

[原著論文]

看護学生の健康管理と生活習慣に関する実態調査（第2報）

—健全な食生活管理を心がけていない学生の生活—

鎌田加容子*・井元 啓子*・吉永 純子*・大岡 裕子*

我々は、看護学生の健康管理と生活習慣の実態を明らかにするために2021年にWebアンケート調査を行い、「食事に対する関心が低く朝食欠食がみられる」という結果を得た。今回はこれを基に、健全な食生活管理に対する意識の有無と生活習慣との関連について検討した。これにより健全な食生活管理を心がけていない看護学生の生活が明らかになり、健康を守るために必要な食生活における支援の方向性を得ることができると考えた。結果、学生は朝食欠食のうえにバランスの取れた食事を摂らず、その食生活は望ましいものではなかった。また、運動の頻度は低く、睡眠習慣は不適切で、ストレス解消も不十分であった。支援の方向性は、食生活では看護学生が常に健康意識や健康への興味を高く持ち、ポジティブな態度で食生活管理ができるよう働きかけ、朝食摂取を習慣化させることである。他に運動、睡眠、ストレス解消において支援の方向性を得ることができた。

キーワード：看護学生、食生活、運動、睡眠、ストレス、支援

I. はじめに

食事は生命を維持し精神的健康感に大きな影響を与え、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことができない営みである。また、適正な栄養、すなわち量的にも質的にもバランスのとれた正しい食生活によって、初めて人は健康を保持・増進し、一方で疾病、ことに生活習慣病を予防することができる¹⁾。

近年、この食生活の乱れが深刻化し、食に起因する健康課題の報告がみられる。中でも、ファストフードやコンビニエンスストアの拡充に伴った若い世代の食生活と生活背景に関する課題がある。水口²⁾は、大学生は知識と生活体験が結びつきにくい傾向があるため、朝食欠食率の増加、加工食品や特定食品への過度の依存、外食およびファストフード等への依存など偏った食生活に陥りやすいと報告し、濱口³⁾は大学生における朝食摂取と栄養バランスに配慮した食生活の課題を指摘している。外食や、これと内食との中間にある中食により手軽に食事を済ませると、バランスのとれた食事の内容や手作りの料理に対する意識が低くなり、さらには生活全般に対する意識の程度まで低くなると述べている。農林水産省⁴⁾は「若い世代の食事習慣に関する調査結果」の中で、朝食を「ほとんど食べない」と回答した人が2割を超え、「生活が苦しく非常に心配」と回答した人の約4割が「朝食をほとんど食べない」と報告している。

同様に看護学生の食生活に関する課題も指摘されている。看護学生は看護専門職を目指す者として入学当初から食や食生活、生活習慣に関する学修を重ね、自身の健康管理を行いながら看護の対象となる人の健康とその管

理に関心を示すことが望まれる。一般の学生と比較して健康に関する知識や技術を獲得する機会はあるが、一部の学生は自身の健康を管理するまでには至っておらず、慣れない環境の中で学修する臨地実習の負担により、獲得した知識や技術を自身の生活調整へ柔軟に活用できていない状況である⁵⁾⁶⁾。そこで我々は、健康管理と生活習慣の実態を明らかにするためにA大学1年生から4年生までの看護学生を対象にアンケート調査を行った⁷⁾。その中で、看護学生の「食事に対する関心が低く朝食欠食がみられる」という食生活管理の実態と、「5人に1人が午前2時以降に就寝している」という睡眠習慣の実態を報告したが、学生支援の示唆を得ることにとどまった。

今回は、上記の「食事に対する関心が低く朝食欠食がみられる」という結果を基に、健全な食生活管理に対する意識の有無と生活習慣との関連について検討した。これにより、健全な食生活管理を心がけていない看護学生の生活が明らかになり、健康を守るために必要な食生活における支援の方向性を得ることができると考えた。

II. 研究目的

健全な食生活管理を心がけていない看護学生の生活を明らかにし、健康を守るために必要な食生活における支援の方向性を得ることである。

III. 研究方法

1. 用語の定義

“望ましい食生活”とは、農林水産省が策定した食生活指針の内容、すなわち生活の質の向上、適度な運動、バ

*保健福祉学部看護学科

ランスのとれた食事などを総合したものをさす。

“健全な食生活管理の意識”とは、心身が正常に働き健やかな状態となるよう食生活を管理する意識のことである。

2. 対象者

A大学看護学科1年生から4年生までの学生約400人のうち、本研究に同意が得られGoogle Formsで作成したWebアンケート調査に参加した学生256人である。

3. 実施時期

先行研究で実施した令和3年1月28日から2月16日までの間の授業時間外と、それ以降に回答が得られた3月31日までである。

4. 調査内容

先行研究での調査内容は、対象者の属性、現在の健康状態と健康管理に関する内容、生活習慣に関する内容である。

本研究での調査内容は、先行研究で実施した項目から研究目的に沿った対象者の属性（居住形態、アルバイト）、健康感（自分の健康をどのように捉えているか）、ストレス解消の有無、食生活管理（健全な食生活を心がけているか）、食事・運動・学修・睡眠に関する生活習慣を分析対象とした。

5. 調査方法

学生のスマートフォンでQRコードを読み取り、本研究専用のGoogle Formsによる質問から回答を得る無記名のWebアンケート調査である。

6. 分析方法

Google Formsから得られた回答をMicrosoft Excelにダウンロードする。データの分析は、統計解析ソフトSPSS Statistics Ver.28を用い、変数間の関連をみる統計的仮説検定を行った。

食生活管理に関する質問である「あなたは、日頃から健全な食生活を心がけていますか」に対する回答を、①心がけている、②あまり心がけていない、③全く心がけていないとした。①心がけている、を「心がけている群」、②あまり心がけていない、③全く心がけていない、を「心がけていない群」の2群に分類した。これら2群を健全な食生活管理の意識とした。健全な食生活管理の意識を独立変数、属性、健康状態、生活習慣を従属変数とし、2群間で比較した。健全な食生活を心がけていない学生と、心がけている学生とでは生活に差があると仮定した。これらをクロス集計後、 χ^2 検定を行い、検定の有意水準5%を採用した。尚、期待度数が5未満では、Fisherの直接法を使用した。

7. 倫理的配慮

先行研究で徳島文理大学倫理審査委員会の審査を受け（承認番号R2-35）、許可を受けた上で実施した（許可年月日：2021年1月26日）。研究期間は、倫理審査委員会の承認後、2023年3月31日までである。

IV. 結果

1. 対象者の属性

研究対象者の属性を表1に示した。研究対象学生256人は、1年生49人（19.2%）、2年生82人（32.0%）、3年生75人（29.3%）、4年生50人（19.5%）であった。居住形態は、実家95人（37.1%）、実家以外161人（62.9%）であった。

表1 対象者の属性

学年	居住形態別 n=256		人 (%)
	実家	実家以外	合計 (総数%)
1年生	15(30.6)	34(69.4)	49 (19.2)
2年生	35(42.7)	47(57.3)	82 (32.0)
3年生	25(33.3)	50(66.7)	75 (29.3)
4年生	20(40.0)	30(60)	50 (19.5)
合計	95 (37.1)	161 (62.9)	256

2. 健全な食生活管理の意識と対象者の居住形態、アルバイト時間

健全な食生活管理の意識と居住形態、アルバイト時間のクロス集計結果と分析結果を表2に示した。健全な食生活管理を心がけている群は118人（46.1%）、心がけていない群は138人（53.9%）であった。

居住形態では、実家の心がけている群45.3%、心がけていない群54.7%で、実家以外の心がけている群46.6%、心がけていない群53.4%と大きな差はなく、健全な食生活管理の意識と居住形態との有意な差は認められなかった（ $p=0.897$ ）。

平日のアルバイト時間では、アルバイトをしている時間と食生活の管理を心がけている群と心がけていない群との有意な差は認められなかった（ $p=0.137$ ）。休日のアルバイト時間についても、アルバイトをしている時間と食生活の管理を心がけている群と心がけていない群との有意な差は認められなかった（ $p=0.752$ ）。

3. 健全な食生活管理の意識と自分の健康をどのように捉えているか（以下、自覚している健康感とする）、ストレス解消の有無

健全な食生活管理の意識と自覚している健康感、ストレス解消の有無のクロス集計結果と分析結果を表3に示した。

自覚している健康感では、健全な食生活を心がけている群の方が「とても良い」58.4%と「あまり良くない」63.6%に比率が高かった。一方、心がけていない群では、「まあ良い」55.0%、「どちらともいえない」72.7%、「良くない」100.0%と心がけている群よりも自覚している健康感が低い傾向にあり、自覚している健康感と健全な食生活管理の意識と有意な差が認められた（ $p=0.002$ ）。

ストレス解消の有無では、ストレス解消を「できている」人は全体で66.0%であった。ストレス解消を「でき

表2 健全な食生活管理の意識と居住形態, アルバイト時間

人 (%)

項目	合計 (総数%)	健全な食生活管理の意識 n=256		χ^2 値	p 値
		心がけている 群 (n=118)	心がけていな い群 (n=138)		
居 住 形 態	実家	95 (37.1)	43 (45.3)	0.042	0.838
	実家以外	161 (62.9)	75 (46.6)		
時 間 (月々金合計) 平日の アルバイト	していない	116 (45.3)	51 (44.0)	5.520	0.137
	5 時間未満	38 (14.8)	16 (42.1)		
	5 時間以上 8 時間未満	34 (13.3)	12 (35.3)		
	8 時間以上	68 (26.6)	39 (57.4)		
時 間 (土・日合計) 休日の アルバイト	していない	111 (43.4)	50 (45.0)	1.203	0.752
	5 時間未満	26 (10.2)	10 (38.5)		
	5 時間以上 8 時間未満	60 (23.4)	28 (46.7)		
	8 時間以上	59 (23.0)	30 (50.8)		

表3 健全な食生活管理の意識と健康感, ストレス解消の有無

人 (%)

項目	合計 (総数%)	健全な食生活管理の意識 n=256		χ^2 値	p 値
		心がけている 群 (n=118)	心がけていな い群 (n=138)		
自 覚 し て い る 健 康 感	とても良い	77 (30.0)	45 (58.4)	15.570	0.002
	まあ良い	120 (46.9)	54 (45.0)		
	どちらともい えない	44 (17.2)	12 (27.3)		
	あまり良くない	11 (4.3)	7 (63.6)		
	良くない	4 (1.6)	0 (0.0)		
の ス ト レ ス 解 消 有 無	できている	169 (66.0)	91 (53.8)	17.952	<0.001
	あまりできて いない	74 (28.9)	27 (36.5)		
	できていない	13 (5.1)	0 (0.0)		

[注] χ^2 検定において、度数 5 未満のセルを含む場合は、Fisher の直接法を使用した。

ている」人は、健全な食生活管理を心がけている群の方が 53.8% と心がけていない群よりも比率が高かった。心がけていない群では、ストレス解消を「あまりできていない」63.5%, 「できていない」100.0% と心がけている群に比べ、ストレス解消をできていない比率が高く、健全な食生活管理の意識とストレス解消の有無に有意な差が認められた ($p < 0.001$)。

4. 健全な食生活管理の意識と食生活

健全な食生活管理の意識と食事の生活習慣のクロス集計結果と分析結果を表 4 に示した。

食事の生活習慣では、一日の食事摂取回数、バランスの取れた食事の摂取状況「主食・主菜・副菜の 3 つを、1 日に 2 回以上食べる日は週に何日あるか」、朝食の頻度について調査を実施した。

1 日の食事摂取回数では、「朝・昼・夕と食べている」は心がけている群が 66.4% と比率が高かった。心がけていない群では、「朝は食べない」84.3%, 「夜は食べない」55.6%, 「不規則に食べない」66.7% と欠食している割合が多く、健全な食生活管理の意識と一日の食事摂取回数に有意な差が認められた ($p < 0.001$)。

表4 健全な食生活管理の意識と生活習慣（食事）

人（%）

		健全な食生活管理の意識					
項目		合計 (総数%)	n=256		χ^2 値	p 値	
			心がけている 群 (n=118)	心がけていない 群 (n=138)			
一日の 食事 摂取回数	朝・昼・夕と食べている	122 (47.7)	81 (66.4)	41 (33.6)	47.566	<0.001	
	朝は食べない	51 (19.9)	8 (15.7)	43 (84.3)			
	昼は食べない	1 (0.4)	1 (100.0)	0 (0.0)			
	夜は食べない	9 (3.5)	4 (44.4)	5 (55.6)			
	不規則に食べないことがある	72 (28.1)	24 (33.3)	48 (66.7)			
	その他	1 (0.4)	0 (0.0)	1 (100.0)			
摂取状況 バランスの 取れた食事の	ほぼ毎日食べる	95 (37.1)	63 (66.3)	32 (33.7)	37.901	<0.001	
	週に4～5日食べる	51 (20.0)	21 (41.2)	30 (58.8)			
	週に2～3日食べる	52 (20.3)	24 (46.2)	28 (53.8)			
	ほとんど食べない	39 (15.2)	4 (10.3)	35 (89.7)			
	わからない	19 (7.4)	6 (31.6)	13 (68.4)			
	ほとんど毎日食べる	133 (52.0)	80 (60.2)	53 (39.8)			
朝食の頻度	週に4～5日食べる	46 (18.0)	25 (54.3)	21 (45.7)	38.358	<0.001	
	週に2～3日食べる	21 (8.2)	3 (14.3)	18 (85.7)			
	ほとんど食べない	56 (21.8)	10 (17.9)	46 (82.1)			

[注] χ^2 検定において、度数5未満のセルを含む場合は、Fisherの直接法を使用した。

バランスの取れた食事の摂取状況では、「ほぼ毎日食べる」が心がけている群に66.3%と心がけていない群より比率が高かった。心がけていない群では、「週に4～5日食べる」58.8%、「週に2～3日食べる」53.8%、「ほとんど食べない」89.7%とバランスの取れた食事の摂取回数が少ない割合が高く、健全な食生活管理の意識とバランスの取れた食事の摂取状況に有意な差が認められた ($p<0.001$)。

朝食の頻度では、心がけている群が「ほとんど毎日食べる」60.2%、「週に4～5日食べる」54.3%と心がけていない群より比率が高かった。心がけていない群では、「週に2～3日食べる」85.7%、「ほとんど食べない」82.1%と朝食の頻度が少ない傾向にあり、健全な食生活管理の意識と朝食の頻度に有意な差が認められた ($p<0.001$)。

5. 健全な食生活管理の意識と運動、学修、睡眠の生活習慣

健全な食生活管理の意識と運動、学修、睡眠の生活習慣のクロス集計結果と分析結果を表5に示した。

健全な食生活管理の意識の違いにより有意差の認められた項目は、「一週間の運動日数」、「一日の睡眠時間」、

「就寝時間」の3項目であった。健全な食生活管理の意識と平日と休日の学修時間との有意な差は認められなかった。

一週間の運動日数は、心がけている群の方が「4日以上」58.3%、「2～3日」65.0%と心がけていない群よりも運動日数が多い傾向にあった。心がけていない群では、「1日」53.1%、「0日」65.9%と運動習慣がほとんどない傾向にあり、健全な食生活管理の意識と一週間の運動日数に有意な差が認められた ($p<0.001$)。

一日の睡眠時間は、心がけている群の方が「6～8時間未満」55.9%、「4～6時間未満」40.0%に比率が高かった。一方、心がけていない群では、「8時間以上」70.6%、「4～6時間未満」60.0%、「4時間未満」68.8%という睡眠時間であり、健全な食生活管理の意識と一日の睡眠時間に有意な差が認められた ($p=0.023$)。

就寝時間は、心がけている群の方が「23時前」70.6%、「23時以降1時前」56.0%と心がけていない群よりも早い就寝時間の比率が高かった。心がけていない群では、「1時以降2時前」70.7%、「2時以降」58.2%と遅い就寝時間の比率が高く、健全な食生活管理の意識と就寝時間に有意な差が認められた ($p<0.001$)。

表5 健全な食生活管理の意識と生活習慣（運動、学修、睡眠）

人（%）

健全な食生活管理の意識						
項目	合計 (総数%)	n=256		χ^2 値	p 値	
		心がけている 群 (n=118)	心がけていない 群 (n=138)			
一週間の運動日数	4 日以上	24 (9.4)	14 (58.3)	17.158	<0.001	
	2～3 日	60 (23.4)	39 (65.0)			
	1 日	49 (19.1)	23 (46.9)			
	0 日	123 (48.1)	42 (34.1)			
間合計 平日の学修時	3 時間以上	69 (27.0)	30 (43.5)	0.290	0.865	
	3 時間未満	135 (52.7)	63 (46.7)			
	していない	52 (20.3)	25 (48.1)			
間合計 休日の学修時	3 時間以上	67 (26.2)	27 (40.3)	4.036	0.133	
	3 時間未満	128 (50.0)	61 (47.7)			
	していない	61 (23.8)	24 (39.3)			
一日の睡眠時間	8 時間以上	17 (6.6)	5 (29.4)	9.489	0.023	
	6 時間～8 時間	118 (46.1)	66 (55.9)			
	4 時間～6 時間未満	105 (41.0)	42 (40.0)			
	4 時間未満	16 (6.3)	5 (31.3)			
就寝時間	23 時前	17 (6.6)	12 (70.6)	17.262	<0.001	
	23 時以降	109 (42.6)	61 (56.0)			48 (44.0)
	1 時前					
	1 時以降	75 (29.3)	22 (29.3)			53 (70.7)
	2 時前					
2 時以降	55 (21.5)	23 (41.8)	32 (58.2)			

V. 考察

A大学1年生から4年生までの看護学生を対象に、まずは健全な食生活管理の意識と食事の生活習慣との関連を見る。望ましい食生活⁸⁾の「1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを」、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」において、「1日の食事摂取回数」で「朝は食べない」の84.3%、「バランスの取れた食事の摂取状況」で「ほとんど食べない」の89.7%、「朝食の頻度」で「ほとんど食べない」の82.1%が「健全な食生活管理を心がけていない群（以後、心がけていない）」であった。一方、「1日の食事摂取回数」で「朝・昼・夕と食べている」の66.4%、「バランスの取れた食事の摂取状況」で「ほぼ毎日食べる」の66.3%、「朝食の頻度」で「ほとんど毎日食べる」の60.2%が「健全な食生活管理を心がけている群（以後、心がけている）」であった。このことから、「心がけていない」は望ましい食生活ではないと考えられる。

人間が生活するうえで基本的なものは衣食住だが、中でも食は健康な生活を営むための重要な因子である¹⁾。

此下⁹⁾は女子大学生の欠食と食事に対する態度の研究の中で、健康意識の高さや食事に対するポジティブな態度が健康的な食生活に寄与すること、食事に対してポジティブな態度を示している学生ほど食事の欠食頻度が少ないと述べている。太田¹⁰⁾は、生活の中で食の優位性が高い学生ほど食事を大切にする家庭教育を受け、大学入学までに環境や自然に対する興味を持ち、家族と共食することで親や祖父母が提供する多様な食材や料理を通して食に対する価値観を高めていたとしている。また、看護学生が健康管理をするためには自身の健康やその管理状況を捉えることが重要であり¹¹⁾、チェックシートを用いて食習慣を自己評価することで食生活改善の動機付けとなり健康意識が変容したという報告²⁾もある。ライフスタイルを獲得する青年期、特に食生活の確立はこの時期において大きな意味を持つことから、健全な食生活管理を心がけていない学生には常に健康意識や健康への興味を高く持たせ、ポジティブな態度で食生活管理ができるよう働きかけることが学生支援に必要と考える。

朝食に関しては、朝食欠食が直ちに体調の変化に現れ

ず、摂取したからといって直ちに健康状態が改善するという実感を持ちにくい¹²⁾、若い人の多くは朝食を作るのが面倒といったマイナスのイメージを持っている⁴⁾、看護学生は実習課題に追われて朝食を摂る時間がなく心身の疲労で調理の意欲や食欲が減退している¹³⁾などの報告がある。朝食摂取は生活リズムや生活習慣を確立する上で重要なものであり、「100円朝食」の提供により生活習慣面での効果および学修面での効果が期待できる¹⁴⁾という報告もあり、朝食摂取はその習慣化に向けての支援が必要といえる。

また、農林水産省⁴⁾が行ったバランスの取れた食事の摂取状況の若い世代を対象とした調査の中で、全体の71.8%が「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を自分の健康に良いプラスのイメージを持っていると報告している。しかし、61.6%が「準備するのが面倒だ」、60.6%が「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事はお金がかかる」、37.8%が「意味は知らないが言葉は聞いたことがある」、16.6%が「言葉も意味も知らない」と、バランスの取れた食事が健康に良いことを理解していても実際の生活に結び付けるのは難しい状況になっていることがうかがえる。同時に、健全な食生活を「常に心がけている」、「心がけている」若い人ほど小学生の頃に食に関する指導を受けていたことも報告している。このことから、前述の食生活における学生支援に加え、バランスの取れた食生活に関する支援、具体的には栄養素・食事摂取基準など食に関する知識の獲得、経済面を考慮した内容の献立を立てる技術や調理技術の獲得など、授業や実習で過密な教育活動をする看護学生が取り組みやすい内容の支援が求められる。

次に、健全な食生活管理の意識と運動の生活習慣との関連では、「1週間の運動日数」で「0日」の65.9%、「1日」の53.1%が「心がけていない」、「4日以上」の58.3%、「2～3日」の65.0%が「心がけている」であった。運動習慣は頻度、時間、強度、期間の4要素から定義されるものであり、国民健康・栄養調査では運動習慣者を「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動している者」としている。今回は頻度だけの調査であったため習慣との関連を結論付けできないが、「心がけていない」は運動の頻度は少なく、「心がけている」は定期的に運動していた。女子短大生の運動習慣が食生活へ及ぼす影響の調査の中で¹⁵⁾、運動習慣を有している学生の方が食生活への意識が高いことを報告し、運動習慣のある人はない人よりも栄養素の充足率が高いという報告¹⁶⁾もあることから、学生支援では、運動を心がけるよう働きかけるだけでなく、運動習慣が食生活に及ぼす良い影響や健康にもたらす効果の指導、習慣化に向けた支援が必要と考える。

また、健全な食生活管理の意識と睡眠の生活習慣との

関連では、日本人の平均的な睡眠時間は6時間以上8時間未満とされている「1日の睡眠時間」において、「8時間以上」の70.6%、「4時間未満」の68.8%が「心がけていない」、「6時間以上8時間未満」の55.9%が「心がけている」であった。「就寝時間」では「1時以降2時前」の70.7%、「2時以降」の58.2%が「心がけていない」、「23時前」の70.6%が「心がけている」であった。このことから、「心がけていない」は適切な睡眠習慣ではなく、「心がけている」は適切な睡眠習慣であるといえる。大学生の生活習慣と学業成績との関連で¹⁷⁾、睡眠時間が十分に取れていること、こまめに運動を行うこと、朝食を毎日摂取する規則正しい生活習慣のパターンを有することが学業成績に良い影響をもたらすと報告している。また、規則正しい食生活を送り、活動的に日中を過ごし、適度な運動習慣を持つことは、決まった時間に入眠と起床を促すとしている¹⁸⁾。このように、睡眠は食生活や日中の活動、学業成績と関連があるため、学生支援では質の高い睡眠が食生活や学業成績に良い影響をもたらすことを伝えつつ、適切な睡眠習慣が身につくような働きかけが必要である。

さらに、健全な食生活管理の意識とストレス解消の有無との関連では、「ストレス解消の有無」で「あまりできていない」の63.5%、「できていない」の100%が「心がけていない」であった。このことから、「心がけていない」はストレス解消ができていない生活であると考えられる。堀家ら¹⁹⁾は、看護系の学生は学業や将来の進路等から不安を感じており、慢性的疲労感や精神的不安定を招きやすいと述べ、授業に関する課題の多さや慣れない環境での実習の連続によりストレスを抱えやすい状況にあると考える。また、ストレス回避行動としての過食や食欲不振が生じやすいという報告⁶⁾や、主食・主菜・副菜の揃った朝食を摂っている学生は食後に体温が上昇し、身体的不調や心理的不調を感じる割合が少ないという報告²⁰⁾もある。このことから、「心がけていない」はストレス解消ができていない上に、不安や慢性的疲労感、精神的不安定を抱えやすい対象であるため、これに対する早急な介入が必要であり、過食・食欲不振などの食行動の見守り、バランスの良い朝食摂取に向けた支援が求められる。

VI. 研究の限界と今後の課題

本研究はA大学に所属する看護学生を対象としたため、研究結果を一般化するには限界がある。また、限られた時期、限られた学生のため、全学生の食生活管理の意識と生活を反映しているとは言えない。今後は、長引く新型コロナウイルス感染症から影響を受けた学生とその生活を見守りながら、食習慣をはじめとする生活習慣に関する研究を重ね、人々の健康を守り生活習慣の調整

や健康教育の仕事を目指す看護学生のための支援を検討していきたい。

VII. 結論

1. 健全な食生活管理を心がけていない看護学生の生活は、朝食欠食のうえにバランスの取れた食事を摂らず、その食生活は望ましいものではなかった。また、運動の頻度は低く、睡眠習慣は不適切で、ストレス解消も不十分であった。
2. 食生活では、看護学生が常に健康意識や健康への興味を高く持ち、ポジティブな態度で食生活管理ができるよう働きかける支援が必要である。朝食摂取の習慣化、食に関する知識の獲得、経済面を考慮した内容の献立を立てる技術と調理技術の獲得など、授業や実習で過密な教育活動をする看護学生が取り組みやすい内容の支援が求められる。
3. 運動では、運動を心がけるよう働きかけるだけでなく、運動習慣が食生活に及ぼす良い影響や健康にもたらす効果の指導、習慣化に向けた支援が必要である。
4. 睡眠では、質の高い睡眠が食生活や学業成績に良い影響をもたらすことを伝えつつ、適切な睡眠習慣が身につくような働きかけが必要である。
5. ストレスでは、これに対する介入や過食・食欲不振などの食行動を見守り、バランスの良い朝食摂取に向けた早急な支援が必要である。
6. 今回の調査で、居住形態、平日や休日のアルバイト時間、平日や休日の学修時間において有意な差は認められなかった。

謝辞

本研究の調査にご協力いただいたA大学看護学科の学生の皆様、調査においてご配慮いただきました教職員の皆様に感謝の意を表します。

文献

- 1) 阿部好文：食生活と栄養の意義（序章），看護学入門 2 栄養 薬理，2，メヂカルフレンド社，2021
- 2) 水口陽子：食生活に関するチェックシートを用いた食習慣の特性についての意識と自己評価に関する検証—看護大学生を対象とした初期評価—，the Kitakanto Med J (62)，199-210，2012
- 3) 濱口郁江，安達智子，大喜多祥子，福本タミ子，前田昭子，内田勇人，北元憲利，奥田豊子：大学生の食生活に関する意識と行動の関係について，日本家政学会誌 (61-1)，13-24，2010
- 4) 農林水産省：若い世代の食習慣に関する調査結果の概要，消費・安全局 消費者・食育課，2019
- 5) 相撲佐希子，谷口美智子：看護大学女子学生における食生活現状と影響を及ぼす要因，日健医誌 (23-4)，272-278，2015
- 6) 井村弥生：看護学生の栄養摂取状況と生活習慣の実態調査—ストレスと欠食習慣との関係—，関西医療大学紀要 (6)，39-50，2012
- 7) 井元啓子，鎌田加容子，吉永純子，大岡裕子：看護学生の健康管理と生活習慣に関する実態調査，徳島文理大学紀要 (102)，15-24，2021
- 8) 文部科学省，厚生労働省，農林水産省：食生活指針の解説要領
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000132167.pdf>（令和4年9月7日閲覧），2006
- 9) 此下友恵：女子大学生の欠食と食事に対する態度，高等教育と学生支援 (11)，1-9，2020
- 10) 太田はるか：大学生の食行動に関する質的研究，同志社政策科学研究 (21-1)，137-149，2019
- 11) 成瀬早苗，上野栄一：背景別にみた看護学生の自己健康管理モニタリングの比較，富山大学看護学会誌 (14)，81-90，2018
- 12) 阪野朋子，小出あつみ，山内知子：女子学生の食習慣の現状と疲労状態との関連，名古屋女子大学紀要 (66)，55-63，2020
- 13) 合田友美：看護学生に対する食生活支援の検討—第一報—，川崎医療短期大学紀要 (29)，25-28，2009
- 14) 坂井真奈美，松下純子，長尾久美子，佐賀啓子，原里沙，田村友莉香：食生活の現状と100円朝食利用が食生活に及ぼす効果，徳島文理大学研究紀要 (102)，43-51，2021
- 15) 木下麻衣，梅原頼子，高井和男：運動習慣が女子短大生の体組成，食生活へ及ぼす影響，鈴鹿大学短期大学紀要 (36)，135-142，2016
- 16) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状，平成14年厚生労働省国民栄養調査結果 (55)，第一出版，2004
- 17) 楚天舒，岸本裕歩：大学生における生活習慣と学業成績との関連，健康科学 (42)，27-38，2020
- 18) 公益財団法人長寿科学振興財団：睡眠と健康長寿の関係 <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-suimin/suimin-kenkochoju.html>（令和4年9月7日閲覧），2019
- 19) 堀家美代子，滝沢美津子，北村愛子，城戸口親史，小尾栄子：看護系大学における学生生活実態調査—学生から見た健康状態と学生生活—，山梨大学看護学会誌 (5-2)，53-59，2007
- 20) 樋口智子，濱田広一郎，今津屋聡子，入江伸：朝食欠食および朝食のタイプが体温，疲労感，集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響，日本臨床栄養学会雑誌 (29-1)，35-43，2007

Fact-finding survey on health management and lifestyle habits of nursing students (Report 2)

—Lifestyle of students indifferent to healthy eating habits—

Kayoko Kamada, Keiko Imoto, Sumiko Yoshinaga and Hiroko Ooka

Summary

We conducted a web questionnaire in 2021 to clarify the status of health management and lifestyle habits of nursing students, with results showing that “interest in food was low and respondents skipped breakfast.” Based on these findings, we examined the correlation between a student’s awareness of healthy nutritional management and lifestyle habits. We believed that this examination would reveal student lifestyles indifferent to healthy nutritional management and produce a course of action for supporting eating habits essential to protecting the health of students. Results showed undesirable eating habits with respondents skipping breakfast and failing to ensure a nutritionally balanced dietary intake. In addition, respondents had not established regular exercise habits, maintained inappropriate sleep habits and lacked sufficient stress relief measures. We ascertained that support should be directed to raising health consciousness and interest in healthy eating habits among nursing students to encourage a positive attitude to nutritional management and promote the habit of eating breakfast. We were also able to develop a course of action for supporting healthier exercise, sleep and stress relief habits.

Keywords: nursing students, eating habits, exercise, sleep, stress, support