

大学生の健康と飲酒の実態

松本富美子・棚橋亜矢子・デュアー貴子

はじめに

健康について WHO 憲章では、“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”と定義している。これは、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と訳されている。平均寿命は、国の健康状態を示す包括的指標として知られるが、現代の日本の平均寿命は世界一の水準であることは周知の事実である。これは、医学・薬学の進歩、日本の高い教育・経済水準、保険・環境衛生の改善を背景とした国民全体の努力の結果である。しかし一方では、超高齢化社会である日本の健康課題として、中年期以降の生活習慣病の激増、寝たきりや痴呆の増加などが浮き彫りとなり、高齢者における身体の機能や生活の質の低下が問題化している。壮・中年期以降におけるこのような疾患の予防や治療においては、若年層からの生活習慣の質の維持が鍵となる^{1,2)}。

健康に対する政策、特に生活習慣病対策として、健康増進法に基づき、平成 12 年に“二十一世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）”が策定され、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの 9 分野について、80 項目の指標（その中には再掲の 21 項目が含まれていることより、実質的な評価項目は 59 項目になる）について目標値を定めて国民の健康増進をすすめてきた。策定して 10 年後の平成 23 年に公表された最終評価によると、この政策により一定の成果が得られたことが示されたが、引き続き最終評価を踏まえた基本方針の全部改正が行われ、平成 25 年より健康日本 21（第二次）が開始された。健康日本 21（第二次）では（1）健康寿命の延伸と健康格差の縮小、（2）生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、（3）社会生活を営むために必要な機能の維持・向上、（4）健康を支え、守るための社会環境の整備、（5）食生活、運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善の 5 つの基本的な方向を示し、その方針に沿って 53 項目の指標を設定している。

高年期の生活の質の向上やそれを支える障害の減少には、壮・中年期以降の生活習慣病の予防が重要であり、そのためには、青年期からの運動習慣や適切な食生活習慣の確保が必要である。青年期である大学生は、身体能力の充実度は高いが精神的にも社会的にも自立する時期にあたり生活が大きく変わる人も多く、ストレスがたまりやすい時期でもある。本稿では、大学生の身体的、精神的な健康状態を把握するとともに、生活習慣、特に飲酒に関する実態を調査し、今後の学生の健康づくりのための資料とすることを目的とした。

方法

1. 調査対象者

本学に在籍する 3 年生 58 名（男性 13 名、女性 45 名）を対象とした。

2. 調査期間

平成 26 年 4 月～6 月

3. 調査手順

対象者に対して疫学の指針ののっとり調査の主旨を説明し、またデータ処理においては個人を特定しないことを口頭にて伝え、同意の得られた学生に調査票を配布して調査した。回収率は 98.2%であった。集計、分析は有効回答のみについて行ったため、各分析項目の対象人数に若干の差が生じた。集計結果は図表にまとめて、対象者に結果をフィードバックした。統計学的分析は、マイクロソフト社の Excel あるいは汎用統計解析ソフト SPSS を用いて行った。調査結果の比較には Pearson の χ^2 検定を用いた。

結果および考察

1. 健康状態について

1) 身体の健康

学生の健康白書 2010 は、5 年ごとに実施されている大学生の健康に関する白書で（以下「学生白書 2010」）、学部生（4 年制大学、6 年制大学別）、大学院生ごとに、年齢別に調査されている³⁾。最新のデータは 2010 年に実施された調査によるものであり、有効データ数は男性 213,031 名、女性 133,489 名である。学生白書 2010

で報告されている4年制大学に在籍する学生の平均身長は、男性171.6±5.8cm、女性158.6±5.4cmであった。本学学生の平均身長は、男性172.8±3.9cm、女性158.9±6.9cmであり、全国の大学生と近い値であった。また、学生白書2010における平均体重は、男性64.0±10.0kg、女性52.4±7.4kgで、本学学生の平均体重（男性67.2(±9.8)kg、女性53.0(±8.2)kg）と比較すると、女性はほぼ全国平均であるが、男性でやや高い値であったことがわかる。BMI (Body Mass Index)は、体重/(身長)² (ただし体重:[kg]、身長:[m])で計算される成人の肥満度を表す体格指数で、日本肥満学会ではBMI=22を標準体重としている。本学におけるBMIによる肥満度の分布を表1にまとめた。日本肥満学会による肥満度の判定基準(2011年)に従い、BMIが18.5未満をやせ、18.5以上25.0未満を普通、25.0以上を肥満とし、さらに肥満は、25.0以上30.0未満を肥満1度、30.0以上35.0未満を肥満2度、35.0以上40.0未満を肥満3度、40.0以上を肥満4度と分類し、BMI 35以上を高度肥満とした。本学におけるBMIの平均値は、男性22.5±3.4、女性21.0±2.8であり、学生白書2010における平均値(男性:21.7±3.1、女性:20.8±2.6)と大きな差はみられないが、男性において若干高い傾向、また女性では若干低い傾向がみられた。BMIの肥満度判定基準別にみると、男性では普通が76.9%であり、やせはおらず、残りの23.1%は肥満であったが高度肥満はいなかった。一方、女性では68.9%が普通であったが22.2%がやせ、6.7%が肥満(高度肥満はいない)であった。本学女性の平均身長は全国平均とほぼ等しいにもかかわらず平均体重が若干低いことから推測できるように、本学の女性は、学生白書2010における女性のやせの割合16.4%と比較して、やせが多い傾向ことがわかった。

表1. BMIによる肥満度の判定

| 男性 | | 女性 | |
|------|-------|------|-------|
| 肥満度 | 割合(%) | 肥満度 | 割合(%) |
| やせ | 0.0 | やせ | 22.2 |
| 普通 | 76.9 | 普通 | 68.9 |
| 肥満1度 | 15.4 | 肥満1度 | 6.7 |
| 肥満2度 | 7.7 | 肥満2度 | 2.2 |
| 肥満3度 | 0.0 | 肥満3度 | 0.0 |
| 肥満4度 | 0.0 | 肥満4度 | 0.0 |

平成25年「国民健康・栄養調査」結果では、20歳代女性のやせの割合は21.5%であり、この割合は長年横ばい状態である⁴⁾。全年齢における女性全体の、やせ

の割合は10%前後を推移しているなか、20歳代女性のやせの割合は他の年代と比較してきわめて多い。これは若い女性の体重減少思考を如実にあらわしているものだが、本学においては、この傾向がより強いことがわかった。健康日本21では、“20歳代女性のやせの割合の減少”を目標の一つに設定し、適正体重の維持を促していた。社団法人(現・公益社団法人)日本栄養士会は、適正体重の維持(肥満者と20歳代女性のやせ)に焦点をあて、「太るもやせるも食事が基本」をテーマに、ポスターなどの啓発普及資料を作成、配布するとともに栄養相談時にもとりあげるなど、全国的なキャンペーン活動を展開した⁵⁾。このような積極的な啓発活動によって国民への適正体重維持の大切さに対する理解が深まり、平成23年にまとめられた健康日本21の最終評価において「自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人」の評価はB(目標値には達していないが改善傾向にある)と効果をあげた。しかし一方で、「自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加」の評価はC(変わらない)であり、一定の周知は図れたものの、行動変容までに至っていないことが示された。またマス・メディアで活躍する美しいとされる女性は低体重傾向にあることが多く、さらにダイエット特集などがさかんに組まれることで、若年層より「やせている=美しい」という刷り込みがされていることも、やせ願望の助長に大きく影響している⁶⁻⁷⁾。調査結果からは、肥満度が高い方が、よりやせたいという願望が強いという傾向がみられた。20歳代女性のやせの割合を減らすためには、やせていることが美しいという既存概念から解き放たれるよう、意識変容を促すような啓発活動を推進していくのが良いと思われる。過度のダイエットは、鉄、カルシウムなどのミネラルやビタミンの不足につながり、また特に若い女性におけるやせは、ホルモンバランスの乱れを招き健康な体の維持に影響する恐れがある⁸⁾。本学の女子学生においても、適正体重維持の重要性に関する意識付けが重要と考えられる。

2) 心の健康

現在のストレス状況について4区分(ストレス1:感じない、ストレス2:少し感じる、ストレス3:たまっている、ストレス4:相当たまっている)したところ、ストレス1~4の割合は順に19.3%、40.4%、33.3%、7.0%であった。ストレス2~4と回答した何らかのストレスを感じている学生は全体の約8割おり、多くの学生が何らかのストレスを抱えていることがわかった。ストレスの原因(複数回答)については、学生らしく「学

業」が最も多く半数近くあり、2位以降は「バイト」、「家庭」、「友人関係」と続き、それぞれ約半数の学生が該当すると回答した(図1)。任意記述によるストレスの具体的な原因については、1位の学業では「テストや課題が多くストレスである」という意見が多数みられた。また2位以降については、原因となる項目は違っていても「付き合いが面倒」「いちいちうるさい」など、記述されたもののほとんどが人間関係に関するものであった。

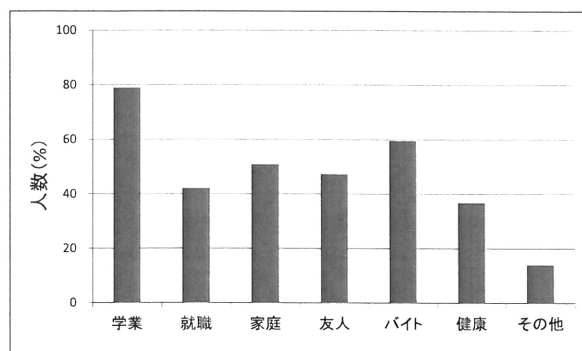


図1. ストレスの原因(複数回答)

勉強をするにあたっては何かしらの動機づけが必要であるが、その種類として、内発的動機づけと外発的動機づけが知られている⁹⁾。内発的動機づけでは、自分の興味や関心に基づいているため、自発的に行動が生じる。一方、外発的動機づけは、他者からの要求により生じる行動であり、長く続かずストレスも受けやすいという特徴がある。本来、人間には知的好奇心や探究心といったやる気が備わっているものである。回答の中には、「勉強内容に興味がない」と回答した学生も数名みられたが、本学科における多くの場合では、栄養士や管理栄養士の資格取得という明確な目標をもつ学生が多く、やる気を起こさせやすい状況があるともいえる。教員あるいは保護者は学生の興味をよく理解し、興味を損なわせない努力をする必要があると考えられる。一般的なことでいえば、無気力でほとんどやる気のなかったことや、嫌々やらされていたこと(たとえば習い事など)が、いつの間にか楽しくなり自らすすんでやっていたというケースも実際には多い。これは、偶然にうまくいったことを周りから褒められ承認されることで、「自分はやればできる」という自信すなわち有能感が芽生え、「自分からやってみよう」という内発的動機づけを引き出すためだと考えられている¹⁰⁾。教員は経験的に、賞罰を与えることによって学生が勉強を知っている。しかしながら鹿毛らの報告では、賞罰を与えることによって動機づけを高めようとする(外的動機づけ)が逆に学習への内発的動機づけを低めること、つまり報酬やペナルティー

がかえって自発性を損なうという側面をもつという結果を示している¹¹⁾。彼らがストレスに感じていると回答したテストや課題は、大学生であり資格取得という高い目標をもつ学生には不可欠なものであるが、ストレスを出来る限り減らし、自分の目標に向かって学業を楽しんでいるようになるためには、勉強によって、どれだけ自分が成長したかを感じる事が有効である¹²⁾。本学科では、国家試験対策室という国家試験に関する課題にドリル形式で自由に取り組める勉強の部屋を整備している。ここには教員が常駐し、学生とのコミュニケーションの場としても役に立っている。このような場において、課題の実施記録や暗記した内容について、学生と教員、あるいは学生どうしで、協働で確認し合うことによって、学生は自身の成長を感じ、あるいは有能感を持ち、勉強に対する興味や楽しみが増えるのではないかと考える。

上記のように多くの学生はストレスを抱えながら学生生活を送っているようであるが、最もよく行うストレス解消法について調べてみると、図2で示すように6割以上の学生が「食べる」を選択し、次いで「買い物をする」、「趣味をする」が続いた。いくつかある選択肢の中で多くの学生が食べるを選択したことは、本学科が食健康栄養学科ということも大きく影響していると考えられる。授業内容に関する質問のために研究室を訪れたに学生が、机に置いてあったアイディアレシピ集の冊子を自ら手に取って眺めるなど、学生が食に関して強い興味を持つことを日常的に感じることも多い。学生にとって「食べる」は、お腹を満たす、食事を楽しむ以外に、知識欲を満たす楽しみもあるのかもしれない。ストレス解消法で上位になった3つの方法について、「その方法によりストレスが解消したか」との質問には、いずれの方法においても約6割の学生が「解消した」と回答し(図3)、ある程度自分に適した方法を理解してストレスとうまく付き合うことができているとわかる。一方、ストレス解消法の中には「酒を飲む」、「タバコを吸う」という回答もみられ、また、これらの方法によりストレスが解消したと回答した学生は、実施した人数中「酒を飲む」で21%、「タバコを吸う」で3.5%にとどまっている(データ省略)。調査をした大学生は成人しているため法的な問題はないが、これらをストレス解消の手段とする思考の危険性を、早い段階で理解させる必要があると思われる。

ストレスを解消して活力のある毎日を過ごすためには、適切な休養をとり疲労を回復し、新たな活力を生み出すことが大切である。平成6年に厚生労働省により策定された「健康づくりのための休養指針」では、生活リズムを保つことや長期休養を取ることを推進をすすめている。

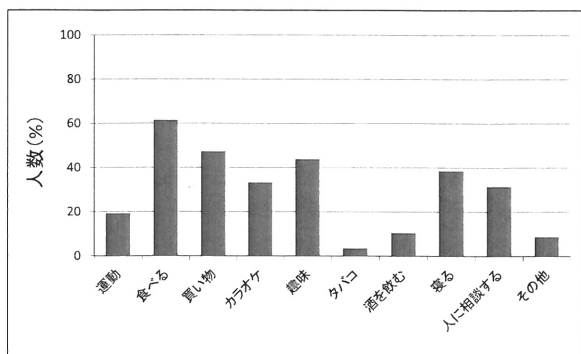


図2. ストレスの解消方法 (上位3位まで)

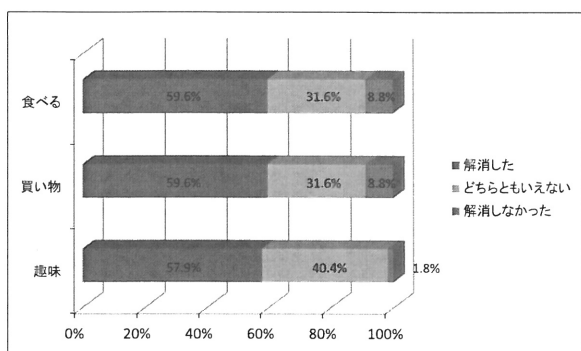


図3. ストレスの解消法別満足度 (上位3位まで)

休養は、睡眠などの疲労回復を目的とした「消極的休養」と、軽い運動や趣味を楽しむ、遊びに出かけるなど活力を養うことを目的とした「積極的休養」の2つの概念に分けて考えることができるといわれている¹³⁾。消極的休養では心身の疲労からの回復を期待し、積極的休養では、心の糧となる活動を通して生きがいの創造を行うものとして理解される。ストレス解消法に関する調査の結果からは、上位3位まで積極的休養によるストレス解消であることが示された。また、これらのストレス解消法は個人というよりは複数人で行われていることが予想され、友人とコミュニケーションをとりながらストレス解消ができていくことがうかがえる。活力あふれる生活は主として積極的休養を通して養われ、ストレスに立ち向かう力の準備がされる。大学生は、社会に出る準備段階にあるが、日々の生活の中で、ストレスに対抗する力の養い方も学べているのではないだろうか。

2. 飲酒状況について

1) 酒類摂取状況

現在の飲酒状況について表2-1に示す。「付き合い程度に飲む」は84.2%、「よく飲む」は7.0%、「全く飲まない」は8.8%であり、多くの学生が、日常的ではないにしろ飲酒していることが示された。飲酒が好きかとの

質問には、「好き」と回答したものが42.1%、「どちらでもない」が47.4%、「嫌い」が10.5%であった(表2-2)。初めて飲酒した時期(初飲時期)をみると、大学生が66.7%と最も多いが、高校生までに飲酒の経験があるものが31.6%おり、未成年における飲酒に関する教育の必要性がうかがえる(表2-3)。飲酒のきっかけについては、「付き合い」56.1%と「好奇心」35.1%が大半を占めていたが、なかには「親のすすめ」という回答も7.0%あり、家庭内においても飲酒に対して寛容であることがわかった。(表2-4)。家庭では正月や親戚の集まるお盆などの行事やお祝い事のときに飲酒をすすめられることが多く、それによって家庭内のコミュニケーションを図ろうと考えているのではないと思われる。飲酒する場所としては「お店」が68.4%と半数以上を占め、「自宅」「知人宅」といった、いわゆる家飲みをするものを上回っていた(表2-5)。飲酒の理由を選択肢より2つ回答させたところ、表2-6に示すように「気分転換のため(63.2%)」「飲みたいから(43.9%)」「付き合いに必要だから(40.0%)」との回答が多く、お酒の味を求めて飲酒するというよりは、皆で楽しい時間を過ごすことを目的に、酒あるいは酒の場を利用しているであろうことが推測できる。また、飲酒の頻度については表2-7で示すように、週4回以上と答えたものは一人もおらず、青山らの分類¹⁴⁾による常習飲酒者は今回の対象者の中にはいないことが示された。成人大学生の飲酒に関する平包らの報告¹⁵⁾では、週4日以上飲酒すると回答したものが9.6%(うち5.8%が、ほぼ毎日飲酒)、週に2~3回と1回が、それぞれ13.5%、それ以下が53.8%であった(ただし未記入が9.6%)。このように、飲酒を始めて間もない大学生においても常習飲酒者の報告があるなかで、本学の学生は、より正常に近い飲酒状況であることがわかった。また、主として飲酒する種類はビールの22.8%が最も多く、日本酒7.0%、ウイスキー5.3%と続いた(表2-8)。約5万人を対象とした酒類総合研究所による大規模調査では、調査対象に合致する4,501件の標本を抽出して「酒類に関する国民ニーズ調査」を実施している¹⁶⁾。この大規模調査の結果では、同年代において、最もよく飲まれているものはビール(新ジャンルを含む)と本学と同じ結果であったが、本学においてビールに次いで飲まれていた日本酒、ウイスキーの割合は大規模調査では飲まれる機会は低い種類であった。また世代が上がるにしたがって人気があがる傾向がみられ、年代別では50歳代以上が最も飲酒機会が多くなる年代であった。同研究所の飲酒誘導要因に関する調査では、ビールに特徴的なものとして「癒し・気分転換」が

示された一方で、日本酒とウイスキーはいずれも官能的要因の「おいしい・うまい」がもっとも頻度が高く、味わいを感じながら飲む人が多いことが示されている。日本酒やウイスキーが50歳代以上で人気が上がってくるようになる理由としては、飲酒経験年数が長くなると、酒の味わいがわかってくるためであろうと考察されている。本学の学生は年齢的に飲酒経験が浅いと思われるが、食事との組み合わせや酒そのものに味わいを求めるなど、本学科学生の「食への興味、探究心が高い」という特徴が、酒の好みにも影響を与えたのかもしれない。

日本における総アルコール消費量は飽和状態であり、ビール、日本酒、ウイスキーの消費は低迷しているが、全国的には、若年層、特に女性で人気が高い商品としてRTD (Ready to Drink) 市場に注目が集まっている。国税庁の統計によると、RTD市場は平成26年は前年比約5%の成長が見込まれており、低迷する酒類市場の中で販売数を順調にのぼしているジャンルである。RTDは、缶チューハイや缶カクテルなどの、買ってすぐ飲めるアルコールの総称であり、多様なフルーツフレーバー、アルコール度数の設定があり、コンビニなどで気軽に買えて口当たりが良いという利点がある。しかし一方で、気軽な飲酒を誘導するという懸念もある。本学の学生では、カクテル、チューハイを主として飲酒する割合は、それぞれ3.5%であり(表2-8)、RTDを気軽に楽しんでいる学生はいないようだ。

以上のように、今回得られたデータからは、20歳代の飲酒として概ね望ましい飲み方であることが提示された。しかし、飲酒の頻度として「飲む時は偏る」と回答したものが40.4%いたことに注意しなければならない(表2-7)。これは、飲酒による事故、人間関係のこじれ、急性アルコール中毒といった各種アルコール関連問題を誘発する原因となると考えられ、また一般的に、年齢が上がるにつれ飲酒量が増加していく傾向がみられることから⁴⁾、常習飲酒につながる危険性を秘めた行動といえる。飲酒経験の浅い大学生に対して、早い段階から過度の飲酒による健康影響などに関する知識の普及および健康教育を推進していく必要があるだろう。

表2-1. 現在の飲酒状況

| | |
|--------|-------|
| 付き合い程度 | 84.2% |
| よく飲む | 7.0% |
| 全く飲まない | 8.8% |

表2-2. 飲酒の嗜好

| | |
|---------|-------|
| 好き | 42.1% |
| どちらでもない | 47.4% |
| 嫌い | 10.5% |

表2-3. 初飲時期

| | |
|--------|-------|
| 大学生 | 66.7% |
| 高校生 | 22.8% |
| 中学生 | 5.3% |
| 小学生 | 3.5% |
| 飲酒経験なし | 1.8% |

表2-4. 飲酒のきっかけ

| | |
|--------|-------|
| 付き合い | 56.1% |
| 好奇心 | 35.1% |
| 親のすすめ | 7.0% |
| コンパ | 0% |
| その他 | 0% |
| 飲酒経験なし | 1.8% |

表2-5. 主に飲酒する場所

| | |
|--------|-------|
| お店 | 68.4% |
| 自宅 | 28.0% |
| 知人宅 | 1.8% |
| 飲酒経験なし | 1.8% |

表2-6. 飲酒の理由(2つ選択)

| | |
|------------|-------|
| 酒の味が好きだから | 26.7% |
| 食欲増進のため | 0.0% |
| 疲れを取るため | 7.0% |
| 気分転換のため | 63.2% |
| 酔うため | 7.0% |
| 付き合いに必要だから | 40.0% |
| 大人だから | 1.8% |
| 飲みたいから | 43.9% |
| 楽しいから | 3.5% |
| 酒の強さを知るため | 1.8% |
| のどが渇いたため | 1.8% |

表 2-7. 飲酒の頻度

| | |
|--------|--------|
| ほぼ飲まない | 36.8 % |
| 週1回 | 8.8 % |
| 週2～3回 | 14.0 % |
| 週4回以上 | 0 % |
| 飲む時は偏る | 40.4 % |

表 2-8. 主として飲酒する種類

| | |
|--------|--------|
| ビール | 22.8 % |
| 日本酒 | 7.0 % |
| ウイスキー | 5.3 % |
| カクテル | 3.5 % |
| チューハイ | 3.5 % |
| 果実酒 | 1.8 % |
| 飲酒経験なし | 1.8 % |

2) 飲酒と健康

はじめに記載したように「健康日本 21」において、アルコールは重点 9 項目の 1 つとなっており、達成目標が設定されている。目標は (i) 多量飲酒者の割合を 20% 削減する、(ii) 未成年者の飲酒を 2012 年までにゼロにする、(iii) 節度ある適度な飲酒をすべての国民に理解してもらう、であったが、最終評価で (i) と (iii) は評価 C (変わらない)、(ii) は評価 B (目標値に達していないが改善傾向にある) と、期待した成果は得られていない。日本のアルコール関連問題への対策については、昭和 60 年の公衆衛生審議会答申「わが国のアルコール関連問題対策に関する意見」に始まり、その後も法整備などが行われ、酒類自動販売機の撤廃や啓発運動などの努力もあったが、欧米と比較して日本は飲酒に寛容な文化であるためか、アルコール関連問題に関する関心と理解が十分にすすんできたとはいえない。このような状況から平成 25 年には「アルコール健康障害対策基本法」が公布され、これによりアルコール健康障害対策に関する基本理念を定め、行政、酒類製造・販売業者、教育関係者、医療関係者、警察関係者などの責務を明らかにされた。今後、この基本法をもとに基本計画が策定されることとなるが、我々ひとりひとりが、不適切な飲酒とは何か、そして、それらがもたらす健康への影響や、社会へもたらす影響について理解を深め、アルコール関連問題を予防する努力が必要である。

まとめ

本稿では、はじめに対象学生の体格に関する調査結果を示し、全国の学生データと比較した。本学の学生の体格は概ね全国平均に近い値であるが、女性において実際はやせる必要がないのにダイエットしたいと回答する学生が少なくないという問題が浮かび上がった。近い将来に母親となる年齢の女性にとって、やせ願望は低栄養につながる危険性が大きく、この問題は自分自身だけでなく生まれてくる子どもにも影響を与える可能性がある。調査対象学生は、授業を通して正しい食事についての知識を養ってきているため、他者に対しては BMI などの数字を用いて客観的に判断できるようになっているが、それとは別に、自身については健康的な体型と理想として考えている体型とに隔たりがあるため、スリムな自分を想像して目指し、食事内容もその理想に近づけるよう調節してしまうのであろう。モデルのような体型だけが美しいのでは決してなく、健康的な体型を正しく認識できるよう、意識付けが必要であることが示唆された。

また本調査では、重大なストレスを抱えている学生は目につかなかったが、学生の多くが、特に学業に関してストレスを抱えていることがわかった。調査した学生は、激しい受験戦争を勝ち抜いて入学してきたものばかりではなく、これまで緩やかに勉強してきたものも多い。栄養士、管理栄養士として大学から巣立っていく学生には、やはりしっかり勉強して知識をつけてもらい、さらに応用力も養って欲しいと教員は思うところだが、新たな知識が増えることに喜びを感じることができている学生が少ないように思う。感じるどころ、学生は「やらされている感」が強い。知識を得、それを使って誰かの役に立つ喜びなどについて、今後、学生とのコミュニケーションを通して伝えていくことで、知識欲を高めていってもらえたらと思う。また、学生が抱えているストレスに対して、教員としてというよりは、人生の先輩として寄り添いながら問題解決の一助となることができればと思う。

本調査において学生の飲酒状況について調べたが、飲酒状況(飲酒回数および飲酒量)とストレス状況との相関はみられなかった(データ省略)。本調査結果を解析する限り、飲酒行動はストレスの状況とは独立して行われており、多量飲酒や常習飲酒につながるような、問題となる飲酒行動は抽出されなかった。ただ、現状では問題が認められなくとも、継続的にアルコールを摂取することは危険な飲酒行動に結びつく可能性もあるため、飲酒に関する正しい知識の修得が重要である。飲酒は適量であれば健康に良いとされ、中枢神経の見かけ上の興奮作用によるストレス状態の緩和や、消化管の善導運動の

亢進による食欲増進や血行の促進による疲労回復効果が期待できる。本稿で示したように、今回調査した学生は大学生らしい飲み方をし、人間関係の潤滑油として楽しく利用しているようである。大学生は学問を学ぶ他にも、社会に出るための準備期間として人間関係、上下関係などの社会性を学ぶとともに、社会におけるストレスをいかに受け止め、受け流すかの訓練も必要であろう。

以上により、大学生の体および心の健康、そして飲酒の実態についての調査結果を示し考察を行ったが、次号では今回の調査で得られた食事や運動、睡眠などの生活習慣についての結果と健康との関連について考察したい。

引用文献

- 1) 横野浩一：超高齢社会における糖尿病 日老医誌 48 14-19 (2011)
- 2) 直成洋子 他：循環器系疾患者の自己管理行動および自己効力感に影響する要因 富山医科薬科大学看護学会誌 4 (2) 21-31 (2002)
- 3) 川村孝 他：学生の健康白書 国立大学等保険管理施設協議会 (2013)
- 4) 厚生労働省：平成 25 年 国民健康栄養調査 (2013)
- 5) 公益社団法人 日本栄養士会ホームページ
- 6) Nishizawa Y. et al. Perception of self-physique and eating behavior of high school students in Japan. Psychiatry Clin Neurosci 57:189-96 (2003)
- 7) Hayashi F. et al. Perceived body size and desire for thinness of young Japanese women: a population-based survey. Br J Nutr 96:1154-1162 (2006)
- 8) 河野節子 他：ダイエット経験の有無が体脂肪、接食態度、骨量にどのように反映するか 名古屋女子大学紀要 51 (家政・自然編) 33-44 (2005)
- 9) 中村多見：研究授業「教育心理学」の実施 高松大学研究紀要 60・61 215-222 (2014)
- 10) 看護学生の友人関係への動機づけと学習動機づけおよび自律性欲求・有能さの欲求との関連：自己決定理論の観点から 日本看護研究学会雑誌 36 (2) 35-46 (2013)
- 11) 鹿毛雅治：内発的動機づけの展望 教育心理学研究 42 345-349 (1994)
- 12) 速水敏彦：自己形成の心理 自律的動機づけ 金子書房 (2002)
- 13) 野崎貞彦 他：適正な休養に関する研究 厚生科学研究報告 (1989)
- 14) 青山莞爾：大学生の飲酒様態と集団の問題飲酒の指標 アルコール研究と薬物依存 17 (1) 51-73 (1982)
- 15) 平包留美 他：飲酒に関する調査研究—成人大学生の親子世代と性別による飲酒頻度等の比較— 別府大学短期大学紀要 33 11-19 (2014)
- 16) 倉光潤一 他：酒類総合研究所報告 180 57-72 (2008)