

神戸女学院大学生133名に関する 保健状態の現状

市川民慈子

I 緒 言

述者は新制大学発足以来、神戸女学院大学において第2学年全員に体育講義を担当して今日に至った。その教室から受ける雰囲気は学期毎に異なるものであることは既述⁽¹⁾⁽²⁾の如くである。近年痛感することは授業中或いは測定実習にさいして態度の緊張性が低下し、レポート及び答案を介して注意力、正確性、緻密性、思考性等に欠く点を見出し遺憾に思っている。これらの事態は近年大学生生活が学問的に質量共に加重となり、体力が伴なわぬためであろうか。一方近代文化とマスコミの精神面におよぼしつつある時代的影響、勉学を犠牲としての課外活動の行過ぎ等も一考を要すると思われるが、単に保健衛生上の問題だけでは解決しえない事であり各方面からの総合的探究に待たねばならない。

「人生の意義は、心身ともに元気よく日常生活をし、自己の能力を十分に発揮しながら、幸福な人生を送って長寿を全うすることであるといえる。」⁽³⁾健康はそのような手段として出来るだけ有効なものであることが望しい。

校内の健康相談においては、しばしば本人の不摂生が原因と考える例症も経験する。従って先づ現在の保健状態は充分良好であるか否かを各自が冷静に反省する必要がある。次に改良すべき点を認識し、更らに実行に移す努力が要求せられる。

今回は勉学を中心とすべき学生々活において健康保持の要素である睡眠、食事、排泄、女性生理、帰宅後の違和感、課外活動等々学業に関連する多項目にわたる実態をえたので、一つの資料としてここに報告する次第である。

Ⅱ 調査方法

学業を中心とする学生生活における各自の保健状態を観察するために27項目余にわたる発問を行ない、各項目毎に該当するものに○を記するし或いは詳細なる記載を要求して主観的に自己を反省しながら記入する記名方式を採用した。提出迄に一週間余の期間をもうけて疑問の点は質問に応じることにした。紙面の都合上、発問内容の記載を省略する。

本調査への参加者は1964年度前期体育講義登録学生133名で、之は本大学第2学年の学生総数の約半数に相当する。

Ⅲ 調査成績

(1) 調査人員の構成

133名の7月3日現在の年齢区分と学科別、さらに生活別としての通学生と寮生の実態は次の如くである。

第1表 神戸女学院大学生133名の調査人員構成

学年 令 (歳)	学部		学 部						音 楽 学 部			計 (名)	%
	学 科 生 活 別	英 文 学 科 (E)	家 政 学 科 (H)			音 楽 学 科 (M)			計	%			
			通 学	寮	計	通 学	寮	計			通 学	寮	計
19	35	3	38	23	8	31	17	5	22	91	68.4		
20	12	0	12	12	7	19	7	2	9	40	30.1		
21	0	0	0	0	1	1	1	0	1	2	1.5		
計(名)	47	3	50	35	16	51	25	7	32	133	100		
通学生	47			35			25			107	80.5		
寮 生		3			16			7		26	19.5		

文学部では英文学科2年生の約半数の50名、家政学科2年生の学士入学(1名)を除く全員51名、音楽部では音楽学科2年生の全員32名。生活別では通学生107名(80.5%)、寮生26名(19.5%)である。又年齢別では満19歳が最も多く91名(68.4%)、20歳は40名(30.1%)、21歳2名(1.5%)である。

(2) 健康状態

現在の健康状態を総合的に評価して強健、良好、普通、不可の四段階に分類し各自の常識的判断の結果は第2表の如くである。強健者は皆無のため記載を省略する。

第2表 神戸女学院大学生133名の健康状態の実態

年齢	科別	生活別	良好	計	普通	計	不可	計	生活別 合計	科別 合計
19 歳	E科	通学	10	10	25	28	0	0	35	38
		寮	0		3		0		3	
	H科	通学	12	13	10	16	1	2	23	31
		寮	1		6		1		8	
M科	通学	6	7	11	15	0	0	17	22	
	寮	1		4		0		5		
合計 (1)			30		59		2		91	
20 歳	E科	通学	5	5	7	7	0	0	12	12
		寮	3		8		1		12	
	H科	通学	3	5	8	13	1	1	12	19
		寮	2		5		0		7	
M科	通学	6	6	1	2	0	1	7	9	
	寮	0		1		1		2		
合計 (2)			16		22		2		40	
21 歳	H科	寮	0	0	1	1	0	0	1	1
		通学	1		0		0		1	
	合計 (3)		1		1		0		2	
総計 (1)+(2)+(3)			47		82		4		133	
%			35.3		61.7		3.0		100	

「良好」者は年齢区分に従うと19歳は計30名。その内訳はE科10名、H科13名、M科7名である。20歳は計16名。その内訳はE科5名、H科5名、M科6名である。21歳の1名はM科の通学生である。以上から良好者の合計は47名

(35.3%)である。尚生活別には通学生43名、寮生4名である。

「普通」者は19歳では計59名。その内訳はE科28名、H科16名、M科15名である。20歳は計22名。その内訳はE科7名、H科13名、M科2名である。21歳の1名はH科の寮生である。以上から普通者の合計は82名(61.7%)である。生活別には通学生62名、寮生20名である。

「不可」者は19歳のH科2名、20歳のH科1名、M科1名の計2名。以上合計4名(3.0%)である。

尚不可の愁訴を要約すると19歳では(1)倦怠態と胃腸障碍、(2)疲労気味で頭痛や眩暈があり加うるに睡眠が浅い。20歳では(1)胃カタルに肝臓機能障碍の併発。(2)感冒で咳嗽がひどい。等々がみられる。

(3) 睡眠状態

各自が健康について実態の良否を再認識するに際して、それを維持する上で根本要素の一つである睡眠を「良好」と不良に大別すると第3表の如くである。この項に対して3名(2.2%)は無記載である。尚主観的に本人が良好と判

第3表 神戸女学院大学生133名の睡眠状態の良否

年令	科別	生活別	良好	不良	無記載	計	合計
19 歳	E科	通学	26	8	1	35	38
		寮	2	1	0	3	
	H科	通学	22	1	0	23	31
		寮	7	1	0	8	
M科	通学	16	1	0	17	22	
	寮	4	1	0	5		
	計	(1)	77	13	1	91	
20 歳	E科	通学	11	1	0	12	12
		寮	8	3	1	12	
	H科	通学	8	3	1	12	19
		寮	5	2	0	7	
M科	通学	6	0	1	7	9	
	寮	0	2	0	2		
	計	(2)	30	8	2	40	

断したことから、時間的に充分であるか否かは必ずしも一致しない。

睡眠状態「良好」と判断した者は満19歳77名、20歳30名、21歳2名、合計109名で82.0%を占める。これを生活別にするに通学90名、寮19名である。

21 歳	H科	寮	1	0	0	1	1
	M科	通学	1	0	0	1	1
	計 (3)		2	0	0	2	
合計 (1)+(2)+(3)			109	21	3	133	
%			82.0	15.8	2.2	100	

「不良」と答えた者は満19歳13名、20歳8名、合計21名で15.8%である。生活別では通学14名、寮7名である。

従来学生の健康相談においては不眠に関する事項ならびにこれに関連しての疲労問題をしばしば経験している。しかも日常生活態度の結果と認められるものも多いので、自己反省の具に供したいとの願から睡眠に関する実態報告⁽⁴⁾及び疲労に関する調査⁽⁵⁾を試み、医学的見知からの生活態度のあり方を機会ある毎に強調してきた次第である。

尚「不良」の理由の主なるものは(1)咳嗽。(2)ねつきの悪いための不眠傾向。(3)ぐっすりねるが睡眠時間の量的不足。(4)部屋に風が全然入らずむし暑いためにねぐるしい(寮生)。等がみられる。

(4) 不眠傾向の有無

実態は第4表の如くである。即ち新学期以来約3ヶ月間における不眠傾向を観察したものである。

第4表 神戸女学院大学生133名の不眠傾向の有無の実態

年齢	科別	生活別	しばしば有	時に有	まれに有	皆無	無記載	計	合計
19 歳	E科	通学	3	6	6	18	2	35	38
		寮	0	1	0	2	0	3	
	H科	通学	0	2	7	14	0	23	31
		寮	1	3	2	2	0	8	
M科	通学	1	1	4	9	2	17	22	
	寮	0	1	0	4	0	5		
計 (1)			5	14	19	49	4	91	

20 歳	E科	通学	0	2	3	6	1	12	
	H科	通学	0	6	1	5	0	12	19
		寮	1	0	2	4	0	7	
	M科	通学	0	0	1	5	1	7	9
寮		0	1	0	1	0	2		
	計	(2)	1	9	7	21	2	40	
21 歳	H科	寮	0	0	1	0	0	1	
	M科	通学	0	0	0	1	0	1	
	計	(3)	0	0	1	1	0	2	
総計 (1)+(2)+(3)			6	23	27	71	6	133	
%			4.5	17.3	20.3	53.4	4.5	100	

「しばしば有」は6名、「時に有」は23名、「まれに有」は27名、合計56名(42.1%)は不眠傾向有と述べている。「皆無」は71名(53.4%)である。尚この項の無記載は6名(53.4%)みられる。

(5) 起床時間

133名の平均起床時間は次表の如くである。

起床時間の最も早い者は午前5時の1名、最も遅いのは8時の2名である。分布率の最も高いのは7時の50名(37.6%)、次いで6時30分の38名(28.6%)

第5表 神戸女学院大学生133名の平均起床時間

年令	科別	生活別	午前5時	5時30分	6時	6時15分	6時20分	6時30分	6時40分	6時45分	6時50分	7時	7時15分	7時20分	7時30分	8時	計	合計
19 歳	E科	通学	0	0	4	0	1	8	0	0	0	16	0	0	4	2	35	38
		寮	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3	
	H科	通学	0	0	4	1	0	6	1	0	0	7	1	1	2	0	23	31
		寮	0	0	0	0	0	3	0	2	2	1	0	0	0	0	8	
	M科	通学	0	1	1	0	0	6	0	0	0	9	0	0	0	0	17	22
		寮	0	0	0	0	0	3	0	0	0	2	0	0	0	0	5	
	計	(1)	0	1	9	1	1	26	1	2	2	38	1	1	6	2	91	

20 歳	E科	通学	1	1	0	0	0	1	0	0	0	8	1	0	0	0	12
		寮	0	0	4	0	0	5	0	1	0	0	0	0	2	0	12
	H科	通学	0	0	0	0	0	2	0	2	1	1	0	0	1	0	7
		寮	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2
M科	通学	0	0	0	0	0	2	0	0	0	5	0	0	0	0	7	
	寮	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	
計 (2)		1	1	4	0	0	11	0	4	1	12	1	1	4	0	40	
21 歳	H科	寮	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
		通学	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	M科	寮	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2
計 (3)		0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	
総計 (1)+(2)+(3)		1	2	13	1	1	38	1	7	3	50	2	2	10	2	133	
%		0.75	1.5	9.8	0.75	0.75	28.6	0.75	5.3	2.2	37.6	1.5	1.5	7.5	1.5	100	

6時の13名(9.8%)、7時30分の10名(7.5%)等々の順である。

尚5時起床者は須磨から通学し、就床は午後10時頃。5時30分の2名は堺と明石から通学し、就床は午後10時30分と11時を記している。

(6) 就 眠 時 間

睡眠の目的のために就床する平均時間の実態は第6表の如くである。

最も早く就床する者は午後10時の1名(通学)にすぎない。最も遅いのは午前2時30分の3名(通学)で何れも英文学科生である。0時以前に就床する者

第6表 神戸女学院大学生133名の平均就眠時間

年令	科別	生活別	午後10時	10時30分	11時	11時30分	午前0時	0時30分	1時	1時30分	2時	2時30分	不定	無記載	計	合計
19 歳	E科	通学	0	0	8	4	12	4	4	0	2	1	0	35	38	
		寮	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	38	
	H科	通学	0	0	5	3	11	2	0	1	0	0	1	23	31	
		寮	0	0	1	0	5	1	1	0	0	0	0	8	31	
M科	通学	0	1	4	2	5	4	0	0	0	0	1	17	22		
	寮	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	5	22		
計 (1)		0	1	18	10	36	13	7	1	2	1	2	91	91		

20 歳	E科	通学	1	0	1	0	7	1	1	0	1	0	0	12	12
	H科	通学	0	0	4	2	4	2	0	0	0	0	0	12	19
		寮	0	0	1	.1	2	1	2	0	0	0	0	7	
	M科	通学	0	0	1	1	4	0	1	0	0	0	0	7	9
寮		0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2		
	計	(2)	1	0	7	4	19	4	4	0	1	0	0	40	
21 歳	H科	寮	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1
	M科	通学	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1
	計	(3)	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	
総	計		.1	1	25	14	57	17	11	1	3	1	2	133	
	(1)+(2)+(3)														
	%		0.7	0.7	18.8	10.5	42.9	13.7	8.3	0.7	2.3	0.7	1.5	100	

は41名(30.8%)。その内訳は通学37名、寮4名である。0時以後は89名(66.9%)でその内訳は通学67名、寮22名である。本調査に応じた寮生26名中22名迄が消燈時間後なお就眠しない実事は集団生活として一考に値する。尚この項に対して就床は全く不定と答えた1名と無記載者2名がある。

マスコミの影響は近年小児の就眠時間を遅延させる傾向が強いが、参考までに1960における当大学2年生の条件が殆んど同じである125名と比較すると次表の如くであり、夜更かしをする者が増加しつつある傾向がうかがわれる。即ち就床時間は遅延するが起床時間に変化はなく、このあたりに疲労等との関連性が見出され、一考を要する問題である。

(7) 睡眠時間

133名の平均睡眠時間は次表の如くである。

睡眠時間の最も長い者は8.5時間の1名(H科通学)、最も短い者は4.5時間の2名(E科通

就 眠 時 間	1960年度		今 回	
	人員	%	人員	%
午後 10 時 代 (10時~11時以前)	9	7.2	2	1.5
11 時 代	56	44.8	39	29.3
午前 0 時 代 (0時~1時以前)	52	41.6	74	55.7
1 時 代	8	6.4	12	9.0
2 時 代	0	0	3	2.3
不 定	0	0	1	0.7
無 記 載	0	0	2	1.5
調査人員 (名)	123		133	

第7表 神戸女学院大学生133名の平均睡眠時間

年齢	科別	生活別	8.5時間	8	7.5	7	6¾	6.5	6	5.5	5	4¾	4.5	無記載	計	合計
19歳	E科	通学	0	7	3	8	0	5	7	1	3	0	1	0	35	38
		寮	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	3	
	H科	通学	0	0	2	14	0	1	5	1	0	0	0	0	23	31
		寮	0	0	1	1	0	4	2	0	0	0	0	0	8	
M科	通学	0	3	0	10	0	2	1	0	0	0	0	1	17	22	
	寮	0	0	0	2	0	1	2	0	0	0	0	0	5		
	計	(1)	0	10	6	36	0	13	19	2	3	0	1	1	91	
20歳	E科	通学	0	0	1	6	0	2	2	0	0	0	1	0	12	12
		寮	1	0	1	5	0	1	4	0	0	0	0	0	12	
	H科	通学	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	7	19
		寮	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	
M科	通学	0	1	0	3	0	1	2	0	0	0	0	0	7	9	
	寮	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2		
	計	(2)	1	2	3	15	1	6	9	1	0	1	1	0	40	
21歳	H科	寮	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
		寮	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	
	M科	通学	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1
	計	(3)	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	
合計	(1)+(2)+(3)		1	12	9	52	1	20	28	3	3	1	2	1	133	
	%		0.75	9.0	6.8	39.0	0.75	15.0	21.7	2.3	2.3	0.75	1.5	0.75	100	

学)である。分布率の高いのは7時間の52名(39%)、次いで6時間の28名(21.7%)、6.5時間の20名(15%)、8時間の12名(9.0%)、7.5時間の9名(6.8%)等々である。

17世紀以来、人生の約½は睡眠により成立させるのが理想であると信じてきたが、現代文化の影響は睡眠時間の短縮を招く傾向を推定しうるが、当大学の1960年度の実態と比較して次の如き結果をえた。

睡眠時間	1960年度		今回	
	人員	%	人員	%
4時間代	0	0	3	2.3
5時間代	3	2.4	6	4.5
6時間代	31	24.8	49	36.8
7時間代	59	47.2	61	45.9
8時間代	32	25.6	13	9.8
無記載	0	0	1	0.7
調査人員	125	100	133	100

(8) 朝食摂取

朝食の摂取の有無とその時間の実態は次表の如くである。

第8表 神戸女学院大学生133名の朝食摂取時間の実態

年齢	科別	生活別	午前6時20分	6時30分	6時40分	6時45分	6時50分	7時	7時10分	7時15分	7時20分	7時30分	7時40分	8時	8時15分	8時30分	殆んど朝食を食さぬ	無記載	計
19	E科	通学	0	2	0	0	1	11	2	2	0	12	1	2	1	1	0	0	35
		寮	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	H科	通学	1	3	1	0	0	7	0	0	1	7	0	0	0	0	3	0	23
		寮	0	0	0	0	0	7	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	8
M科	通学	0	1	0	0	0	7	0	1	1	4	0	1	0	0	0	2	17	
	寮	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	
		計(1)	1	6	1	0	1	39	2	3	2	24	1	3	1	1	3	3	91
20	E科	通学	0	0	0	1	0	2	0	0	2	4	0	0	0	0	1	2	12
		寮	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	7
	H科	通学	0	1	0	0	1	7	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	12
		寮	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	7
M科	通学	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	7	
	寮	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
		計(2)	0	1	0	1	2	18	0	2	3	6	0	4	0	0	1	2	40
21	H科	寮	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
		通学	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	M科	寮	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
		計(3)	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
		総計(1)+(2)+(3)	1	7	1	1	3	58	2	5	5	30	1	7	1	1	5	5	133
		%	0.7	5.3	0.7	0.7	2.3	43.6	1.5	3.8	3.8	22.6	0.7	5.3	0.7	0.7	3.8	3.8	100

朝食を摂取する者の合計は123名(92.5%)である。摂取時間の最も早いのは午前6時20分の1名(H科の通学生)、又最も遅いのは8時30分の1名(E科の通学生)である。6時以後7時以前に摂取する者は13名(9.8%)、7時から8時以前の者は101名(75.9%)、8時以後は9名(6.8%)である。

朝食を殆んど摂取しないと答えた者は5名(3.8%)、この中3名は食欲は有るが摂取せぬ由である。尚この項に対する無記載者は5名である。

(9) 朝食に対する食欲の実態

朝食に関して食欲の有無及び其他についての実態は第9表の如くである。

第9表 神戸女学院大学生133名の朝食に対する食欲の有無

年齢	科別	生活別	有	無	普通	無記載	計
19 歳	E科	通学	9	26	0	0	35
		寮	1	2	0	0	3
	H科	通学	7	16	0	0	23
		寮	5	3	0	0	8
M科	通学	5	11	1	0	17	
	寮	4	1	0	0	5	
計		(1)	31	59	1	0	91
20 歳	E科	通学	4	8	0	0	12
		寮	1	11	0	0	12
	H科	通学	4	2	0	1	7
		寮	3	3	0	1	7
M科	通学	2	0	0	0	2	
	寮	2	0	0	0	2	
計		(2)	14	24	0	2	40
21 歳	H科	寮	0	1	0	0	1
	M科	通学	1	0	0	0	1
	計		(3)	1	1	0	2
総計		(1)+(2)+(3)	46	84	1	2	133
%			34.6	63.2	0.7	1.5	100

朝食に対して食欲有と答えた者は46名(34.6%)、その内訳は生活別にみると通学30名、寮16名である。無い者は84名(63.2%)、即ち通学75名、寮9名である。有ではないが無でもない故に普通と答えた者が1名(通学)である。尚この項に対して無記載者は2名みられる。

起床後直ちに食事をとり登校をいそぐ傾向が強いので食欲の無い者が多いと推定される。これはもう少し全般的に早く就床し、ゆ

とりを持って起床する事を強調したい。

(10) 朝食に対する食欲の有無と昼食欲との関係

朝食に対して食欲を示した者は前述の如く46名(34.6%)、無い者は84名(63.2%)、有無とは無関係に朝食を摂取せぬ者は5名であるから殆ど大部分は一応摂取して登校するとみなされる。消化機能状態の良否を推定しうるものとして勉強中昼食が大変待たれるか否即ち昼食に対する食欲の有無は心身の健

康度と関係が深い。その実態は次表の如くである。

第10表 神戸女学院大学133名の朝食欲の有無と昼食欲との関係

年令	科別	生活別	計	(+)	(+)	(-)	(-)	不定	(-)	普通	(-)	無記	(+)	(-)	朝食欲 昼食欲
				(+)	(-)	(+)	(-)	(-)	不定	普通	(+)	無記	無記		
19 歳	E科	通学	35	9	0	21	2	2	0	0	0	0	0	1	
		寮	3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
	H科	通学	23	5	1	12	1	2	0	0	0	0	1	1	
		寮	8	4	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	
M科	通学	17	4	1	9	2	0	0	1	0	0	0	0		
	寮	5	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0		
	計	(1)	91	26	4	44	7	4	2	1	0	0	1	2	
20 歳	E科	通学	12	1	3	4	4	0	0	0	0	0	0	0	
		寮	7	4	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	
	H科	通学	12	1	0	7	3	0	0	0	1	0	0	0	
		寮	7	4	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	
M科	通学	7	3	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0		
	寮	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	計	(2)	40	11	3	16	7	0	0	1	2	0	0		
21 歳	H科	寮	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
	M科	通学	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0		
	計	(3)	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0		
	総計	(1)+(2)+(3)	133	37	7	61	14	4	2	1	1	2	2	2	
	%		100	27.8	5.3	45.9	10.5	3.0	1.5	0.75	0.75	1.5	1.5	1.5	

朝食に対して食欲を持ちしかも昼食も大いに待たれる者は37名(27.8%)、朝食欲は有るが昼食欲の無い者は7名(5.3%)、朝食欲無で昼食欲有の者は最も多くて61名(45.9%)、朝食欲も昼食欲も無と答えた者は14名(10.5%)で好ましくない状態といえる。其他の表現を示した者は上表の如くである。質問に対して充分に解答を示さない者が6名みられる。

(11) 昼食を欲する時間

第11表の如くである。

第11表 昼食を欲する時間

年齢	科別	生活別	午前10時	10時30分	11時	11時30分	12時	12時30分	午後1時	3時	無記載	計	合計
19歳	E科	通学寮	1	0	11	3	16	1	1	1	1	35	38
		寮	0	0	2	0	1	0	0	0	0	3	
	M科	通学寮	1	0	8	3	10	0	1	0	0	23	31
		寮	0	0	1	1	5	0	0	0	1	8	
H科	通学寮	0	0	6	0	9	2	0	0	0	17	22	
	寮	0	0	1	1	1	0	1	1	0	5		
計 (1)			2	0	29	8	42	3	3	2	2	91	
20歳	E科	通学寮	0	1	3	0	4	2	2	0	0	12	19
		寮	0	0	4	1	5	1	1	0	0	7	
	H科	通学寮	1	0	2	1	0	1	2	0	0	7	9
		寮	0	0	5	1	1	0	0	0	0	2	
M科	通学寮	0	0	5	1	1	0	0	0	0	7	9	
	寮	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2		
計 (2)			1	1	16	3	10	4	5	0	0	40	
21歳	H科	寮	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
		寮	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	
	M科	通学寮	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
寮		0	0	1	0	1	0	0	0	0	0		
総計 (1)+(2)+(3)			3	1	46	11	53	7	8	2	2	133	
%			2.3	0.7	34.6	8.3	39.8	5.3	6.0	1.5	1.5	100	

最も早く欲求する者は午前10時の3名で、即ち何れも起床は6時30分～7時、2名は朝食を7時になし、1名は摂取しない。且つ健康状態は良好と述べている。最も遅い者は午後3時の2名で次の如き状況を述べている。

科生活別	健康状態	起床	就床	朝食欲	朝食時間	昼食欲
E科・通学	普通	午前7時	午前2時30分	無	午前7時30分	有
M科・通学	普通	午前7時	午前1時	無	無記載 (恐らく摂取しない)	無

最も分布率の高いのは正午の53名(39.8%)、次いで11時の46名(34.6%)、11時半の11名等と常識的な時間にかたまっている。現在の当大学の昼食時間の12時45分～午後1時30分は大部分の学生に対しては少し遅過ぎる感がある。

(12) 昼食以後に空腹を感じる時間

殆ど全ての学生は一応昼食を摂取する模様であるが、それ以後夕食迄において何時頃に空腹を感じるかの実態は第12表の如くである。尚疑問をいただく解答が1名みられる。

第12表 神戸女学院大学生133名の午後に空腹を感じる時間

年齢	科別	生活別	午後2時	3時	3時30分	4時	5時	5時30分	6時	6時30分	7時	7時30分	11時	全然覚えない	特に覚えない	計	
19歳	E科	通学	0	2	1	9	1	16	1	3	0	0	0	2	0	35	38
		寮	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	
	H科	通学	0	2	2	5	2	10	1	1	0	0	0	0	0	23	31
		寮	0	0	0	1	0	6	0	0	0	0	0	1	0	8	
M科	通学	0	1	0	4	0	8	0	4	0	0	0	0	0	17	22	
	寮	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5		
	計	(1)	0	7	3	20	3	42	3	8	0	0	0	4	1	91	
20歳	E科	通学	0	0	0	2	1	3	1	2	1	0	0	1	1	12	19
		寮	1	0	0	3	0	6	0	0	1	1	0	0	0	12	
	H科	通学	0	0	0	3	0	2	0	0	0	0	0	1	1	7	9
		寮	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
	計	(2)	1	0	0	14	1	13	1	2	2	1	1	2	2	40	
21歳	H科	寮	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	M科	通学	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	計	(3)	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	
総計	(1)+(2)+(3)		1	7	3	34	4	57	4	10	2	1	1	6	3	133	
	%		0.7	5.3	2.3	25.6	3.0	42.9	3.0	7.5	1.5	0.7	0.7	4.5	2.3	100	

最も早く空腹を感じる者は午後2時の1名で朝食、昼食共に食欲を覚え午前

11時に昼食を摂取する健康者である。最も多いのは5時の57名(42.9%)で夕食に対して食欲を伴うことが推定される。次に4時の34名(25.6%)である。6時30分とか7時という者の中には実際の夕食時間はこれより早くて食欲を覚えないことを記載している。尚大部分は間食を摂取する。

(3) 夕食摂取時間

第13表の如くである。

第13表神戸女学院大学生133名の夕食摂取時間の実態

年齢	年令別	生活別	午後6時	6時30分	6時40分	6時45分	7時	7時30分	8時	無記載	計	
19歳	E科	通学寮	11 2	7 0	1 0	2 0	11 1	2 0	1 0	0 0	35 3	38
		H科 通学寮	4 8	8 0	0 0	0 0	8 0	3 0	0 0	0 0	23 8	
	M科	通学寮	3 5	6 0	0 0	0 0	7 0	0 0	1 0	0 0	17 5	22
		計 (1)	33	21	1	2	27	5	2	0	91	
20歳	E科	通学寮	1 2	5 1	0 0	0 0	6 5	0 3	0 0	0 1	0 12	19
		H科 通学寮	7 7	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	7 7	
	M科	通学寮	0 2	3 0	0 0	0 0	4 0	0 0	0 0	0 0	7 2	9
		計 (2)	12	9	0	0	15	3	0	1	40	
21歳	H科	寮	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	M科	通学寮	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	計 (3)	2	0	0	0	0	0	0	0	2		
総計 (1)+(2)+(3)			47	30	1	2	42	8	2	1	133	
%			35.3	22.6	0.75	1.5	31.6	6.0	1.5	0.75	100	

夕食摂取時間の最も早い者は午後6時で分布率は最も高く47名(35.3%)、次いで7時の42名(31.6%)、6時30分の30名(22.6%)等の順である。

(4) 夕食後における間食の有無

夕食後にお茶の時間を持つか否か即ち間食の有無の実態は次表の如くである。

第14表 神戸女学院大学生133名の夕食後お茶の時間の有無

年齢	科別	生活別	有	無	無記載	計	
E 歳	F科	通学	27	8	0	35	38
		寮	3	0	0	3	
	H科	通学	17	5	1	23	31
		寮	8	0	0	8	
M科	通学	14	3	0	17	22	
	寮	5	0	0	5		
	計	(1)	74	16	1	91	
20 歳	E科	通学	8	3	1	12	
		寮	8	4	0	12	19
	H科	通学	7	0	0	7	
		寮	7	0	0	7	
M通	通学	6	1	0	7	9	
	寮	2	0	0	2		
	計	(2)	31	8	1	40	
21 歳	H科	寮	1	0	0	1	
		寮	1	0	0	1	
	M科	通学	1	0	0	1	
	計	(3)	2	0	0	2	
総	計	(1)+(2)+(3)	107	24	2	133	
	%		80.4	18.1	1.5	100	

第15表 神戸女学院大学生133名の1週間における授業登録1校時の回数

年齢	科別	生活別	2回	3回	4回	5回	計	
19 歳	E科	通学	27	7	1	0	35	38
		寮	2	1	0	0	3	
	H科	通学	0	0	16	7	23	31
		寮	0	0	7	1	8	
	M科	通学	16	1	0	0	17	22
		寮	2	3	0	0	5	
	計	(1)	47	12	24	8	91	

夕食後に間食をもつ者は107名(80.4%)、之を生活別にみると通学81名、寮26名で調査に応じた寮生の全員を意味する。且つ健康相談における寮生の説明に従えば、殆ど全員が午後10時からお茶の時間を持つ由で、このことと就床時間が消燈後に遅延することとは互いに因果関係にあることを考慮せねばならない。間食をせぬ習慣者は通学24名(18.1%)にすぎない。尚この項に対して無記載の2名をみる。

(15) 授業登録1校時の回数
当大学に於ては1週5日制を建前としているが、その間に何回1校時(午前8時30分始り)の授業を登録しているかは次表の如くである。

このさい授業以外でそれに準ずると考慮される2名を含み(E科)1名は4回(授業2回、タイプ2回)、他は3回(授業2回、タイプ1

20 歳	E科	通学	9	3	0	0	12	
	H科	通学	0	1	9	2	12	19
		寮	0	0	6	1	7	
	M科	通学	7	0	0	0	7	9
寮		0	1	1	0	2		
計		(2)	16	5	16	3	40	
21 歳	H科	寮	0	0	1	0	1	
	M科	通学	0	1	0	0	1	
	計		(3)	0	1	1	0	2
総計 (1)+(2)+(3)			63	18	41	11	133	
%			47.4	13.5	30.8	8.3	100	

回)である。

1回の者は皆無、2回が最も多くて63名(47.4%)、4回が41名(30.8%)、3回が18名(13.5%)、5回が11名(8.3%)であり之はH科に限られている。

(16) 授業登録8校時の回数

1週に何回8校時(午

後5時20分終了)の授業を登録しているかの実態は次の如くである。このさい全員が1校時から8校時までぎっしりつまっているわけではない。

第16表 神戸女学院大学生133名の1週間における
授業登録8校時の回数

年令	科別	生活別	1回	2回	3回	4回	無記載	計	
19 歳	E科	通学	3	22	7	3	0	35	38
		寮	0	1	2	0	0	3	
	H科	通学	0	8	14	1	0	23	31
		寮	1	0	5	2	0	8	
M科	通学	0	8	8	0	1	17	22	
	寮	0	4	1	0	0	5		
計		(1)	4	43	37	6	1	91	
20 歳	E科	通学	0	11	1	0	0	12	
		寮	1	5	6	0	0	12	19
	H科	通学	0	0	3	4	0	7	
		寮	0	6	1	0	0	7	
M科	通学	0	1	1	0	0	2	40	
	寮	0	1	1	0	0	2		
計		(2)	1	23	12	4	0	40	

最も回数の少ないのは1回の5名(3.8%)であり、よほど登録上恵まれた者か或いは学士以外の資格を欲しない最低単位登録者と推定される。最も回数の多いのは4回で11名(8.3%)分布率の高いのは2回の66名(49.6%)、

21 歳	H科	寮	0	0	0	1	0	1
	M科	通学	0	0	1	0	0	1
	計 (3)		0	0	1	1	0	2
総計 (1)+(2)+(3)			5	66	50	11	1	133
%			3.8	49.6	37.6	8.3	0.7	100

次いで3回の50名(37.6%)であり、今回の調査対照者中には5回は皆無であるが8校時を終了して帰宅する

と遠距離通学者は午後7時を過ぎるので疲労との関連も考慮されねばならない。

(17) 授業中における「ねむけ」の有無

学生の学期毎の登録単位と時間数は学科と個人別によりそれぞれ異なるが、授業時間中にねむけを覚えるか否やの実態は次表の如くある。

第17表 神戸女学院大学生133名の授業中における「ねむけ」の有無

年齢	科別	生活別	毎日有	しばしば有	時に有	稀に有	無	無記載	計	
19 歳	E科	通学	2	13	16	2	0	2	35	38
		寮	0	1	1	1	0	0	3	
	H科	通学	1	10	10	2	0	0	23	31
		寮	0	3	4	1	0	0	8	
	M科	通学	1	4	12	0	0	0	17	22
寮		0	2	2	1	0	0	5		
計 (1)			4	33	45	7	0	2	91	
20 歳	E科	通学	2	3	5	2	0	0	12	19
		寮	0	2	5	0	0	0	7	
	H科	通学	1	5	6	0	0	0	12	9
		寮	0	0	2	0	0	0	2	
	M科	通学	1	0	3	1	0	2	7	9
寮		0	0	2	0	0	0	2		
計 (2)			4	10	21	3	0	2	40	
21 歳	H科	寮	0	0	0	0	0	1	1	
	M科	通学	0	1	0	0	0	0	1	
	計 (3)			0	1	0	0	0	1	2
総計 (1)+(2)+(3)			8	44	66	10	0	5	133	
%			6.0	33.1	49.6	7.5	0	3.8	100	

「ねむけ」の程度を4段階に分類した結果は毎日有る者8名(6.0%)、しばしば有る者44名(33.1%)、時に有る者66名(49.6%)、稀に有る者10名(7.5%)で合計128名(96.2%)であり之はこの項に関して無記載の5名を除く全員を意味する。この5名も総合的に観察すると「ねむけ有」と推定しうる。

(18) 授業中特にねむい校時

授時時間は1校時から8校時迄開講されているが、各個人にとって何校時頃が特にねむいかの実態は次表の如くである。

第18表 神戸女学院大学生133名の授業中ねむくなる校時の実態

年令	科別	生活別	1校時	3校時	4校時	5校時	6校時	7校時	8校時	不定	無記載	合計	人員
19歳	E科	通学	0	0	0	31	22	6	5	0	0	64	35
		寮	0	0	0	2	2	1	1	0	0	6	3
	H科	通学	0	1	2	20	14	6	5	1	0	49	23
		寮	0	1	0	6	5	1	1	0	0	14	8
M科	通学	0	0	0	13	6	2	0	0	2	23	17	
	寮	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	5	
計		(1)	0	2	2	77	49	16	12	1	2	161	91
20歳	E科	通学	1	1	2	10	4	4	2	0	0	24	12
		寮	0	0	0	5	5	5	4	0	0	19	12
	H科	通学	0	1	1	1	2	3	1	2	0	11	7
		寮	0	0	0	3	2	1	0	0	3	9	7
M科	通学	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	
	寮	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	
計		(2)	1	2	3	20	14	13	7	2	3	65	40
21歳	H科	寮	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1
		通学	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1
	M科	寮	0	0	0	2	1	0	0	0	0	3	2
計		(3)	0	0	0	2	1	0	0	0	0	3	2
総計		(1)+(2)+(3)	1	4	5	99	64	29	19	3	5	229	133
%			0.8	3.0	3.8	74.4	48.1	21.8	14.3	2.3	3.8	/	/

1校時からねむい者は1名で就床は午前1時、起床は7時、且つ4~5~6校時もやはりねむいと述べている。しかも帰宅後に疲労感を感じる由であるか

ら、大いに反省を加える必要がある。

3校時(午前10時55分～11時45分)は4名、4校時(11時55分～12時45分、(金)は11時30分～12時20分)は5名、最も多いのは5校時(午後1時30分～2時20分)の99名(74.4%)、次いで6校時(2時30分～3時20分)の64名(48.1%)、7校時(3時30分～4時20分)の29名(21.8%)、8校時(4時30分～5時20分)の19名(14.3%)等々が示されている。

不定と答えた者は3名、この項に対して無記載は5名である。

以上から5～6校時は圧倒的にねむいようであるから、時間割作製に当っては熟考を要する必要がある。参考までに5～6～7校時の科目として多数が記載しているものは憲法、法学、地理学、教育心理、物理学、家政学、フランス語等々である。疲労が「ねむけ」の形で出現するとは限らないが梶原三郎博士は一日中で最も疲労の強い時刻は午後4時頃と述べている。

(19) 「ねむけ」と授業科目との関係

授業時間中の「ねむけ」と科目との間における関係の有無の実態は次表の如くである。

第19表 神戸学院大学生133名の「ねむけ」と授業科目との関係

年齢	科別	生活別	有	無	不定	無記載	計	
19歳	E科	通学	21	12	2	0	35	38
		寮	1	2	0	0	3	
	H科	通学	17	6	0	0	23	31
		寮	8	0	0	0	8	
M科	通学	15	2	0	0	17	22	
	寮	4	1	0	0	5		
	計	(1)	66	23	2	0	91	
20歳	E科	通学	7	5	0	0	12	19
		寮	8	3	0	1	12	
	H科	通学	3	3	0	1	7	9
		寮	6	0	0	1	7	
M科	通学	2	0	0	0	2	40	
	寮	6	0	0	1	7		
	計	(2)	26	11	0	3	40	

科目の種類と常に関係が有る者は93名(69.9%)で、多くは個人的にあまり得意でない科目を記載している。有ったり無かったり不定であると答えた者2名(1.5%)、この項に対して3名(2.3%)は無記載である。無い者は35名(26.3%)で、この中には科目の種類に関係なく時間的に5校

21 歳	H科	寮	1	0	0	0	1
	M科	通学	0	1	0	0	1
	計 (3)		1	1	0	0	2
総計 (1)+(2)+(3)			93	35	2	3	133
%			69.9	26.3	1.5	2.3	100

時が殆どであると記述
している者もある。

(20) 帰宅後の勉強時
間

学業のある平日にお
いて帰宅後何時間位勉

学に従事しているかの調査は次の如くである。集中して能率をあげて勉強して
いるか否かは別である。

第20表 神戸女学院大学生133名の帰宅後の勉強時間

年令	科別	生活別	0時間	1	1.5	1%	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	6	6.5	7	不定	無記載	計
19 歳	E科	通学	0	1	1	0	8	1	7	3	9	0	4	1	0	0	0	0	38
		寮	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	
	H科	通学	1	5	3	1	7	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	31
		寮	0	2	0	0	0	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	1	
20 歳	M科	通学	0	3	0	0	3	0	4	0	2	0	1	0	0	0	0	0	22
		寮	0	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	計(1)		1	13	4	1	22	2	15	3	15	0	5	1	0	1	2	6	91
20 歳	E科	通学	0	0	0	0	3	2	5	0	1	0	0	0	1	0	0	0	12
		寮	0	1	2	0	5	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
	H科	通学	0	1	2	0	5	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	19
		寮	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	
M科	通学	0	2	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	9	
	寮	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0		
計(2)		0	4	3	0	11	3	8	0	4	1	0	1	1	0	2	2	40	
21 歳	H科	寮	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	M科	通学	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
		計(3)	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
総計 (1)+(2) +(3)			1	17	8	1	33	5	24	3	19	1	5	2	1	1	4	8	133
%			0.75	12.8	6.0	0.75	24.8	3.8	18.0	2.3	14.3	0.75	3.8	1.5	0.75	0.75	3.0	6.0	/

机に向うのは0時間（1時間以下）と表現した1名は毎日2時間以上をスポーツ活動に従事し、登録は1校時4回、8校時3回、帰宅後に疲労ありと述べている。分布率の多いのは2時間の33名（24.8%）、次で3時間（18%）、4時間19名（14.3%）、1時間の17名（12.8%）等の順であり、最も時間数の多いのは7時間の寮生1名がある。この者は就床午前1時、起床7時と述べており通学に要する時間を除外しうるが就床時間の再考を要する。

学科別により科目の系列が異なるため帰宅後の勉学の時間の長さや学問の質量は必ずしも正比例はしない。故に科別に何科がより勉学するとは一口に表現不可能である。

(2) 課外活動

2学年の前期登録単位と時間数は各学科の性質上同じではない。

E科は最低18単位（26時間）、最高23 $\frac{1}{3}$ 単位。H科は最低19単位（1名）、大部分が20単位（30時間）乃至22単位。

M科は最低の20単位（26.5時間）、最高23単位となっている。

それ以外の課外活動状況は次表の如くである。

第21表 神戸女学院大学生133名の課外活動状況

科別	無	有			計
		学内 1種	学内 2種	学外 1種	
E科	16	30	3	1	50
H科	19	25	7	0	51
M科	22	10	0	0	32
計	57	65	10	1	133
%	42.9	48.9	7.5	0.75	100

課外活動の皆無者は57名（42.9%）従事者は76名（57.1%）である。1種類の活動をしている者は65名（48.9%）、2種類は10名（7.5%）、又学外活動では1種類の1名のみみられる。課外活動の内容は次表の如くである。

課外活動	科別				計	課外活動	科別			
	E科	H科	M科	計			E科	H科	M科	計
Y W C A	1	0	0	1	1	コーラス	8	7	0	15
新聞部	1	0	0	1	1	茶道研究会	0	3	2	5
音楽学部新聞 同好会	0	0	6	6	6	華道研究会	1	3	0	4
能楽研究会	1	0	0	1	1	書道研究会	1	2	0	3

美術研究会	4	1	0	5	卓球部	1	4	0	5
写真研究会	0	4	0	4	スケート部	0	0	1	1
E・S・S	5	1	0	6	ゴルフ部	0	0	1	1
I・S・A	4	2	0	6	バドミントン部	1	2	0	3
文学研究会	0	1	0	1	ワンダーフォーゲル部	4	1	0	5
硬式テニス部	1	1	0	2	スキー部	1	1	0	2
軟式テニス部	1	4	0	5	朝日キャンプ(学外活動)	1	0	0	1
バレエ部	1	1	0	2					
バスケット部	0	1	0	1	計	37	39	10	86

コーラスが最も多くて15名、活動時間は週5回で各1時間、土曜日は約3時間。I・S・Aは6名、週3回で各1時間。E・S・Sもほぼ同様。新聞は不定で多忙な時は集中的に3時間以上従事する。美術は週2回は各1時間だが土曜～日曜は家で描く。書道、華道、茶道等は週1回で1時間位。多くのものは昼食時間を利用して。尚スポーツ活動になると毎日最低1時間、平均2～3時間は行なっている。ワンダーフォーゲルは週3回の昼食時と稀に土曜日の登山を施行する。ゴルフやスキーは不定である。学外活動の1名は朝日キャンプに参加し夏季は45日位従事する。課外活動の皆無者中には、その時間を見出せないと述べている者もあるが、身体精神的要素の訓練として特に各種スポーツは有効であるから全員が自己に適した種目を選んで嗜なむ事を希望する。

(2) 帰宅後の身体状況

学業を終えて帰宅後の身体状況の良否は明日への健康維持と重要な関係を持つ。従って倦怠感、疲労感等の違和感を覚えるか否か、或いは全く元気であるか、空腹

第22表 神戸女学院大学生133名の帰宅後の身体状況

年齢	科別	生活別	(1)	(2)	(3)	(1)(2)(3)	元気	無記載	計	
			倦怠感	疲労感	空腹感	ナシ				
19歳	E科	通学寮	18	25	23	2	0	0	68	71
			1	1	1	0	0	3		
	H科	通学寮	9	12	15	1	0	0	37	53
			8	5	3	0	0	16		
M科	通学寮	11	11	9	0	0	0	31	39	
		5	2	1	0	0	8			
	計	(1)	52	56	52	3	0	0	163	

感を持つか、其他を質問した結果は次表の如くである。

倦怠感は70名(52.6%)、疲労感は83名(62.4%)、空腹感は75名(56.4%)等がみられる。全く元気で異常なしという積極的な強健

20歳	E科	通学	4	10	6	1	0	0	21
	H科	通学	7	10	7	0	0	0	24
		寮	5	1	3	0	1	0	10
	M科	通学寮	1	4	5	0	0	0	10
			1	2	2	0	0	0	5
	計	(2)	18	27	23	1	1	0	70
21歳	H科	寮	0	0	0	0	0	1	1
	M科	通学	0	0	0	1	0	0	1
	計	(3)	0	0	0	1	0	1	2
	総計	(1)+(2)+(3)	70	83	75	5	1	1	235
	%		52.6	62.4	56.4	3.8	0.8	0.8	/

者は1名にすぎない。倦怠感や疲労感のない消極的な健康者は5名(3.8%)である。126名は症状を訴えている。本年は気候不順で4月に気温が28°C位になったり又急激に下降したり湿度が高かったりで感冒罹患者が多く授業中の欠席者や「いねむり」等も目立って、好ましくない自然環境であった。無記載の1名がある。

(23) 排尿回数

血液の性状を一定に保つためには尿を体外に排泄する必要があり、成人1日の尿量は平均1.5リットルで比重、PH、成分等も正常であることが望ましい。健康人の排泄度数は24時間中6回前後である。⁽⁷⁾ 個人的には少量づつ度数の多い者、多量で度数の少ない者がある。一般に気候の寒い時は度数が多く、気温高く、飲料少く且つ発汗多量時には度数が減ずる。133名の7月3日前後数日間の実態は次の如くである。

最も排尿回数の少ないのは2~3回の2名(1.5%)、最も多いのは9回の1名、分布率の多いのは4回の43名(32.3%)、次いで3回の24名(18.1%)、5回の23名(17.3%)、4~5回の13名(9.8%)、5~6回の9名(6.8%)等々の順であり、数回と答えた1名は適確性に欠けるし、この項に対して無記載は

第23表 神戸女学院大学生133名の排尿回数

年齢	科別	生活別	2 ~ 3 回	3	4	3 ~ 4	4 ~ 5	5	5 ~ 6	6	6 ~ 7	7	8	9	数 回	無 記 載	計		
19 歳	E科	通学	1	8	10	1	2	7	2	2	0	1	1	0	0	0	35	38	
		寮	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		3
	H科	通学	0	4	9	1	4	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	23	31
		寮	0	0	1	0	2	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8	
M科	通学	0	4	3	0	2	2	4	1	0	1	0	0	0	0	0	17	22	
	寮	0	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5		
	計 (1)		2	18	27	2	10	16	7	5	0	3	1	0	0	0	91		
20 歳	E科	通学	0	2	4	0	1	2	2	0	0	1	0	0	0	0	12	19	
		寮	0	1	5	0	1	3	0	0	0	0	0	0	1	1	12		7
	H科	通学	0	1	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	9
		寮	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
M科	通学	0	1	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	7	40	
	寮	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
	計 (2)		0	5	16	0	3	7	2	0	1	2	0	1	1	2	40		
21 歳	H科	寮	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
		寮	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	M科	通学	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	計 (3)		0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
	総計 (1)+(2)+(3)		2	24	43	3	13	23	9	5	1	5	1	1	1	2	133		
	%		1.5	18.1	32.3	2.3	9.8	17.3	6.8	3.8	0.7	3.8	0.7	0.7	0.7	1.5	100		

2名みられる。以上から1日に5回以上排尿する者は45名にすぎない。

自律神経系の交感神経緊張症の傾向のある場合には膀胱は蓄尿が可能となり
 排泄回数は少ない。且つ膀胱筋の緊張が変化すれば、排尿反射を生じる尿圧も
 又変化する。即ち緊張の高い時は少量の尿で排尿反射を生じる。⁽⁸⁾

泌尿器疾患として腎臓炎3名(19歳、E科通学2名、20歳M科、寮1名)。腎
 孟炎2名(20歳、H科通学1名、同M科通学1名)の経験者があり、何れも度
 数は3~4回以内である。

保健衛生上、腹部や脚部を冷却し又排尿を永く我慢することは避けるべきで
 ある。

(2) 排便状況

排便が毎日規則正しく行われているか否か即ち便秘傾向の有無を質問した結果の解答は次の如くである。

第24表 神戸女学院大学生133名の排便状況

年齢	科別	生活別	毎日有り				毎日無し					無記載	計
			1回	1~2	2	計	無	2日に1回	2~3日に1回	4日に1回	計		
19歳	E科	通学	16	0	1	17	17	1	0	0	18	0	35
		寮	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3
	H科	通学	14	0	0	14	8	0	0	1	9	0	23
		寮	4	0	0	4	4	0	0	0	4	0	8
M科	通学	11	0	0	11	6	0	0	0	6	0	17	
	寮	3	0	0	3	1	0	1	0	2	0	5	
	計	(1)	51	0	1	52	36	1	1	1	39	0	91
20歳	E科	通学	11	1	0	12	0	0	0	0	0	0	12
		寮	4	1	1	6	6	0	0	0	6	0	12
	H科	通学	5	0	0	5	2	0	0	0	2	0	7
		寮	4	0	0	4	2	0	0	0	2	1	7
M科	通学	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	2	
	寮	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	2	
	計	(2)	25	3	1	29	10	0	0	0	10	1	40
21歳	H科	寮	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	M科	通学	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1
	計	(3)	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	2
総計 (1)+(2)+(3)			77	3	3	83	46	1	1	1	49	1	133
%			(57.9)	/			62.4(34.6)	/			36.8	0.8	100

毎日有る者は83名(62.4%)、便秘傾向は49名(36.8%)、無記載1名あり、1日1回の者77名(57.9%)、1~2回は3名、2回は3名である。

毎日排便をみぬ者については、便秘の程度の説明を期待したが、2日に1回は1名、2~3日に1回は1名、4日に1回は1名で単に無と記入した者は46名(34.6%)である。現在までの健康相談において便秘の苦痛の訴えをしばしば経験し

たが最重症者は30日の1例、最も多いのは4~5日である。無と答えた者は種々の段階を推定される。便秘は体内における或る種の中毒現象を意味する故、便通の規則的習慣が望ましい。

(25) 初経年令

初潮は時代と共に即ち文化、戦争後の環境の影響をも受けて日本女性も早発傾向を示してきたことは周知の事実である。

当大学における1954年度の調査によれば⁽⁹⁾630名の平均は14歳4ヶ月で14歳代の者が250名(39.6%)であった。10年後の今日の大学2年生133名の実態は次表の如くである。なお水野氏の調査は⁽¹⁰⁾83%までが初経年令8~13歳にあるという。

第25表 神戸女学院大学生133名の初経年令

年令	科別	0ヶ月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	計	%
10歳	H	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1.5
	E	1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5	/
11歳	H	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	
	M	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	
	計	1	0	2	1	0	1	1	0	2	0	1	1	10	7.5
12歳	E	2	0	1	0	0	1	2	0	2	0	2	0	10	/
	H	0	0	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	15	
	M	1	0	0	1	2	0	1	0	0	0	1	1	7	
	計	3	0	3	3	3	2	5	1	3	1	4	4	32	
13歳	E	2	2	2	3	1	1	3	2	2	4	2	0	25	/
	H	4	3	0	3	1	0	2	2	0	0	2	0	17	
	M	1	1	2	0	2	6	2	1	0	1	2	2	20	
	計	7	6	5	6	4	7	7	5	2	5	6	2	62	
14歳	E	1	0	0	0	1	4	0	2	0	0	0	0	8	/
	H	2	0	0	0	2	1	1	3	2	0	0	0	11	
	M	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	
	計	5	0	0	1	3	5	1	5	2	0	0	0	22	
15歳	E	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	/
	H	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3	
	計	0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	4	

16 歳	E	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	／
総 計		16	6	11	12	10	17	14	12	9	6	12	8	133	100

最も初経の早いのは10歳10ヶ月、10歳代が2名みられる。最も遅いのは16歳7ヶ月、13歳代の分布率が最も多くて62名(46.6%)、次に12歳代の32名(24.1%)、14歳代の22名(16.5%)、11歳代の10名(7.5%)、15歳代の4名(3.0%)等である。133名の平均初経は以上から12.95歳即ち12歳11ヶ月強となる。

(26) 月経状況

最近の約1年間における月経状況を総括して即ち周期、持続日数、経血状況、変調の程度等を考慮して、ほぼ順調であるか、不順であるかの実態は下表の如くである。

第26表 神戸女学院大学生133名の月経状況

なお「中間」と答えた者の実情は周期其他からみて順調とは言明出来ないが不順ではないとの気持ちからの由である。

この項に対して無記載は1名みられる。

ほぼ順調と判断した者は105名(78.9%)、常に不順な者は25名(19.8%)、中間状況という者は2名(1.5%)、無記載は1名である。

年齢	科別	生活別	順調	不順	中間	無記載	計	
19 歳	E科	通学	30	4	1	0	35	38
		寮	3	0	0	0	3	
	H科	通学	18	5	0	0	23	31
		寮	4	3	1	0	8	
M科	通学	15	2	0	0	17	22	
	寮	3	2	0	0	5		
	計	(1)	73	16	2	0	91	
20 歳	E科	通学	11	1	0	0	12	19
		寮	7	4	0	1	12	
	H科	通学	5	2	0	0	7	9
		寮	5	2	0	0	7	
M科	通学	5	2	0	0	7	9	
	寮	2	0	0	0	2		
	計	(2)	30	9	0	1	40	
21 歳	H科	寮	1	0	0	0	1	1
		寮	1	0	0	0	1	
	M科	通学	1	0	0	0	1	1
	計	(3)	2	0	0	0	2	
総計		(1)+(2)+(3)	105	25	2	1	133	
		%	78.9	19.8	1.5	0.8	100	

(27) 月経時の変調

第27表 神戸女学院大学生133名の
月経等による変調の有無

月経に関する変調として記述される苦悩症状は主観的個人差があるが各自が述者の講義のあと常識的に判断して解答したところによれば変調を認めるか否やの実態は次表の如くである。

変調を認めぬ者は44名(33.1%)、認める者は70名(52.6%)、この項に対して無記載は19名に及んでいる。但しこの19名は月経の順否の質問では次表の如く記載しているので多少の推定は可能である。

年齢	科別	生活別	有	無	無記載	計	
19歳	E科	通学	16	15	4	35	38
		寮	1	2	0	3	
	H科	通学	12	8	3	23	31
		寮	6	0	2	8	
M科	通学	11	4	2	17	22	
	寮	2	3	0	5		
計 (1)			48	32	11	91	
20歳	E科	通学	5	5	2	12	
		寮	8	3	1	12	19
	H科	通学	4	2	1	7	
		寮	2	1	4	7	
M科	通学	1	1	0	2	9	
	寮	1	1	0	2		
計 (2)			20	12	8	40	
21歳	H科	寮	1	0	0	1	
		通学	1	0	0	1	
	計 (3)			2	0	0	2
総計 (1)+(2)+(3)			70	44	19	133	
%			52.6	33.1	13.3	100	

年齢 科別 生活別 月経	19	20	19	19	20	20	19	20	計
	E科 通学	E科 通学	H科 通学	H科 寮	H科 通学	H科 寮	M科 通学	M科 通学	
順調	3	1	3	1	1	1	2	3	15
不順	1	1	0	1	0	0	0	1	4
計	4	2	3	2	1	1	2	4	19

次に訴えている変調数の分布状態は第28表の如くである。

第28表 神戸女学院大学生133名の月経時における変調分布状態

年齢	科別	生活別	0	1	2	3	4	5	6	9	12	無記載		計	
												月経 順調	月経 不順		
19 歳	E科	通学	15	9	3	2	0	1	1	0	0	0	3	1	35
		寮	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	H科	通学	8	2	4	3	1	1	0	1	0	3	0	23	
		寮	0	4	2	0	0	0	0	0	0	1	1	8	
M科	通学	4	2	4	4	1	0	0	0	0	2	0	17		
	寮	3	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	5		
	計	(1)	32	18	14	9	2	2	1	1	1	9	2	91	
20 歳	E科	通学	5	2	2	0	1	0	0	0	0	1	1	12	
		寮	3	3	1	3	0	1	0	0	0	1	0	12	
	H科	通学	2	2	1	1	0	0	0	0	0	1	0	7	
		寮	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1	7	
M科	通学	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
	寮	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
	計	(2)	12	9	4	4	1	2	0	0	0	6	2	40	
21 歳	H科	寮	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
		寮	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	M科	通学	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
	計	(3)	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
総計 (1)+(2)+(3)			44	27	20	13	3	4	1	1	1	15	4	133	
%			33.1	20.3	15.0	9.8	2.3	3.0	0.75	0.75	0.75	11.3	3.0	100	

1ケの変調を示す者は27名(20.3%)、2ケが20名(15.0%)、3ケが13名(9.8%)、等が分布の多いものであり、最も沢山訴えた者は12ケの1名である。変調の具体的苦悩の総数は165であり、その実態は次の如くである。

苦悩状態	E科			H科				M科				計
	19歳	20歳	計	19歳	20歳	21歳	計	19歳	20歳	21歳	計	
腹部疼通	13	5	18	13	6	0	19	9	2	1	12	49
腹部重圧感	1	1	2	3	3	0	6	4	0	0	4	12
腹部膨満感	1	0	1	3	1	1	5	2	0	0	2	8

腰痛	1	0	1	1	3	0	4	3	1	0	4	9
腰部以下のシビレ感	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
乳房腫脹	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1
月経後も出血性帯下をみる	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
倦怠感(全身・腰・四肢)	5	3	8	4	6	1	11	5	0	0	5	24
頭痛	1	0	1	2	1	0	3	0	0	0	0	4
頭重	0	0	0	1	1	0	2	1	0	0	1	3
食欲不振	1	0	1	3	0	0	3	0	0	0	0	4
皮膚のアレ	1	0	1	2	3	0	5	2	1	0	3	9
睡気とあくび	0	1	1	3	0	0	3	2	1	0	3	7
不眠	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
貧血	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	2	3
めまい	1	0	1	1	0	0	1	2	0	0	2	4
悪心	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	3
嘔吐	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
発熱	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	2
下痢傾向	0	0	0	1	0	0	1	3	0	0	3	4
便秘	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	2
不快感	1	0	1	1	2	0	3	0	0	0	0	4
頭がボーッとする	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
気がめいる	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
精神不安定 <small>(いらいら、怒りつ、はい、おちつかぬ)</small>	2	0	2	2	0	0	2	0	0	0	0	4
動きまわるのがいやになる	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
疲労感で仕事の意欲を失う	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2
計	32	10	42	45	27	2	74	40	7	2	49	165

月経時には性器に一定の変化が現われることはいうまでもないが、変調を自覚する70名中49名(70%)までが腹部の疼痛を訴えている。従来本大学の学生は月経困難者を除いては、体育実技には何等かの形で大部分が参加している傾向がみられたが、症状の強い際には安静を守り又、普段から身体下部の保温に心掛ける必要がある。其の他の局所苦悩としては腹部重圧感、腰痛、腹部膨満感等々がみられる。

全身苦悩としては倦怠感が最も多数の24名(34.2%)、皮膚のアレ、睡気が目立ち、其他頭痛、食欲不振、めまい、下痢、精神的なもの等々多数を述べて

いる。

IV 結 論

1964年度神戸女学院大学生第2学年の約半数133名についての保健状態に関する調査の結果は次の如くである。

1. 調査人員の構成

1964年7月3日現在における年齢区分は満19歳91名(68.4%)、20歳は40名(30.1%)、21歳は2名(1.5%)、合計133名である。これを学科別にみると英文学科50名、家政学科51名、音楽学科32名となる。生活別にみると通学生107名、寮生26名である。

2. 健康状態の実態

「良好」者は47名(35.3%)、即ち19歳30名、20歳16名、21歳1名であり、生活別には通学生43名、寮生4名である。

「普通」者は82名(61.7%)、即ち19歳59名、20歳22名、21歳1名であり、生活別には通学生62名、寮生20名である。

「不可」者は4名(3.0%)、即ち19歳2名、20歳2名であり、通学生2名、寮生2名である。原因として胃腸障碍、感冒、疲労等を述べている。

3. 睡眠状態の良否

良好者は満19歳77名、20歳30名、21歳2名で合計109名(82.0%)である。不良者は満19歳13名、20歳8名で合計21名(15.8%)である。尚3名は無記載である。

4. 不眠傾向の有無

皆無者は71名(53.4%)、傾向の有る者は合計56名(42.1%)である。無記載者6名。

5. 起床時間

最も早い者は午前5時の1名、最も遅い者は8時の2名、最も多いのは7時の50名(37.6%)、次いで6時30分の38名(28.6%)、6時の13名(9.8%)、7時30分の10名(7.5%)等々の順である。

6. 就眠時間

最も早い者は午後10時の1名、最も遅い者は午前2時30分の3名、0時以前の就床は計41名(30.8%)、0時以後は計89名(66.9%)である。全く不定は1名、無記載者2名である。

7. 睡眠時間

最も長い者は8.5時間の1名、最も短い者は4.5時間の2名、分布率の高いのは7時間の25名(39%)、次いで6時間の28名(21.7%)、6.5時間の20名(15%)、8時間の12名(9.0%)、7.5時間の9名(6.8%)等々の順である。

8. 朝食摂取

摂取者は123名(92.5%)食せぬ者5名(3.8%)、摂取時間の最も早いのは6時20分の1名、最も遅いのは8時30分の1名、7時～8時以前の者が最も多く計101名(75.9%)である。

9. 朝食に対する食欲の有無

有る者は46名(34.6%)、無い者は84名(63.2%)、普通と答えた者は1名、無記載者2名である。

10. 朝食欲の有無と昼食欲との関係

朝食、昼食共に食欲の有る者は37名(27.8%)、朝食欲有で昼食欲無は7名(5.3%)、朝食欲無で昼食欲有は61名(45.9%)、共に無は14名(10.5%)、其他が14名みられる。

11. 昼食を欲する時間

最も早い者は午前10時の3名、最も遅いのは午後3時の2名、最も多いのは正午の53名(39.8%)、次いで11時の46名(34.6%)、11時30分の11名等の順である。無記載2名あり。

12. 昼食以後に空腹を感じる時間

最も早い者は午後2時の1名、最も多いのは5時の57名(42.9%)、次いで4時の34名(25.6)である。

13. 夕食摂取時間

最も早く且つ多数を占めるのは午後6時で47名(35.3%)次いで7時の42名

(31.6%)、6時30分の30名(22.6%)が目立つ。

14. 夕食後における間食の有無

間食をする者は107名(80.4%)、即ち通学81名、寮26名(全員)、間食をせぬ者は通学の24名(18.1%)。無記載2名である。

15. 授業登録1校時の回数

2回は63名(47.4%)、4回は41名(30.8%)、3回は18名(13.5%)、5回は11名(8.3%)である。

16. 授業登録8校時の回数

2回は66名(49.6%)、3回50名(37.6%)、4回は11名(8.3%)、1回は5名(3.8%)、無記載1名である。

17. 授業中における「ねむけ」の有無

有りの合計は128名(96.2%)、無記載5名、ねむけを覚えぬ者は皆無である。

18. 授業中特にねむい校時

最も多いのは5校時の99名(94.4%)、次いで6校時の64名(48.1%)、7校時の29名(21.8%)、8校時の19名(14.3%)等々の順である。無記載5名。

19. 「ねむけ」と授業科目との関係

関係有りは93名(69.9%)、不定は2名(1.5%)、無は33名(26.3%)である。

20. 帰宅後の勉強時間

2時間は33名(24.8%)で最も多く、次いで3時間24名(18.0%)、4時間19名(14.3%)、1時間17名(12.8%)等々であり、最高7時間、最低1時間以内である。

21. 課外活動

有りが76名(57.1%)、尚2種類に従事する者が10名、学外活動が1名いる。無が57名(42.9%)、内容としては「コーラス」の15名が最も多い。

22. 帰宅後の身体状況

強健者1名、無症状の健康者5名、無記載1名、126名は症状を訴える。即ち倦怠感70名(52.6%)、疲労感83名(62.4%)尚空腹感75名(56.4%)等。

23. 排尿回数

最も度数の少ないのは2~3回の2名、最も多いのは9回の1名、分布率の高いのは4回の43名(32.3%)、次いで3回の24名(18.1%)、5回の23名(17.3%)等々である。泌尿器疾患の経験者は5名みられる。

24. 排便状況

1日1回は83(62.4%)、便秘傾向者は49名(36.8%)、無記載1名である。

25. 初経年齢

最早発者は10歳10ヶ月、最遅発者は16歳7ヶ月、62名(46.6%)は13歳代に、32名(24.1%)は12歳代、22名(16.5%)は14歳代、10名は11歳代、4名は15歳代に初経をみている。

26. 月経状況

ほぼ順調な者105名(78.9%)、常に不順な者25名(19.8%)、中間状態の者2名、無記載1名である。

27. 月経時の変調

認めぬ者44名(33.1%)、認める者70名(52.6%)、無記載19名である。変調数1ヶは27名(20.3%)、2ヶは20名(15.0%)其他で、12ヶを訴えた者が最高である。変調の実態は腹部疼痛が最も多く49名(70%)、倦怠感24名(34.2%)、腹部重圧感12名、腰痛9名等々、27種類を記述している。

文 献

1. 市川民慈子 神戸女学院大学論集 第5巻第2号 頁29 1958
2. " " 第6巻第2号 頁9 1959
3. 小栗 一好 学校保健概説 頁12 1964
4. 市川民慈子 神戸女学院大学論集 第7巻第2号 頁37 1960
5. " " 第10巻第2号 頁49 1963
6. 白石・吉川・熊沢 体育医学 頁3 1950
7. 竹内 茂代 一般家庭看護学 頁36 1948
8. 林 巖 生理学概論, 頁251 1947
9. 市川民慈子 神戸女学院大学論集 第2巻1.2合併号 頁171 1954
10. 水野 俊夫 東京都衛生局職員業務研究発表会報告書 第30巻 頁106 1963

Actual Condition of Health Preservation of 133 Kobe College Students

Résumé

Since the new system adopted for College (1948) I have been teaching Physical Education theory to the sophomores at Kobe College.

And what I keenly feel lately is the fact that during school hours or at the time of measurement practice students find it difficult to concentrate on their study, also in their report and examination papers they seem to lack in correctness, attentiveness, minuteness and in deep thinking.

I am well aware these problems cannot be solved only through the health preservation and hygiene stand point. However, as a mean to re-consider oneself and to ascertain whether their present health preservation is sufficient or not, I have made investigations on such items as sleep, meal, exertion, female physiology, studying, unfitted feeling after one's return home and so forth.

Here I'd like to present my report.