

原著

看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究

石川 りみ子¹⁾ 小林 臻¹⁾

研究目的：当大学の過去2年間の保健室での利用状況をみると、頭痛・腹痛・体調不良など内科的な主訴で保健室を訪れる学生は少なくなく、これらの不定愁訴は食習慣のみでなく睡眠を含めた生活習慣との関連も否定できない。将来、保健医療の立場から健康教育に携わらる看護大学生が、既習した専門知識を自己の生活行動にどう反映しているかを把握することは、専門知識を持つ看護大学生への健康教育を行う上で重要である。そこで、本研究は健康知識を習得した学生の生活行動を睡眠と食生活の視点から実態を調査し、適切な健康教育を行うための示唆を得ることを目的とする。

研究方法：対象者は、本学の4年次の女子学生で特別の場合を除く過去一ヶ月間の睡眠状態と食習慣について、質問紙への自己記入法によるアンケート調査を行った。対照群は先行研究での調査対象者であった県内の看護学校(全日制)2校の3年次女子である。調査内容は、年齢、BMI (Body Mass Index)、睡眠習慣と食習慣に関する項目である。

結果及び結論：

- 1) 看護大学生の睡眠習慣を看護学生と比較すると、平日は有意に看護大学生は就寝・起床時刻が遅く、「朝目覚めたとき気分が悪い」、「昼間我慢できない程眠い」と回答した学生の比率が高かったことから、就寝の習慣を早めに改善する必要性が示唆された。
- 2) 家族と同居している看護大学生は、一人暮らしと比較して睡眠量が有意に少なかったことから、十分な睡眠量の確保の指導的関わりの必要性が示唆された。
- 3) 食習慣について、看護大学生は看護学生と比較して有意に各食事とも欠食の傾向を示し、食事のとり方の改善の必要性が示唆された。
- 4) 朝食については、一人暮らし群が有意に欠食する学生の比率が高く、夜食をとる傾向があり、朝食の欠食は夜食との関連が示唆された。
- 5) BMI分類による食習慣の傾向については、やや肥満以上群に昼食の欠食の傾向がみられ、食品の摂り方についての工夫の必要性が示唆された。

キーワード：看護大学生 睡眠習慣 食習慣、影響要因、健康教育

I 緒言

本学の看護大学生は他大学の看護系女子大生同様、将来保健医療従事者としての活動が期待されている。その活動の場は病院に限らず、保健所や企業など地域全体であり、役割の一つに健康教育を行うことがある。しかし、青年期女子の食生活習慣と健康との関連について、欠食率が高いこと¹⁾⁶⁾が報告されており、看護大学生は健康に関する知識を得たり考えたりする機会はあるが、青年期女子という側面もあることから、それらの健康知識が実際の生活行動に必ずしも反映されているとはいえない。

当大学の平成14年度、15年度の過去2年間の保健室での利用状況をみると、頭痛・腹痛・体調不良など内科的な主訴で保健室を訪れる件数は156~175件⁷⁾と少なくなく、これらの不定愁訴は食習慣のみでなく睡眠を含めた生活習慣との関連も示唆されている⁸⁾。睡眠については、著者らの先行研究⁹⁾において一般大学生の就寝時間は午前0時41分と遅く、睡眠時間も不足していると回答した学生は三分の二を占めていた。睡眠不足や睡眠障害は、学習、記憶、注意集中、感情コントロール等の高次脳機能を顕著に障害することが判明している^{10~12)}。

特に、職務上、正確さや緻密さを要求される看護職においては集中力や感情コントロール機能は重要であり、いずれにおいても、将来、保健医療の立場から健康教育に携わらる看護大学生が、既習した専門知識を自己の生活行動にどう反映しているかを把握することは、教授活動を行う上でも、また専門知識を持つ看護大学生への健康教育を行う上でも重要である。

そこで、本研究は健康知識を習得した看護大学生の生活習慣を、睡眠と食生活の視点から実態を調査し、看護大学生に適切な健康教育を行うための示唆を得ることを目的とする。

II 研究方法

対象者は、専門科目をほぼ終了している本学4年次の女子学生である。調査期間は、臨地実習と試験期間を避け、平常授業の行われている平成16年7月初旬に、質問紙への自己記入法によるアンケート調査を行った。調査内容は、年齢、BMI (Body Mass Index)、および特別の場合を除く過去一ヶ月間の睡眠習慣と食習慣に関する項目である。睡眠習慣項目については、平日および休日の睡眠時間・就寝時刻・起床時刻と睡眠不足に関する項目で、食習慣項目については食事の摂取状況と食事の内容に関する項目である。

1) 沖縄県立看護大学

石川他：看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究

表1 看護大学生群と看護学生群の就寝・起床時刻の比較

対象者		看護大学生群	看護学生群	t-検定
		n=69	n=185	
睡眠習慣		平均時刻±S.D.	平均時刻±S.D.	
就寝時刻	平日	1時05分±74分	0時10分±56分	***
	休日	1時25分±98分	1時11分±78分	n.s.
起床時刻	平日	7時45分±67分	6時45分±46分	***
	休日	9時52分±101分	9時27分±102分	n.s.
睡眠時間	平日	6時24分±81分	6時16分±59分	n.s.
	休日	8時23分±111分	8時35分±93分	n.s.

*** p<.001

表2 看護大学生群と看護学生群の睡眠に関する項目の比較

対象者	看護大学生群		看護学生群		χ^2 -検定
	n=69	n=185	n=185	n=185	
睡眠関連項目	人数	%	人数	%	
朝目覚めたときの気分					
よい	14	20.3	62	33.5	***
ふつう	24	34.8	93	50.3	
悪い	31	44.9	30	16.2	
昼間眠いか					
全く眠くない	5	7.2	8	4.3	***
時々眠い	33	47.8	167	90.3	
我慢できないほど眠い	31	44.9	10	5.4	

*** p<.001

分析方法は、まずはじめに睡眠習慣と食習慣の問題の有無を把握するため、健康に関する専門知識を習得したとする、先行研究⁹⁾での調査対象者である県内の看護学校2校の3年次女子を対照群として、睡眠習慣と食事の摂取状況についての比較を行った。対照群の調査時期は、臨地実習と試験期間を避けた平成12年3月である。データの分析には統計解析用ソフトspss 11 versionを用い、数量化可能な項目(就寝・起床時刻、睡眠時間)についてはt検定、分布は χ^2 検定を行った。次に、看護大学生の睡眠習慣、食習慣に影響する要因を把握するため、居住形態別に家族同居群と一人暮らし群に分け、比較をt検定、Mann-Whitney検定を行った。BMIはやせ群を19.7以下、適正群を19.8~24.1、やや肥満以上群を24.2以上として分類した¹⁰⁾。食習慣の各項目の得点化は、頻度毎に健康に良いものを5点、よくないものを1点とし、その間の頻度を5段階で等間隔に配点して数量化し、BMIの分類別の比較を一元配置分散分析を用いて行った。

倫理的配慮として紙面による調査項目の説明を行い、調査に同意の得られた学生に対して行った。

III 結果

調査対象者の有効回答数は、看護大学生は69人(94.5%)、看護学生185人(98.9%)で、平均年齢は看護大学生22.0±1.5歳、看護学生22.4±2.4歳で有意差は認められなかった。

1. 看護大学生と看護学生の睡眠習慣と食習慣の比較

睡眠習慣について看護大学生群と看護学生群を比較すると、表1に示すとおり、平日の就寝時刻と起床時刻に有意な差(p<0.001)が認められ、看護学生群が午前0時であるのに対し看護大学生群は午前1時と1時間遅く、起床時刻も平行して1時間遅かった。休日については両群とも就寝時刻午前1時台、起床時刻午前9時台と差は認められなかった。睡眠時間については両群とも平日6時間台、休日8時間台で差はみられなかった。しか

表3 看護大学生群と看護学生群の食習慣の比較

対象者 食事の摂取状況	看護大学生群 n=69		看護学生群 n=185		χ ² -検定
		%	人数	%	
朝食					
1. 必ずとる	21	30.4	99	53.5	***
2. とらないことがある	14	20.3	50	27	
3. とらないことが多い	15	21.7	19	10.3	
4. ほとんどとらない	19	27.5	16	8.6	
5. 不明	0	0	1	0.5	
昼食					
1. 必ずとる	47	68.1	162	87.6	***
2. とらないことがある	16	23.2	15	8.1	
3. とらないことが多い	5	7.2	0	0	
4. ほとんどとらない	1	1.4	0	0	
5. 不明	0	0	8	4.3	
夕食					
1. 必ずとる	48	69.6	122	65.9	***
2. とらないことがある	12	17.4	57	30.8	
3. とらないことが多い	7	10.1	3	1.6	
4. ほとんどとらない	2	2.9	0	0	
5. 不明	0	0	3	1.6	
夜食					
1. 必ずとる	5	7.2	2	1.1	***
2. とらないことがある	16	23.2	6	3.2	
3. とらないことが多い	16	23.2	33	17.8	
4. ほとんどとらない	32	46.4	140	75.7	
5. 不明	0	0	4	2.2	

** p<0.01, ***p<0.001

表4 居住形態による就寝・起床時刻の比較

居住形態*		家族同居群	一人暮らし群	t-検定
		n=38	n=27	
睡眠習慣		平均時刻±S.D.	平均時刻±S.D.	
就寝時刻	平日	1時03分±77分	1時06分±71分	n.s.
	休日	1時08分±104分	1時44分±84分	n.s.
起床時刻	平日	7時30分±64分	8時00分±63分	Δ
	休日	9時29分±81分	10時09分±117分	n.s.
睡眠時間	平日	6時05分±86分	6時49分±68分	*
	休日	8時06分±109分	8時43分±117分	n.s.

* その他3人、不明1人除く

Δ p<0.10, *p<0.05

し、表2に示すとおり、「昼間眠いか」をみると「我慢できないほど眠い」と回答した学生は看護学生群は5.4%であるのに対し、看護大学生群は44.9%と有意(p<0.001)に高い比率を示した。また、「朝目覚めたときの気分」についても、「気分が悪い」と回答した学生は看護学生群が16.2%であるのに対し、看護大学生群が4.9%と有意(p<0.001)に高い比率を示した。

食習慣については表3に示すとおり、朝食、昼食、夕食の摂取状況すべてにおいて両群に有意差(p<0.001)

が認められ、看護大学生群は欠食をする学生の比率が高かった。夜食については、看護大学生群は「ほとんどとらない」と回答した学生は46.4%であり、看護学生群の75.7%と比較して有意に比率が低かった(p<0.001)。

2. 睡眠習慣、食習慣に影響する要因

睡眠習慣について居住形態別の比較を表4に示した。平日の就寝時刻は家族同居群と一人暮らし群は同様の値を示したが、起床時刻については有意差は認められないも

石川他：看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究

表5 居住形態による食習慣の比較

食事の摂取状況	家族同居群 n=38		一人暮らし群 n=27		Mann-Whitney 検定
	人数	%	人数	%	
朝食					
1. 必ずとる	17	44.7	4	14.8	
2. とらないことがある	6	15.8	7	25.9	
3. とらないことが多い	7	18.4	6	22.2	*
4. ほとんどとらない	8	21.1	10	37	
昼食					
1. 必ずとる	28	73.7	17	63	
2. とらないことがある	6	15.8	9	33.3	
3. とらないことが多い	4	10.5	1	3.7	n.s.
4. ほとんどとらない	0	0	0	0	
夕食					
1. 必ずとる	24	63.2	20	74.1	
2. とらないことがある	5	13.2	7	25.9	
3. とらないことが多い	7	18.4	0	0	n.s.
4. ほとんどとらない	2	5.3	0	0	
夜食					
1. 必ずとる	2	5.3	3	11.1	
2. とらないことがある	8	21.1	6	22.2	
3. とらないことが多い	6	15.8	10	37.0	*
4. ほとんどとらない	22	57.9	8	29.6	

△ p<0.10, * p<0.05

の家族同居群が早く起床する傾向がみられた。睡眠時間については有意 (p<0.05) に家族同居群が少なかった。

食習慣についてみると、食事の摂取状況 (表5) については、朝食の摂取状況に有意差が認められ (p<0.05)、「必ずとる」と回答した学生は家族同居群に多く、一人暮らし群で「必ずとる」と回答した学生は14.8%と少なかった。昼食の摂取状況については、「ほとんどとらない」と回答した学生はいなかったが、「とらないことが多い」と回答した学生は家族同居群は1割を占めた。夕食の摂取状況については有意差は認められないが、家族同居群に「ほとんどとらない」と回答した学生が2人 (5.3%) おり「とらないことが多い」をあわせると約24%であった。夜食については有意差が認められ (p<0.05)、家族同居群は「ほとんどとらない」と回答した学生は57.9%であったが、一人暮らし群は29.6%で、「とらないことがある」と「必ずとる」をあわせると3割を占めた。次に食事の内容についてみると (表6)、居住形態別ではほとんどの項目で有意な差はなく、脂肪のとり方で家族同居群に「全く控えない」と回答した学生が23.7%と比較的多い傾向がみられ、ひとり暮らし群に控える傾向がみられた。

BMI分類による食習慣の比較は表7に示すとおりである。食事の摂取状況についてみると、有意差は認められないが、昼食の摂取状況でやや肥満以上群に欠食する頻度の多い傾向がみられた。蛋白製食品についてはやせ群に摂る頻度が多く、平均値を見てみると4.3を示し、「毎日」、「ほとんど毎日」の頻度で摂っていた。海藻類と乳製品については3群ともとらない方向に傾いていた。外食、インスタント食品、清涼飲料水をとる頻度

については3群に有意差はなく、3.0台であった。塩分・糖分・脂肪分を控えているかの問いについて、やせ群と適正群は2.0台で「控えない」、「ほとんど控えない」の範囲であったが、やや肥満以上群は3項目とも3.0台で、糖分については有意に高かった。

IV 考察

看護大学生は、将来保健医療従事者としての活動が期待され、その活動の役割の一つに健康教育を行うことが挙げられる。彼女等は専門教育を受けて学んだ健康に関する知識を自己の生活の中へ反映することが期待される。しかし、青年期のまっただ中にある女子学生の食生活に関する問題は、朝食の欠食率を例にとっても20歳代女性に問題が多く20年間横ばいの状況となっている¹⁾ という報告からも推察されるように、他の青年期女子と同様の問題を抱えていることは否めない。食事の摂り方に限らず、不定愁訴も含めた内科的主訴での保健室利用の多さを改善するためにも、看護大学生の生活習慣を分析することは意義あることと考える。

1. 睡眠習慣と食習慣の看護大学生との比較

睡眠習慣と、食事の摂取状況については、ほぼ同様の健康に関する専門知識を有する看護学生を対照群として比較したところ、平日においては有意に看護大学生群が遅い就寝・起床の習慣を示していた。筆者らの先行研究⁹⁾での、看護学生と一般大学生の比較において、一般大学生が有意に遅い就寝・起床時刻であったことから、一般大学生と同様の睡眠習慣を示しているといえる。睡眠・覚醒スケジュールや睡眠時間は、各年齢階級によっ

表6 居住形態による食習慣の比較-2

食習慣*	家族同居群 n=38		一人暮らし群 n=27		Mann-Whitney検定
	人数	%	人数	%	
緑黄色野菜					
1. とらない	1	2.6	1	3.7	
2. 週1~2日とる	5	13.2	6	22.2	
3. 週3~4日とる	15	39.5	10	37.0	n.s.
4. 週5~6日とる	8	21.1	5	18.5	
5. 毎日とる	9	23.7	5	18.5	
蛋白製食品					
1. とらない	0	0	0	0	
2. 週1~2日とる	0	0	1	3.7	
3. 週3~4日とる	10	26.3	9	33.3	n.s.
4. 週5~6日とる	10	26.3	10	37.0	
5. 毎日とる	18	47.4	7	25.9	
海藻類					
1. とらない	4	10.5	4	14.8	
2. 週1~2日とる	17	44.7	9	33.3	
3. 週3~4日とる	11	28.9	7	25.9	n.s.
4. 週5~6日とる	2	5.3	4	14.8	
5. 毎日とる	4	10.5	3	11.1	
乳製品					
1. とらない	7	18.4	6	22.2	
2. 週1~2日とる	11	28.9	6	22.2	
3. 週3~4日とる	11	28.9	5	18.5	n.s.
4. 週5~6日とる	3	7.9	6	22.2	
5. 毎日とる	6	15.8	4	14.8	
外食					
1. 毎日とる	2	5.3	1	3.7	
2. 週5~6日とる	0	0	3	11.1	
3. 週3~4日とる	11	28.9	6	22.2	n.s.
4. 週1~2日とる	19	50.0	15	55.6	
5. とらない	6	15.8	2	7.4	
インスタント食品					
1. 毎日とる	1	2.6	2	7.4	
2. 週5~6日とる	4	10.5	4	14.8	
3. 週3~4日とる	9	23.7	5	18.5	n.s.
4. 週1~2日とる	22	57.9	12	44.4	
5. とらない	2	5.3	4	14.8	
清涼飲料水					
1. 毎日とる	3	7.9	1	3.7	
2. 週5~6日とる	5	13.2	1	3.7	
3. 週3~4日とる	6	15.8	1	3.7	n.s.
4. 週1~2日とる	8	21.1	10	37.0	
5. とらない	16	42.1	14	51.9	
塩分					
1. 全く控えない	12	31.6	8	29.6	
2. まれに控える	11	28.9	5	18.5	
3. ときどき控える	10	26.3	10	37.0	n.s.
4. ほとんどいつも控える	3	7.9	0	0	
5. いつも控える	2	5.3	4	14.8	
糖分					
1. 全く控えない	10	26.3	4	14.8	
2. まれに控える	10	26.3	7	25.9	
3. ときどき控える	13	34.2	12	44.4	n.s.
4. ほとんどいつも控える	4	10.5	3	11.1	
5. いつも控える	1	2.6	1	3.7	
脂肪					
1. 全く控えない	9	23.7	3	11.1	
2. まれに控える	11	28.9	6	22.2	
3. ときどき控える	14	36.8	11	40.7	△
4. ほとんどいつも控える	2	5.3	4	14.8	
5. いつも控える	2	5.3	3	11.1	

*項目の番号は得点

△ p<0.10

て異なり、中・高校生になると就寝時刻の平均が0時前後に急速に変化して、生活スタイルが夜型にシフトすることはヒトの発達とも関係し、成熟とともに夜型志向の生活スタイルに変化することが指摘¹⁴⁾されている。しかし、看護大学生は平均的に午前1時の遅い就寝時間となっており、睡眠習慣の結果といえる「朝目覚めるとき気分がわるい」、「昼間我慢できない程眠い」と回答した学生の比率が高かったことから、看護大学生の睡眠は質・量

ともに不十分であるといえる^{15,16)}。睡眠不足は注意力や作業能力の低下をもたらすことも報告されている¹⁷⁾ことから、少なくとも午前0時程度には就寝する習慣に改めることは必要であろう。認識している睡眠時間は両群に差がなく6時間余であった。睡眠健康を考えた場合、普通の人は7~8時間の睡眠時間をとっており、死亡率の面からも7~8時間は最も低く、6時間以下の短眠者、9時間以上の長眠者はともに暫時その死亡率は高くなり、

石川他：看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究

表7 BMI分類による食習慣の比較（一元配置分散分析）

BMI分類 食習慣*	BMI分類			F値	検定
	やせ群 (n=31)	適正群 (n=26)	やや肥満以上群 (n=9)		
朝食	3.6±1.4	3.1±1.4	3.4±1.4	1.015	
昼食	4.7±0.7	4.7±0.6	4.1±0.9	2.566	△
夕食	4.75±0.8	4.4±0.9	4.7±0.5	1.121	
夜食	2.6±1.4	2.5±1.3	2.9±1.4	0.294	
緑黄色野菜	3.7±1.1	3.1±1.0	3.3±1.2	1.942	
蛋白製食品	4.3±0.8	3.7±0.9	4.0±0.7	3.740	*
海草類	2.7±1.1	2.7±1.2	2.7±1.0	0.001	
乳製品	2.7±1.2	2.6±1.4	2.9±1.3	0.154	
外食	3.7±0.9	3.6±0.9	3.4±1.0	0.225	
インスタント食品	3.5±1.0	3.5±1.1	3.4±0.7	0.020	
清涼飲料水	3.8±1.3	3.9±1.4	4.0±1.2	0.100	
塩分	2.2±1.1	2.5±1.4	3.0±1.4	1.679	
糖分	2.4±1.0	2.3±1.1	3.2±0.8	3.017	*
脂肪	2.5±1.3	2.7±1.0	3.1±0.8	1.079	

* 得点化は表5, 表6に表示

△ p<0.10, * p<0.05

5時間以下では7～8時間の1.5倍、4時間以下では2.3倍になるとの報告¹⁹⁾もあることから、6時間以下の睡眠時間は問題といえよう。

食習慣については看護大学生群、看護学生群ともに欠食の傾向が見られた。先行研究⁹⁾による一般大学生と看護学生の比較では有意差は認められなかったが、看護大学生群は有意に各食事とも欠食の傾向を示し、食事の摂り方の改善の必要性が示唆された。田中ら¹⁹⁾は、中学生の睡眠健康に及ぼす影響について検討しており、就寝時刻・起床時刻の遅延による睡眠健康悪化が、朝食の欠食や気分悪化に関与していること、睡眠時間の短縮化による睡眠健康悪化が、睡眠不足感、朝食の欠食と関連していることを報告している。また、宮城ら⁸⁾は若年者を対象とした研究で、朝食欠食時の自覚症状に「ねむい、あくびがでる」比率が最も多いと報告し、就寝時刻の不規則さが生体リズムの周期性を乱し、睡眠障害や疲労感の持続、胃腸障害を引き起こすと述べている。さらに、ラットの実験で、給餌時間帯の変動は睡眠・覚醒のリズムの変化を惹き起こし、摂食することが覚醒リズムにつながると報告していることから、規則正しい食習慣をもつことは睡眠の改善に、ひいては不定愁訴ともいえる疲労感や胃腸障害などの改善にも繋がると言える。夜食についても有意差が認められたが、各食事の欠食を反映し、看護大学生群は夜食を摂る頻度が高かった。宮城ら⁸⁾が指摘しているとおり、短い睡眠時間は夜食の機会を増やし、朝食の欠食に繋がり、昼間の「眠気、だるさ」を招くと

いう循環の存在が推察された。また、各食事の摂取状況は関連しあっているため、規則正しく食事を摂る習慣を身につけることが不可欠といえる。

近年、多くの生体リズムの研究において、生体リズムの同調因子として高照度光や社会的接触、食事や運動などが明らかにされている。同調因子の強化は睡眠・覚醒リズム障害の改善に繋がる^{20,21)}ことから、睡眠習慣を食事の摂取状況、運動とあわせて生活指導していくことが重要である。

2. 睡眠習慣、食習慣に影響する要因

当大学の看護大学生は年々他府県の学生が増加し、また、離島を抱える県でもあることから、大学近郊に一人暮らしをしている学生は4割前後を占める。家族と同居か一人暮らしかの居住形態は睡眠習慣や食習慣に少なからず影響を与える。平日における就寝時刻は家族同居群、一人暮らし群ともに午前1時と遅い就寝であった。しかし、家族同居群は30分程度早い起床の傾向があり、その分睡眠時間が短縮されている。一人暮らしの場合は大学近郊に居住し、通学に時間を要しないことから起床も遅く、睡眠時間は7時間近くを確保できているといえる。その点、家族同居の場合は通学の所要時間も見越して早い起床となるが、就寝時刻が午前1時と遅いことから、睡眠時間が十分確保できていない。家族と同居している学生には十分な睡眠量の確保の指導的関わりの必要性が示唆された。

食習慣の食事を摂る頻度については、両群とも各食事に欠食がみられたが、特に朝食については有意差が認められ、一人暮らし群では欠食の比率が高かった。有意ではなかったが、夕食については家族同居群に夕食を欠食する学生が多い比率を示し、一人暮らし群は夕食を「ほとんどとらない」「とらないことが多い」と回答した学生は0であった。これは家族と同居している学生は夕食を確保するという意識が薄く、一人暮らしの場合は食事の確保を意識的に行っていると言える。夜食は一人暮らし群にとる傾向があり、朝食は「必ずとる」学生が家族同居群では半数近くいるのに対し、一人暮らし群では15%と少なく有意差も認められたことから、夜食との関連が考えられた。食事の内容については、どの項目も家族同居群と一人暮らし群では差がなく、同様の傾向を示した。脂肪のとり方では一人暮らし群に控える傾向がみられた。

BMI分類による食習慣の傾向をみてみると、夕食は3群とも良い行動傾向を示したが昼食のとり方にやや肥満以上群は欠食の傾向がみられた。やや肥満以上群は清涼飲料水や糖分、脂肪分を3群の間では一番控えていると回答しており、意識していることが伺える。特に糖分については有意差が認められたことから努力していることが伺える。しかし、昼食に欠食の問題があることや、カロリーの高い蛋白製食品を比較的とっていることから、全体的な摂取カロリーの検討も必要と思われる。また、やせ群の緑黄色野菜を摂る頻度に比較して少ないことから、やや肥満以上群はもっと緑黄色野菜の摂取を増やし、欠食を改善する努力が求められる。塩分、糖分、脂肪の取り方は3群とも良いとは言えず海草類、乳製品の摂取とともに改善の必要性が示唆された。

V 結論

- 1) 看護大学生の睡眠習慣を看護学生と比較すると、平日は有意に看護大学生は就寝・起床時刻が遅く、「朝目覚めるとき気分が悪い」、「昼間我慢できない程眠い」と回答した学生の比率が高かったことから、就寝の習慣を早めに改善する必要性が示唆された。
- 2) 家族と同居している看護大学生は、一人暮らしと比較して睡眠量が有意に少なかったことから、十分な睡眠量の確保の指導的関わりの必要性が示唆された。
- 3) 食習慣について、看護大学生は看護学生と比較して有意に各食事とも欠食の傾向を示し、食事の摂取状況の改善の必要性が示唆された。
- 4) 朝食については、一人暮らし群が有意に欠食する学生の比率が高く、夜食をとる傾向があり、朝食の欠食は夜食との関連が示唆された。
- 5) BMI分類による食習慣の傾向については、やや肥満以上群に昼食の欠食の傾向がみられ、食品の摂り方についても工夫の必要性が示唆された。

謝辞

本研究の遂行にあたり、協力を頂きました看護大学生および県内の看護学校の学生の皆様および関係者各位に対し深く感謝致します。

文献

- 1) 厚生省保健医療局監修：国民栄養の現状（平成9年国民栄養調査結果）. 第一出版，東京，1999.
- 2) 斎藤憲：青年期女子の健康及び食生活に関する研究－肥満度別による検討－. 岩手県立盛岡短期大学研究報告，42：87-94，1991.
- 3) 大河原悦子，小泉直子，藤本晴美：男女学生のライフスタイルと健康との関連，栄養学雑誌，52：173-189，1994.
- 4) 伊海公子，坂本裕子，三好正満：下宿女子大生の生活環境と食生活型. 栄養学雑誌，55：239-251，1997.
- 5) 門田新一郎：教育学部学生の健康と食生活要因との関連について－簡易アンケート調査による検討－. 岡山大学教育研究抄録，86：1-8，1991.
- 6) 川野因，植原吟子，須田裕子，佐藤文代：体育系女子大生における生活習慣と食習慣調査. 栄養学雑誌，55：327-335，1997.
- 7) 沖縄県立看護大学保健室：保健室統計，2002，2003.
- 8) 宮城節子，瀬戸理恵，上江洲榮子：沖縄における若年者の食行動と生活リズムに関する研究. 琉球大学教育学部紀要，第49集：135-156，1996.
- 9) 石川りみ子，奥間裕美，上江洲榮子，伊芸美代子，島田美代子，金城絹子，饒辺聖子：看護学生の睡眠健康と食習慣に関する研究. 沖縄県立看護大学紀要，第4号：15-26，2003.
- 10) Bonnet MH. : Sleep deprivation. In : Kryger MH, Roth T, Dement WC. (eds.) : Principles and practice of sleep medicine, WB.Saunders Co., Philadelphia, 50-67, 1994.
- 11) Dinges, DF. : An overview of sleepiness and accidents. J Sleep Res, 4 : 4-14, 1995.
- 12) Feinberg I. : Effects of maturation and aging on slow wave sleep in man. In : Wauquire A., Dugovic C., Radulovacki.M. (eds.) : Slow Wave Sleep. Physiological, Phathophysiological and Functional Aspects., Raven Press, New York, 31-48, 1989.
- 13) 百瀬義人， 敬 博：青年期学生の体脂肪率と生活習慣および食習慣との関連. 学校保健研究，40，150-158，1998.
- 14) 白川修一郎：老年者の生活習慣の実態調査とその時間生物学的改善法の開発(1) 1. 厚生省厚生科学研究費 長寿科学総合研究 平成7年度研究報告，Vol.3 老年疾病論：252-258，1996.
- 15) 田中秀樹，白川修一郎，鍛冶恵，高瀬美紀，中島常

石川他：看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究

- 夫, 亀井雄一：生活・睡眠習慣と睡眠健康の加齢変化、性差、地域差についての検討。老年医学雑誌, 10 (3), 327-335, 1999.
- 16) Carskadon MA, Brown E, Dement WC : Sleep fragmentation in the elderly; Relationship to daytime sleep tendency. *euromol Aging*,3 : 321-327, 1982.
- 17) Bonnet MH : The effect of sleep distribution on performance, sleep, and mood. *Sleep*, 8 : 11-19, 1985.
- 18) 井上昌次郎：睡眠の不思議。講談社現代新書, 1997.
- 19) 田中秀樹, 平良一彦, 荒川雅志, 増田 敦, 嘉手苺初子, 山本由華吏, 駒田陽子, 上江洲榮子, 白川修一郎：沖縄県の中学生における夏休み中の睡眠習慣～生涯健康の観点からの検討～. *精神保健研究*, 46 : 65-71, 2000.
- 20) Okawa M, Mishima K, Hishikawa Y, Hozumi S, et al. : Sleep disorders in elderly patients with dementia and trials of new treatments ; Enforcement of social interaction and bright light therapy. In *Sleep-wakefulness*, ed. by umar VM, Mallick HN, Nayar U, Wiley Eastern, New Delhi, 1993.
- 21) 田中秀樹, 平良一彦, 荒川雅志, 嘉手苺初子, 上江洲榮子, 山本由華吏, 堀忠雄, 白川修一郎：思春期における心身の健康保全に係わる適正な睡眠確保のための生活習慣についての検討。学校メンタルヘルス, 3 巻 : 57-62, 2000.

Research on the Sleep and Eating Habits of OPCN Students

Rimiko ISHIKAWA, R.N., M.H.Sc.¹⁾ Itaru KOBAYASHI, Ph.D.¹⁾

Abstract

Purpose: According to the data from health center of this college, there are no small numbers of students who visit to the sick bay for medical complaints such as headache, abdominal pains or any number of physical problems. It is supposed that complaints are related to their sleep and eating habits. In the future, they will work in the medical health area and engage in health education. It is, therefore, important that a student puts her learning knowledge of health to account in her own life style. For this reason the research focused on actual sleep and eating habits aimed at obtaining some suggestions in connection with health.

Methods: A questionnaire which focused on the participants' sleep conditions and eating habits for the past one month was given to the fourth year students of this college. As a control group, the third year female students of two nursing schools in the prefecture were equally studied. The contents of the investigation consisted of age, BMI, sleep and eating habits, and life style as well as other relevant items from the questionnaire on sleep and eating. The investigation was carried out in its entirety with the students who consented to participate.

Findings and conclusion:

- 1) Compared to the students of nursing school, the students of nursing college get to bed, and are up, late. Many more students of nursing college feel worse at the time of waking up, and they doze off in the daytime. Thus the necessity of improvement in the students' sleep habits of nursing college was brought out.
- 2) Compared to the students of nursing college who lived alone, many more students living with family are very conscious of the inadequacy of sleep. Thus the necessity of direction of the students' sleep habits of nursing college was brought out.
- 3) Compared to the students of nursing school, the students of nursing college take meals much more irregularly. Thus the necessity of improvement in the students' eating habits of nursing college was brought out.
- 4) Compared to the students of nursing college who lived with family, the students who lived alone take breakfast much more irregularly, and tend to take a bedtime snack. It is supposed that their eating habits are related to taking a bedtime snack.
- 5) By classification of BMI, the group consisting of overweight students take lunch more irregularly. Thus the problems of their eating habits was brought out.

Key Words: Nursing college students, Sleep habits, Eating habits, Nursing school students

1) Okinawa Prefectural College of Nursing