.9、緊張1.8であった。又、項目別内容については得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 項目数	平均
身 体 面	A. 神経感覚系	15	2.6
	B. 呼吸器系	15	1.4
	C. 心臓血管系	15	1.5
	D. 消化器系	15	1.9
	E. 歯科	10	2
	F. 皮膚筋肉骨格系	10	0.9
	G. 泌尿生殖器系	10	1.5
	H. 全身状態及び疲労度	10	2.2
	小 計	100	14
精 神 面	I. 不適	5	2
	J. 抑うつ	5	2.4
	R. 不安	5	0.8
	L. 敏感	5	1.1
	M. 憤怒	5	0.9
	N. 緊張	5	1.8
	小 計	30	9
	総 計	130	23

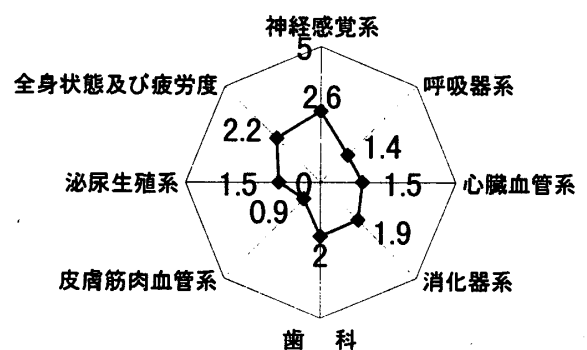


図1 身体面平均有訴数

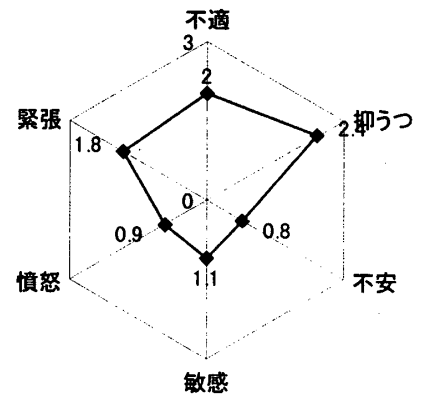


図2 精神面平均有訴数

A~D 項目 5点以上 要注意

E~H 項目 4点以上 要注意

I~N 項目 3点以上 要注意

小計 身体面 31点以上 精神面 18点 以上

総計 41点以上 異常範囲

2) 項目別有訴内容

(1) 身体面の有訴内容 (表2~表5)

神経感覚系で特に「はい」の回答が多かった項目は「遠くを見るのに眼鏡がいるか」116人 (56.3%)、「目が痛んだり赤くなることもある」87人 (43.7%)、「耳鳴りがすることがあるか」

短大生の健康度とその関連要因

86人(43.2%)、「乗り物に酔いやすいか」73人(36.7%)、「しばしば目まいがするか」67人(33.7%)である。呼吸器系では「風邪にかかると長びくか」49人(24.6%)、「ときどき胸が痛むことがあるか」35人(17.6%)、「咳ばらいをよくするか」30人(15.1%)、「ときどき微熱がでるか」28人(14.1%)である。

表2 神経感覚・呼吸器系

神経感覚系			呼吸器系		
質問内容	回答(人・%)		質問内容	回答(人・%)	
	はい	いいえ		はい	いいえ
遠くを見るのに眼鏡がいるか	116 56.3	83 41.7	風邪にかかると長びくか	49 24.6	150 75.4
目が痛んだり赤くなること があるか	87 43.7	112 56.3	時々胸が痛むことがあるか	35 17.6	164 82.4
耳鳴りのすることがあるか	86 43.2	113 56.8	咳ばらいをよくするか	30 15.1	169 84.9
乗り物に酔いやすいか	73 36.7	126 63.3	時々微熱がでるか	28 14.1	171 85.9

心臓血管系では「ときどき体がふらつくか」51人(25.6%)、「後頭部が重く肩がこるか」43人(21.6%)、「あわてて仕事をすると息ぎれがするか」38人(19.2%)である。

消化器系では「便秘に悩むことがあるか」84人(42.2%)、「たびたび腹痛があるか」67人(33.7%)、「便秘をしたり下痢したりで困るか」42人(21.1%)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・%)		質問内容	回答(人・%)	
	はい	いいえ		はい	いいえ
時々体がふらつくか	51 25.6	148 74.4	便秘になやむことがあるか	84 42.2	115 57.8
後頭部が重く肩がこるか	43 21.6	156 78.4	たびたび腹痛があるか	67 33.7	132 66.3
あわてて仕事をすると息切れ がするか	38 19.2	161 89.9	便秘をしたり下痢したりで困るか	42 21.1	157 78.9
三段くらいの階段を上がると 心臓がおどるか	31 15.6	168 84.4	ときどきひどい胃痛に悩まされ るか	33 16.6	166 83.4

歯科では「歯に冷たいものがしみるか」75人(37.7%)、「歯並びが悪いか」68人(34.2%)、「歯ぐき
がはれたことがあるか」60人(30.2%)である。皮膚筋肉骨格系では「皮膚が敏感で弱い
か」61人(30.7%)、「できものができやすいか」56人(28.1%)である。

表4 歯科・皮膚筋肉骨格系

歯科			皮膚筋肉骨格系		
質問内容	回答(人・%)		質問内容	回答(人・%)	
	はい	いいえ		はい	いいえ
歯に冷たいものがしみるか	75 37.7	124 62.3	皮膚が敏感で弱い か	61 30.7	138 69.3
歯並びが悪いか	68 34.2	131 65.8	できものができ やすいか	56 28.1	132 71.9
歯ぐき がはれたことがあるか	60 30.2	139 69.8	腕や足の力が弱 いか	27 13.6	172 85.4
歯石を取った ことがないか	48 24.2	151 75.9	背中や腰の痛 みで仕事 がやりづら いか	16 8	183 92.0

義 本 純 子

泌尿生殖器系では「月経時痛みを感じるか」130人(65.3%)、「月経時いつも気分が悪いか」61人(30.7%)、「顔がむくんでいると言われたことがあるか」35人(17.6%)、「月経時よく床につくか」32人(16.1%)である。

全身状態及び疲労度では「ときどき急に疲れ切ってしまうことがあるか」97人(38.7%)、「朝から体がだるいか」81人(40.7%)、「睡眠が十分とれないか」73人(36.7%)、「何となく体の調子が悪いか」46人(23.1%)、「わずかな仕事でも根気が無く疲れやすいか」45人(22.6%)である。

表5 泌尿生殖器・全身状態及び疲労度

泌尿生殖器系 質 問 内 容	人数・%		全身状態及び疲労度 質 問 内 容	人数・%	
	はい	いいえ		はい	いいえ
月経時痛みを感じるか	130 65.3	69 34.7	ときどき急に疲れ切ってしまうことがあるか	97 38.7	102 51.3
月経時いつも気分が悪いか	61 30.7	138 69.3	朝から体がだるいか	81 40.7	118 96
顔がむくんでいると言われたことがあるか	35 17.6	164 83.4	睡眠が十分とれないか	73 36.7	126 63.3
月経時よく床につくか	32 16.1	167 83.9	何となく体の調子が悪いか	46 23.1	153 76.9

(2) 精神面の有訴内容 (表6～表8)

「はい」の回答が多かったのは不適では「決断がつきにくい」114人(57.3%)、「助言者にそばにいてもらいたい」101人(50.8%)、「ゆっくりしないと間違いやすい」100人(50.3%)、「試験や質問を受けると汗をかいたり、ふるえたりするか」47人(23.6%)である。

抑うつでは「ときどき泣けるか」95人(47.7%)、「死んでしまいたいと思ったことがあるか」80人(40.2%)、「いつも憂うつか」35人(17.6%)である。

表6 不適・抑うつ

不 適 質 問 内 容	人数・%		抑うつ 質 問 内 容	人数・%	
	はい	いいえ		はい	いいえ
決断がつきにくい	114 57.3	84 42.2	ときどき泣けるか	95 47.7	104 52.3
助言者にそばにいてもらいたい	101 50.8	98 49.2	死んでしまいたいと思ったことがあるか	80 40.2	119 59.8
ゆっくりしないと間違いやすい	100 50.3	99 49.7	いつも憂うつか	35 17.6	163 81.9
試験や質問を受けると汗をかいたり、ふるえたりするか	47 23.6	152 76.4	いつもおもしろくなく気がふさぐか	25 12.6	173 86.9

不安では「細かいことが気になるか」83人(41.7%)、「神経質だと言われるか」48人(24.1%)である。敏感では「批評が気になるか」95人(47.7%)、「感情を害しやすいか」58人(29.1%)、「他人に誤解されやすいか」55人(27.6%)である。

短大生の健康度とその関連要因

表7 不安・敏感

不安 質問内容	人数・%		敏感 質問内容	人数・%	
	はい	いいえ		はい	いいえ
細かいことが気になるか	83 41.7	116 58.3	批評が気になるか	95 47.7	104 52.3
神経質だと言われるか	48 24.1	151 75.9	感情を害しやすいか	58 29.1	141 70.9
家族の誰かが精神科で治療を受けたことがあるか	12 6	187 94	他人に誤解されやすいか	55 27.6	144 72.4
神経衰弱になったことがあるか	7 3.5	192 96.5	自分が気むづかしやと思うか	45 22.6	154 77.4

憤怒では「すぐ気がいらだつか」55人(27.6%)、「ちょっとしたことですぐ怒るか」43人(21.6%)で「指示されると怒りたくなるか」38人(19.1%)である。

緊張では「緊張するとふるえるか」102人(51.3%)、「どなりつけられるとすぐむか」97人(48.7%)、「おそろしい夢でときどき目がさめるか」61人(30.7%)、「恐ろしい考えが心をかすめることがある」53人(26.6%)である。

表8 憤怒・緊張

憤怒 質問内容	人数・%		緊張 質問内容	人数・%	
	はい	いいえ		はい	いいえ
すぐ気がいらだつか	55 27.6	144 73.4	緊張するとふるえるか	102 51.3	97 48.7
ちょっとしたことですぐ怒るか	43 21.6	156 78.4	どなりつけられるとすぐむか	97 48.7	102 51.3
指図されると怒りたくなるか	38 19.1	161 80.9	おそろしい夢でときどき目がさめるか	61 30.7	138 69.3
いつも自制していないと失敗するか	23 11.6	176 88.4	おそろしい考えが心をかすめることがあるか	53 26.6	146 78.4

(3) 異常範囲者の割合

身体面31点以上、精神面18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20人(10%)であった。そのうち身体項目での異常範囲者は8人、精神項目で8人、両項目では4人であった。特に身体項目での最高は60点、精神項目では29点であった。

3. 考 察

1) 項目別平均有訴数

神経感覚器系、歯科、全身状態及び疲労度、不適、抑うつ平均有訴数が2.0以上とやや高い結果となったが、過去に調査した看護学生の実習学年とほぼ同じ結果²⁾となり、短大生の場合、臨時実習していない場合でも学生の大半が上記の各項目について2つ以上の何らかの訴えを持っていることになる。

2) 身体面有訴内容

(1) 神経感覚器系と呼吸器系

義 本 純 子

「遠くを見るのに眼鏡がいる」、「目が痛んだり赤くなることもある」と訴える学生が4～5割を占め視力の低下による眼鏡、コンタクトレンズの使用者が増えそれに伴い、目のトラブル例えば結膜炎等に罹患する学生が増加している。又、「耳鳴りがする」、「頑固な頭痛になやむ」、「めまいがする」等の訴えの多い学生も3割もいるが、睡眠不足、疲労その他の理由で体調を崩しているためと考えられる。特にめまいについては朝および午前中に多いとのことであるが睡眠不足、朝食抜き、起立性低血圧、貧血等が関連していると思われるので必要に応じて指導が必要である。

呼吸器系では比較的、訴えが少なく風邪様症状が多い。又、「鼻がつまる」、「鼻汁が出る」等鼻炎症状が多いが、最近増えているアレルギー性鼻炎も多いと考えられる。

(2) 心臓血管系と消化器系

比較的、訴えは少ないが「階段を上がると心臓がおどる」、「体がふらつく」等の訴えがあるが、これは心臓系に障害があるのではなく一過性のものと考えられる。学生はよく三階まで登るのに疲れる、体力がないと話しているが不規則な生活が影響している場合が多い。又、便秘に悩む学生が4割いるが、飲み物ばかり摂取しきちんと3回の食事を食べないことや食事内容、運動不足等が影響していると考えられる。又、その他の胃腸症状として胸やけ・胃痛等も低率であるが訴えており、そのうち高校生の時から胃炎症状があり治療継続中の学生もいる。

(3) 歯科と皮膚筋肉骨格系

「歯に冷たいものがしみる」、「歯ぐきが腫れたことがある」等の訴えが3割あり、虫歯の保有率も高く又、治療をきちんとせず放置している学生も多い。特に「歯並びが悪い」と思っている学生も3割と思いのほか多く矯正中の学生もいる。皮膚系では「皮膚が敏感で弱い」、「できものが出来やすい」等の訴えも3割あり、非常に皮膚が敏感で痒みや炎症で悩んでいる学生もおりアトピー性皮膚炎の治療中の学生もいる。

(4) 泌尿生殖系と全身状態と疲労度

「月経時痛みを感じる」が6割、「月経時いつも気分が悪い」が3割と予想以上に多かった。そのような時どう対応しているのか聞いてみると、ほとんどの学生は痛み止めを服用したり、ひどい時には欠席し寝ているとの事でかなり苦痛に思っているようである。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。又、今回の学生は未実習であったが、看護学生の場合、実習学年の「月経時痛みを感じる」割合が高く実習終了後、減少する事²⁾が報告されているが臨地実習も学生の健康状態に及ぼす影響が大きい。

「朝から体がだるい」、「ときどき急に疲れきってしまうことがある」がそれぞれ4割と高く、その理由としては、睡眠不足、夜遅くまでのアルバイト、遊び過ぎ等が原因と思われる。又、「睡眠を充分に取れない」も3割の学生が訴えているが、わずかの睡眠で登校し疲労も充分に回復しないまま授業を受けているため居眠り、学習の意欲の低下、欠席することが考えられる。

3) 精神面有訴内容

(1) 不適と抑うつ

短大生の健康度とその関連要因

「ゆっくりしないと間違いやすい」、「決断がつきにくい」、「助言者にそばにいてもらいたい」がそれぞれ5割と高く現在の学生の不安定な側面が出ている。又、急いで物事をしたりすると失敗が多くてきばきとできないと感じており、何かを行うときも1人では心配で友人等の誰かが側にいると安心して出来ると感じている。今まで一人で判断して行う機会が少なかった事も考えられ指示待ちの学生も増えている。「ときどき泣く」、「死んでしまいたいと思ったことがある」が4割と高く非常に泣きもろい弱さと悲観的にももの考え、落ち込みやすい面もあり指導時、十分に配慮する必要がある。

(2) 不安と敏感

「細かいことが気になる」が4割「神経質だと言われる」が2割で学生は友人、他人の云うことがとても気になり対人関係にも非常に気を使っているようである。又、「批評が気にかかる」が4割と高く絶えず周囲のいろいろなことを気にし自分が友人たちにどう思われているかに細心の注意を払っているようである。「自分が気むづかしいと思う」、「感情を害しやすい」等。些細なことで切れそうになることもよくあるらしい

(3) 憤怒と緊張

「すぐ気がいらだつ」、「ちょっとしたことでもすぐ怒る」が2割であるが、親しい友達に気を使うがあまり親しくない学生の行動や態度で気になることがあると、いらだったり、怒りたい感情になることが多いようで、自制していないととんでもないことをしたり、口走ったりしそうになることもよくあるそうである。又、「指示されると怒りたくなる」が1割で指示されることを嫌っている学生もおりその半面指示待ち学生も多い。又、「緊張するとふるえる」が5割、「どなりつけられるとすくむ」が4割と非常に多く怒りに対して恐怖を感じており、過緊張状態になりやすい繊細な面もあると考えられる。

(4) 異常範囲者

異常範囲者20人うち5人が身体面、精神面の有訴数が高かった。身体項目60点の学生は神経感覚・消化器系・心臓血管系・泌尿生殖器系・全身状態及び疲労度の各項目が8～9点であり、精神項目も22点で抑うつ、敏感、緊張の各項目が5点と高く何らかの理由で健康を障害していると思われる。青年期は心身両面で問題に直面し、動揺が激しいといわれている。そのためどう適応していくかが今の学生生活だけでなく将来の社会生活、家庭生活にも影響すると思われるので問題のある学生には専門機関等の相談及び受診が必要となる。

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) 視力の低下によるコンタクトレンズを装着する学生が増え、目のトラブルが多くなっている。
- 2) 便秘で悩んでいる学生及び月経時、痛みを感じている学生が多い。
- 3) 睡眠が十分とれない、朝から体がだるい等疲労している学生が多い。
- 4) たえず批評や細かいことを気にする等、周囲の反応に敏感である。。

義本純子

5) 些細なことでいらだつ、怒る等自制できない面もあり又、過緊張状態になりやすい。

以上より学生の心身の健康状態を維持するには日常生活の自己管理の指導、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が必要である。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が重要である。

引用文献

- 1) 峰松 修：大学生の心の風景、こころの科学、NO69、p27-36、日本評論社、
- 2) 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

参考文献

- 1) 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
- 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
- 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：あぶない心どこが問題かわかる本、講談社、1998
- 16) 武田 専：心の病、栄光社、1998