

学校保健

中学生の主観的健康観の向上をめざして

—生活習慣と低体温の因果関係から自分のQOL（生活の質）について考える—

荒谷美津子

1 はじめに

1980年頃から子どもの体温が低下しているということが言われるようになってきた。一般的には、子どもの体温は発育とともに徐々に低下し、思春期頃には、ほぼ成人の値を示すようになることが知られている。低体温の対象範囲は体温36℃未満とされているが、基礎体温(朝起床時の体温)は発育とともに低下し、14~16才ではほぼ成人に近い値を示すと言われ、中学生期には平均で36.2℃との報告がある。

人の体温調整は、運動習慣や食生活とも密接な関係があり、体温が低い傾向にある子どもは、運動習慣が低いことや、家庭での冷暖房の使用頻度が高い傾向があるといわれ、自律神経系の疾患の傾向が強いことが示唆されている。食生活との関連においては、朝食抜きのために午前中の体温が上がりにくくなり、学習意欲や能力の低下、さらには疲労の度合いが強くなるといった弊害も報告されている。また、塾通いや夜型生活のために遅い夕食や、カロリーの高い夜食や菓子類を寝る前に食べるなどが原因で、起床時の空腹感を感じないために朝食を欠食するといった悪循環が生まれ、不規則な食生活が体温の低下の原因となることは多い。このように、生活習慣の悪い因子が積み重なることにより、自律神経失調症などを導き、体温の低下をまねくことが考えられる。

そこで、低体温についての理解を深め、自分の生活習慣を見直すことで主体的健康観を向上させて日常的なQOL(生活の質)を高めることを目的として実践することとした。

2 主観的健康観とは

主観的健康観は、国民生活基礎調査をはじめとして、各種社会調査においても調査項目として取り入れられている。岡戸¹⁾は、このことについて、「本人自身の視点からみた健康であるという実感が、人々の生活の本質を反映している」と見解を述べている。また、山本²⁾は、「主観的健康感とは自発的な健康評価で、しかも生活習慣やそれに基づく身体的健康状態を強く反映するため、双方向性の健康支援に結びつき得る非常にシンプルで優れた健康評価・健康支援ツールである」という見解を述べている。

主観的健康観を用いた研究はこれまでも数多く行われてきており、五十嵐³⁾らの研究報告には、「青年・成人においては主観的健康観と生活習慣・身体的・精神的状態は関連する」と報告されている。しかし、中学生を対象にした研究は少なく、中学生の主観的健康観に関連する要因は十分明らかとは言えない。この要因を明らかにすることによって、中学生の生活実態や、生活習慣の課題・健康に対する意識の課題も明らかになると考えられ、山本²⁾の提言する健康支援ツールとして、保健指導や健康相談などの介入をより効果的に行えることが期待される。また、そうなれば生徒の主観的健康観を高めることができ、各々のQOL(生活の質)を高めることにも繋がり得ると考えた。

3 研究概要

(1) 生徒の意識調査

現9年生が8年生であった平成26年度に、8年

生 78 名を対象に、自記式質問紙調査を行った⁴⁾。調査内容は「主観的健康観」「食事と健康に関する認識」「食事状況調査」について質問し、本人の主観的健康観がどのような要因と関連しているか明らかにすることを試みた。また、その要因と実際の健康観や生活習慣との関連性について考察し、中学生の主観的健康観を高めるための方法を検討した。

「主観的健康観」の問いについては、疾患の有無に関わらず、「自分は健康であると思うか」「そう思わないか」を主観的に捉えた指標であり、医学的な健康度とは必ずしも一致するものではない。今回の調査では、「自分は健康だと思いますか」という質問で、選択肢は「全く健康だと思わない」「あまり健康だと思わない」「まあまあ健康だと思う」「とても健康だと思う」の4つとした。

(2) 調査結果

①主観的健康観

1997 年に門田⁵⁾の行った中学生を対象とした主観的健康観の調査では、自分自身は「健康だと思う」と回答したのは 76.8%、「不健康だと思う」と回答したのは 23.2%であった。この結果について門田は、中学生の主観的健康観は必ずしも高くないと見解を述べている。

図1のように、今回の調査対象者である9年生の生徒が、自分自身は「とても健康だと思」「まあまあ健康だと思」と回答したのは 55 名(70.5%)で、18 年前に門田が実施した調査 76.8%より、やや少なくなっている。このことから、子どもが率直に自分を健康であると感じにくくなっていることが伺える。

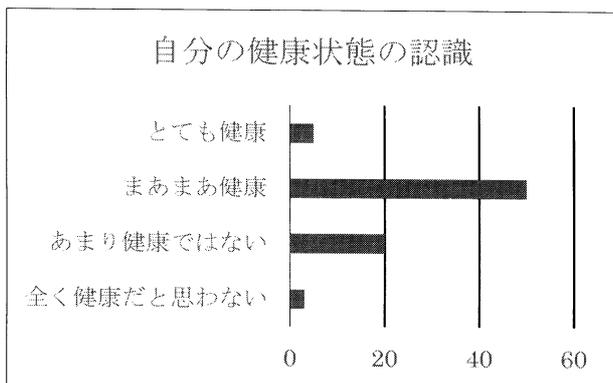


図1 主観的健康観の調査結果

②朝食摂取

朝食の摂取状況は、図2のように、調査対象者78名のうち、朝食については58名(74%)が「毎日食べている」。その反面、「ほとんど食べない」と答えている生徒4名(5%)がいる。「食べない日が多い」者を合わせると1割以上の者が朝食を意識して摂っていないという実態がある。

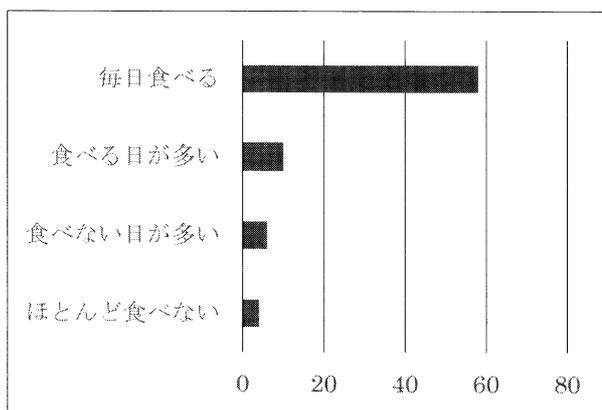


図2 朝食摂取状況調査

また図3のように、主観的健康観と実際の行動を見ると、自分の食事状況は「良くない」と答えている者が78名中28名(36%)いるが、その28名中22名は「朝昼夕3食必ず食べるように気をつけている」と答えている。

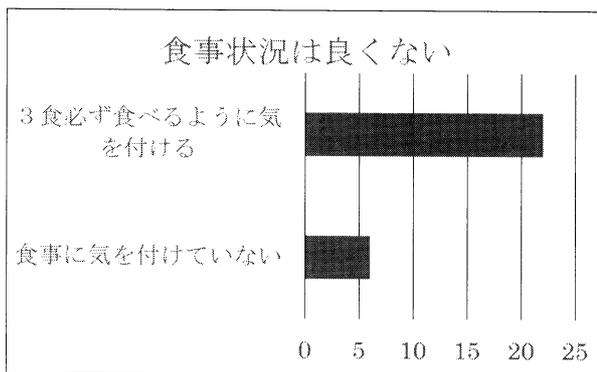


図3 朝食摂取状況調査

図4では、自分の食事状況の評価は50名の者が「良い」と答えているにも関わらず2名は「朝昼夕3食必ず食べない」と答えている。これは、自分の食生活は良いと思っているが、実際の行動が伴っていないという者がいるということである。

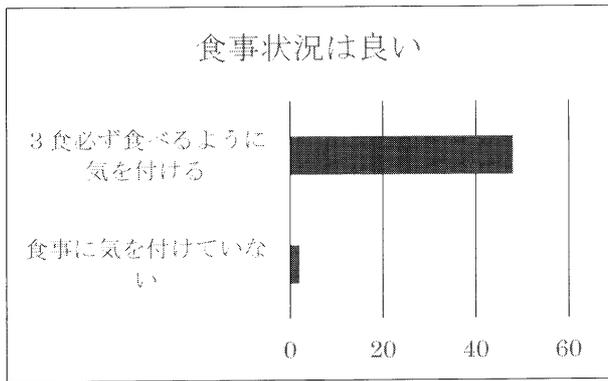


図4 朝食摂取状況調査

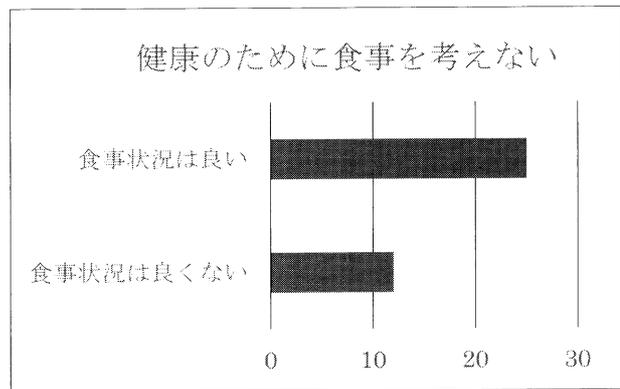


図6 「健康のために食事を考えない」と答えた者の食事状況

③食事に対する認識

健康と食事の関連についての意識は、図5のように「健康のために食事をする」と回答した生徒は78名中41名(52%)であった。その41名中、自分の食事状況を「良い」と答えた者は25名(61%)で、「良くない」と答えたのは16名(39%)であった。実態としては、健康と食事の関連を意識しているにも関わらず、4割の生徒は実行が伴っていない。

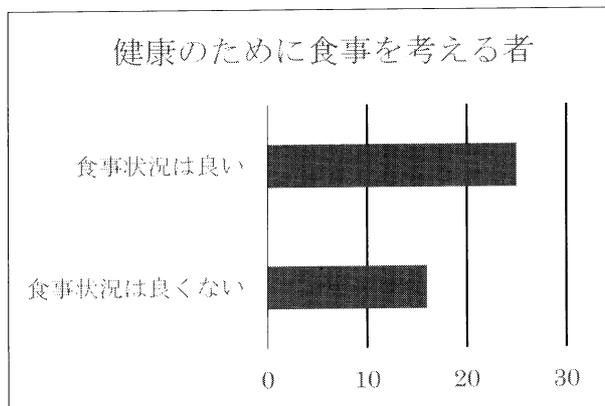


図5 「健康のために食事をする」と答えた者の食事状況

一方、図6のように、「健康のために食事を考えない」と回答した者は37名(48%)であった。そのうち、自分の食事状況を「良い」と答えた者は25名(68%)で、「良くない」と答えたのは12名(32%)であった。図5とは反対に、健康と食事に関連して考えてもいないのに、7割の生徒は自分の食事状況は良いと思っている。

結果としては、健康と食事の関係を意識している者は全体の半数で、そのうち、実際に食事状況が「良い」と認識している者は6割で、残りの4割は、食事と自分の健康の関連について考えているが、実際には良いと評価出来ていないということである。その反面、健康と食事の関係を意識していないと答えているにも関わらず約7割の生徒は、自分の食事状況は良いと判断している。これらの項目は健康と食事の関係を意識している、していないに関わらず関連性に違いはない。このことから、健康を意識して食事を考えることと、現実の食事状況の自己評価が必ず一致しているとは言えない。また、日常の食生活については、自己管理ができているのではなく、保護者による食の管理が行き届いているのではということも考えられる。

(3) 主観的健康観と食生活の関連

①主観的健康観と自分の食事状況についての意識

主観的健康観と自分の食事状況の関連について図7・8に示す。「自分の食事状況は良い」と回答した者は50人(64%)であった。自分は健康だと思う者で「自分の食事状況は良い」と回答した者は42名(84%)だった。一方、自分は健康だと思わない者で「自分の食事状況は良くない」と回答した者は15名(54%)だった。この質問に関しては、主観的健康観と自分の食事状況には関連があると思われる。これらのことから、自分は健康であると考えている生徒ほど自分の食事状況を良いと捉えている傾向にあった。

食事では、健康のための食事に対する意識と食行動において乖離があった。摂取・消費カロリーや必要エネルギー量に対して知識が無い生徒が多いことから、この乖離には食に対する知識が曖昧なことが関係していると考えられる。

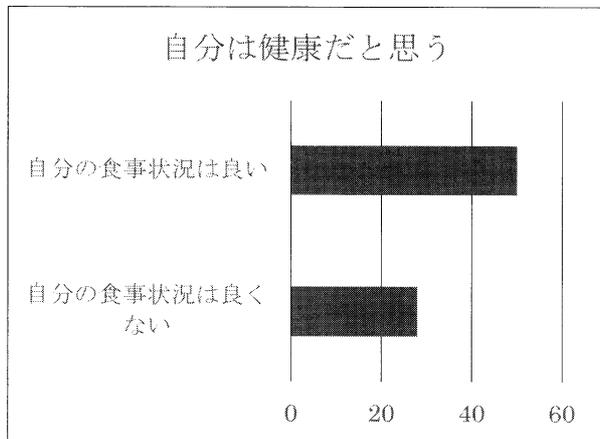


図7 主観的健康観と食生活の意識「健康だと思う」

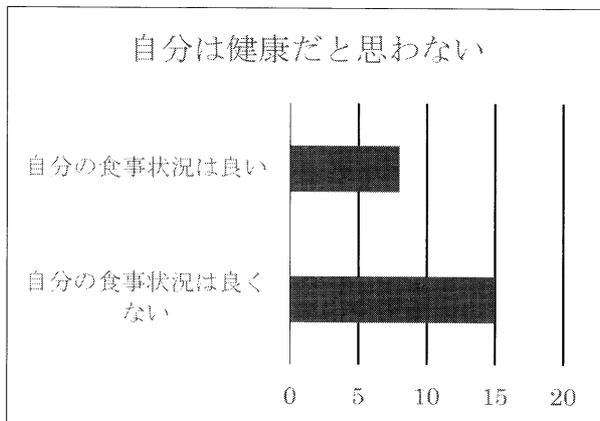


図8 主観的健康観と食生活の意識「健康だと思わない」

②主観的健康観と自分の食事状況の関連性

主観的健康観と食事状況の自己評価に関連性は両角ら⁶⁾の調査でも、健康的な食事習慣と主観的健康観には正の相関があると報告している。中学生になれば間食や軽食などを自身で選択をする機会が増えてくる。その際には、栄養バランスやカロリーなどを考慮して適切な食品を自分で選択する能力が求められる。しかし、今回の調査で摂取・

消費カロリー、必要カロリーの既知と具体的数値を問うたところ、ほとんどの生徒が知らないと答え、具体的数値も散らばりが大きかった。

4 保健指導の実際

(1)実施学年

第9学年

(2)題材について

①題材名

「低体温」と健康への影響について考える

②題材について

日本人の平均体温は、この50年間で36.8℃から36.14℃と約0.66℃下がっている。一般的に人間の体温は36.5℃から37℃ほどあるのが理想である。体温が1℃下がることによって免疫力が30%低下するといわれている。また、基礎代謝の低下、体内酵素活性の低下など、体の様々な機能が低下する。低体温の主な原因には、運動不足やバランスの悪い食事、体を冷やす食品を摂りすぎる、無理なダイエットや冷暖房に頼りすぎる生活等である。しかしながら、生活習慣が原因で低体温を招いているという事を理解していない。そこで、自分の生活習慣を見直し、低体温改善の意識づけを目的としてこの題材を取り上げた。

(3)ねらい

- ・低体温と生活習慣の関連性を理解する
- ・自分の生活習慣を見直し、健康の保持増進しようとする態度を養う

(4)生徒の実態

保健室で頭痛や体調不良を訴える生徒の多くは、自分の平熱をあまり理解しておらず、体温が37℃あったら発熱をしていると認識する者が多い。反対に35℃台の平熱を健康だと認識し、低体温が及ぼす弊害を理解しているとはいえない。普段の昼食の様子からも、野菜やたんぱく質の少ないお弁当や、パン食で炭水化物と脂質に偏った昼食の生徒も多い。

図9のように、生徒が自ら行った生活の振り返りを見ると、夜型の生活スタイルや運動不足、冷暖房の効いた部屋での生活が多い、体を冷やす食品を摂る等の生活習慣を過ごしていることが伺える。特に食生活の項目である、「冷たい物をよく飲食する」「甘い物や炭水化物をよく食べる」の項目は、70~85%の生徒が当てはまると答えている。次に多いのが睡眠不足や運動不足である。

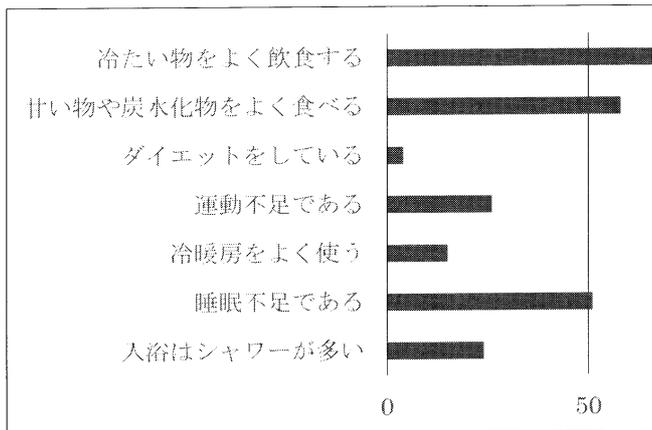


図9 生活の振り返り

(5) 指導にあたって

まず、人の理想的な体温を知り、平素の自分の体温を自覚することが大切である。そして、低体温の弊害を理解したうえで自分の生活習慣を振り返り、自分なりの健康観を確立させることが大切である。指導にあたっては、自分の生活課題を見直そうという関心や意欲を持たせ、主体的健康観の向上を意識させるような指導内容とした。また、生活目標について集団で交流し合い、望ましい生活を送ろうとする態度を養うことを重視した。

(6) 指導内容

保健指導の内容としては、次にあげる3項目について指導した。1つ目は、「体温」のメカニズムを理解し、低体温の原因について知り、それを予防できる具体的な方法について考えさせた。2つ目は、自分の現在の身体の状態を知ることから、現在の生活課題に気づかせるように働きかけた。3つ目は、各自が生活目標を持つだけでなく、他者の意見や自分とは違った目標

を知ることにより、自分の健康観を多様なものにし、更に主体的健康観を高めることをねらいとして設定した。

- 人の体温のメカニズムを理解し、低体温の原因と予防法について考える
- 自分の健康時の体温を知り（正しい検温の方法を習得する）、生活習慣を振ることで健康課題に気づく
- 生活目標を持ち、クラスで交流し合うことで更に主体的健康観を高める

「低体温」って健康によくはないの？
 2015/06/24 (水) 9年1組 番 名前 _____

1. 自分の体温を測ってみましょう。
 [] °C

※検温を測る(記録)
 ・寝た状態で1時間以上安静にしてから測る
 ・朝の6時、4時、10時、14時に検温を繰り返す

2. 体温が体に及ぼす影響について考えましょう。
 当てはまるものを線で結んでみましょう。

約37.0℃ → もっともがん臓癌が好む温度
 約36.5℃ → 免疫力低下
 約35.0℃ → 自律神経失調症症状

3. 生活の中から低体温の原因とその理由について考えましょう。

原因となる生活習慣	理由
1. 炭水化物や甘いものをよく食べる	
2. 冷たい飲み物やアイスをよく食べる	
3. 冷房の効いた部屋に長時間いる	
4. シャワーのみで入浴を済ませる	
5. 無理なダイエットをしている	
6. 運動不足である	
7. 睡眠不足である	

図10 ワークシート

(7) 生活目標を立てる

今回行った保健指導の中で、「生活チェック」を通して自分の生活を振り返り、低体温を引き起こす原因を理解したうえで自分の生活目標を考えた。また、低体温のメカニズムを正しく理解することで、自分ができる予防方法も実際に考えることができた。そのことから、生徒全員が自分の生活課題に気づき、毎日の生活の中で実践したいこと、実践できそうなことを各自が見つけ、生活改善への意欲や態度を高めることが出来ていた。

- 甘いものをなるべく控える
- 真っ暗にして寝る(熟睡する)
- 睡眠時間を確保する(睡眠サイクルに気を付ける)
- 早寝早起き朝ごはん!
- 冷房に頼らず,なるべく扇風機にする
- お風呂はお湯につかって体を温める
- ストレッチをして血液循環をよくする
- 筋肉をつけて体を温める
- ストレスをためないでリラックスする

(8) 指導後の振り返り

生徒の振り返りを見ると,ほとんどの生徒が体温について課題意識を持ち,低体温を改善する生活に改善したい,または予防したいと考えている。しかし,この意欲を継続するには,繰り返し生徒に生活習慣の改善について投げかけ,フィードバックを促すことで定着を図らなくてはならない。

- 自分の体温は37.1℃だったけど,低体温になる原因が4つもあった。これからは,低体温を防ぐ生活を意識して頑張りたい。
- 体温は,私たち人間にとってとても重要なことだと解かった。低体温だと健康に良くないので,日ごろの生活の中で努力していこうと思う。
- 低体温の症状の中に自分に思い当たるものが多くあり,生活チェックでもたくさん当てはまってしまった。もっと自分の生活を見直して,より健康な体になるように体調・生活管理を頑張りたい。

5 おわりに

生徒の主体的健康観の向上のためには,生徒の健康や成長を願う教師の思いや日々の関わり方,また家庭での保護者からの支援や,保護者自身の健康に対する価値観が重要である。保護者が日々の関わりを通して科学的な知識や生活スタイルについて我が子を支援し,生徒自らが自分の身体や

生活習慣に自信を持つことで主体的健康観は向上すると思われる。

また,生徒の実態調査の結果から,生活習慣と健康が密接に関連していることを生徒が自覚して理解することで,主体的健康観が高まり,QOL(生活の質)もまた向上すると考えることができた。山本²⁾が言うように,主体的健康観の向上への健康支援ツールとして,保健指導や健康相談などの介入をより効果的に行うことにより,生徒の主観的健康観を高めることができ,各々のQOL(生活の質)を高めることにも繋がり得ると言える。

これからも養護教諭として,学校生活の中で,生徒自らが自分を大切に思い,将来に渡って健康に生き抜こうとする態度やスキルを育てる一助を担わなければならないと思う。

<注および引用文献>

- 1) 岡戸順一,星旦二,長谷川明弘 他:「主観的健康観の医学的意義と健康支援活動」総合都市研究,第73号 pp. 125-133, 2000.
- 2) 山本裕之,福島尚典,山田文康:「大学生の健康診断時に主観的健康観を問うことの意義」日本末病システム学会雑誌,15(2)pp. 341-344, 2009.
- 3) 五十嵐久人,飯島純夫:「主観的健康観に影響を及ぼす生活習慣と健康関連要因」山梨大学看護学会誌 Vol. 14. No2, pp. 19-24, 2006.
- 4) 荒谷美津子,川崎裕美,山崎智子,桑田一也,高橋法子,内海和子,雨宮恵子:「幼小中一貫校における食育—中学生の「生活実態調査」の分析と「食生活記録」を用いた個別指導—」,広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, pp. 257-262, 2015.
- 5) 門田新一郎:「中学生の体型および自覚症状と健康意識との関連について」,第44巻日本公衛誌 第2号:pp. 131-138, 1997.
- 6) 両角良子,井伊雅子:「生活習慣と主観的健康観についての実証分析 健康的な食事習慣とサプリメント・ドリンク剤需要に関して」医療と社会 Vol. 13, No. 3pp. 45-72, 2003.