

女子大生の生活習慣に関する研究

運動量と日常生活状況

Research on the lifestyle of women college students Exercise and the life status

山田 紀子 石見 百江
Noriko YAMADA Momoe IWAMI

Abstract

The object of this study was an association between exercise and life status. Physical activity measured of total energy expenditure (TEE), exercise and the number of step by life coda EX, a total of 18 women college students (age 19-20 years old) . The exercise, TEE, 1830 ± 159 kcal and the number of step taken were 8939 ± 2492 steps. It was only life status that the relation was admitted by the number of daily interest and the life status. Students living at home were exceeded students renting rooms in the number of steps taken daily, the difference was statistically significant. In other words, life status has an effect on the number of taken daily.

Keywords：女子大生、運動量、日常生活

1. はじめに

若年のころから正しい生活習慣（食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など）を身につけることは、将来、健康な生活を送るためにも重要である。なぜなら、それぞれの年代での生活習慣が、次のライフステージの身体的あるいは精神的健康に大きな影響を与えるからである。

このことは、国が 21 世紀における国民健康づくり運動（以下、健康日本 21）¹⁾ において、青年期の特徴を「身体的には生殖機能は完成し、子供から大人へ移行する時期であり、この時期の健康感、病気の有無ではなくむしろ美容やファッションという視点で健康をとらえている」としており、この時期の課題を「学生生活や単身生活で、生活習慣に問題がある場合も多く、壮年期以降の危険な生活習慣の出発点でもあり、重要な時期であると考えられる」というように青年期の過ごし方はその後の健康に大きな影響を及ぼすものと述べられている。

しかし、青年期のころは、特に女性の場合は、将来、妊娠、出産、育児を経験する可能性があるにも関わらず、その時よいとおもうことだけを考えて行動しがちである。青年期の健康状態は、その後の生涯を通して健康、さらには次世代への健康へつながっていくため、基礎づくりをすることは重要なことである。

また、わが国では社会や経済、文化の発展に伴って交通機関が発達した。それにより、バスや電車などの公共交通機関や自家用車での移動が増加したことで体を動かすことが減少した結果、運動不足の者が増加した。そして、肥満、糖尿病、高血圧、

脂質異常症などの生活習慣病が増加し、大きな健康問題へと発展した。生活習慣病の原因となる肥満の予防や解消については、健康日本 21 において「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」など大切であることを推奨している。

そこで、本研究では、健康日本 21 に掲げられている「身体活動・運動」に着目し、女子大生の運動量と日常生活状況との間に関連が見られるかを検討した。

2. 対象および方法

調査内容を説明し同意を得られた岐阜市立女子短期大学食物栄養学科 2 年生女性 18 名（年齢 19～20 歳）を対象とした。

調査は、身体活動の測定と日常生活状況のアンケートを行った。身体活動は、ライフコーダ EX (Kenz) を用いて、総消費量、運動量、日歩数を測定した。ライフコーダは、起床後すぐに装着し、基本的に睡眠中と入浴時以外は腰部に装着させ、装着中は普段と変わらない生活をするように指示した。日常生活状況のアンケートは自己記入式で実施し、内容は、ダイエット、アルバイト、サークル活動、運動、規則正しい生活、生活環境についてであった。

また、日歩数については、10000 歩以上（6 名）を「歩数多群」、8000～9999 歩（6 名）を「歩数中群」、8000 歩未満（6 名）を「歩数少群」3 区分に分けた。

解析には、SPSS15.0J for Windows を使用し、運動量と日歩数については Pearson の相関分析を用いた。日常生活状況と運動量の関連については χ^2 検定を用いた。統計学的検討では、危険率

5%未満を有意差ありとした。

3. 結果

3-1 対象者の特性

対象者の特性について表1に示した。対象者は、身長が157.4±4.1cm、体重が50.9±5.6kg、BMIが20.5±1.8 kg/m²であった。BMIでは18名のうち16名が標準で、2名がやせであった。

表1 対象者の特性

項目	単位	平均値	標準偏差
年齢	(歳)	19.3	± 0.5
身長	(cm)	157.4	± 4.1
体重	(g)	50.9	± 5.6
BMI	(kg/m ²)	20.5	± 1.8

(n=18)

3-2 運動量

運動量の結果を表2に示した。総消費量が1830±159kcal、運動量が218±77kcal、日歩数が8939±2492歩であった。総消費量、日歩数ともに個人差が大きかった。

表2 総消費量、運動量、日歩数

総消費量	(kcal)	1830	± 159
運動量	(kcal)	218	± 77
日歩数	(歩)	8939	± 2492

(n=18)

3-3 日常生活状況

日常生活状況のアンケートの結果を表3に示した。「ダイエットをしているか」では、「している」が27.8%、「していない」が72.2%であり多くの学生がダイエットをしていたかった。「アルバイトをしているか」は「している」が88.9%と多くの学生がアルバイトをしていた。「サークル活動をしていますか」では「している」が77.8%と約80%の学生がサークル活動をしていた。「運動はしていますか」では、「している」が44.4%、「していない」が55.6%と運動をしていない学生の方が多かった。「規則正しい生活をしていると思いますか」では、「大いに思う」が11.1%、「少しは思う」が50.0%、「あまり思わない」が38.9%であった。「生活環境」では、「自宅」が66.7%、「下宿」が33.3%であった。

表3 日常生活状況

内容	項目	人数	
		(人)	(%)
ダイエットを していますか	している	5	27.8
	していない	13	72.2
アルバイトを していますか	している	16	88.9
	していない	2	11.1
サークル活動 をしていますか	している	14	77.8
	していない	4	22.2
運動はして いますか	している	8	44.4
	していない	10	55.6
規則正しい 生活をして いますか	大いに思う	2	11.1
	少しは思う	9	50.0
	あまり思わ ない	7	38.9
生活環境は	自宅	12	66.7
	下宿	6	33.3

(n=18)

3-4 日歩数と日常生活状況

日歩数を3区分に分け、日歩数と日常生活状況と関連があるかを調べたところ、関連が認められたのは、「生活環境」のみであった。日歩数と日常生活状況「生活環境」のグラフを図2に示した。自宅生は「歩数少群」が33.3%、「歩数中群」が16.7%、「歩数多群」が50.0%と半数の学生が歩数が多かった。下宿生は、「歩数少群」が33.3%、「歩数中群」が66.7%であり、「歩数多群」が0%であった。

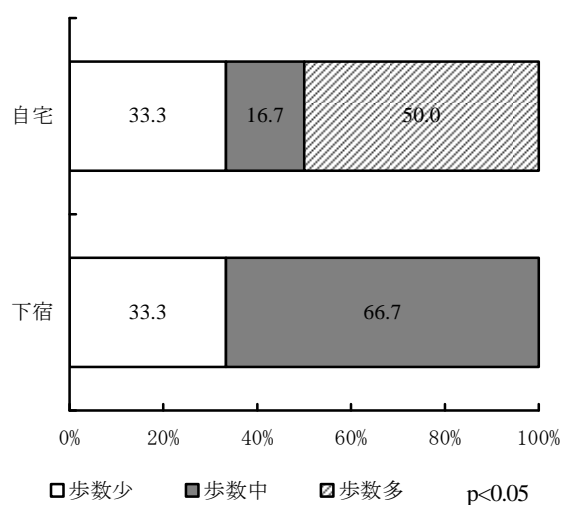


図2. 日歩数と日常生活状況

4. 考察

本調査における身体活動は、総消費量が $1830 \pm 159 \text{kcal}$ 、運動量が $218 \pm 77 \text{kcal}$ 、日歩数が 8939 ± 2492 歩であった。総消費量については、食事摂取量調査を行っていないため、摂取エネルギー量と比較することはできないが、平成 19 年度国民健康栄養調査結果²⁾のエネルギーの摂取量は、15-19 歳女性が 1873kcal 、20-29 歳女性が 1684kcal であったことから、また、BMI の結果をみても 2 名が痩せと判定されるが 16 名の学生が標準であり、標準的な体型が維持できていることから、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスは比較的保たれていることが示唆された。

日歩数については、健康日本 21 において女性の日歩数の目標量を 8300 歩としており、平成 18 年度国民健康栄養調査³⁾によると、20 歳以上の女性で 8300 歩未満が 66.4% であった。本調査では、日歩数が 8939 ± 2492 歩であったことから、日本健康 21 の目標値より 600 歩多かった。しかし、個別の日歩数をみると、最小で 4536 歩、最大で 14430 歩と個人差が大きく、7 名が目標値である 8300 歩を満たしていなかった。平均値は満たしていたが、目標量を下回っているものが少なかった。そこで、日歩数が異なることで、日常生活状況に影響が見られるかを検討した。

日常生活において日歩数に影響を与える項目として「スポーツ活動」と考えられた。しかし、本調査においては、スポーツ活動と関連があると考えられる「サークル活動」、「運動習慣」で関連が認められなかった。大家らの報告⁴⁾においてもスポーツをおこなっている者は基本的に運動によるエネルギー消費量が高くなるが、歩数に関しては必ずしも増加するとはいえなかったとしている。その原因として、スポーツ活動の種類や頻度が考えられるとしている。中学や高校では部活動は毎日のように行われることが多いが、大学になると活動日数が制限されることが少なくないことなどが関係していると考えられた。平成 18 年度国民健康栄養調査の「運動に関する意識調査」で、「運動を実行していて、十分に習慣化している」割合が、15-19 歳では 25.1% あるのに対して、20-29 歳では 9.3% とどの年代と比較しても低かった。このことから運動習慣を継続するものが少ないことが示唆された。本研究では、「サークル活動」、「運動習慣」としてアンケートを行ったが、「サークル活動」の場合、運動系、文化系のサークルの分類をしていないこと、「運動習慣」についても運動の頻度、運動時間などを確認していないため、詳細を把握することができなかった。

日歩数と日常生活状況の関連では、「生活環境」で関連が認められ、自宅生のほうが下宿生より日歩数が多かった。これは、下宿生の多くは自転車通勤しており、歩数としては伸びないことが考えられた。また、自宅から通っている学生は、自転車、車、公共交通機関利用するなど、通学方法がさまざまであるが、

公共交通機関を利用している学生が多いと考えられた。大家らの研究においても、大学生にとっては通学時の歩行が身体活動量を増やすための一要因であることが示唆されたと報告⁴⁾があることから同様の結果が得られた。

運動量を増やすことは、運動する時間、場所などを考える必要があると考えられるため難しい。しかし、堀尾らは「運動を意識する」ことで、総消費量、運動量、活動時間の増加がみられ、特に歩数と約 4000 歩増加した報告⁵⁾している。ここでいう、「運動を意識する」とは「通学時間は速歩を心がける」、「エレベーターではなく階段を使う」、「バスに乗らず 1 駅分歩く」、「ウインドーショッピングをする」、「旅行に行く」、「犬と散歩する」ということであった。これらのことは運動をするために、場所や時間を作り出すものではなく、日常生活の一部を変えているだけである。このようなことを意識することで歩数が増加できるのであれば、意識することで活動量を増やすことにつながる。また、ライフコーダをつけることで、良い結果を出そうという意識が働く。このことも意識改革につながったものと考えられた。

5. まとめ

女子大生の運動量と日常生活状況との間に関連が見られるかを検討し、「生活環境」で関連が認められた。日常生活状況によって必然的に運動量を増やさざるを得ない状況にある人ほど日歩数が多いことから、運動量を増やすためには運動をする環境を自ら作り出すことが重要であると示唆された。

6. 参考文献

- 1) 厚生労働省、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）について 報告書」、2000 年
- 2) 厚生労働省 「平成 19 年国民健康・栄養調査結果の概要」2008 年
- 3) 厚生労働省 「平成 18 年国民健康・栄養調査結果の概要」2007 年
- 4) 大家千恵子、松原由佳、大村典代、生活習慣記録機（ライフコーダ）を活用した健康教育の試み（第一報）—女子大学生を対象として運動と栄養の指導法の検討—、高崎健康福祉大学紀要、3、21-32（2004）
- 5) 堀尾拓之、小西絢子、「生活習慣記録期（ライフコーダー EX4 秒記録版）による女子大生の身体活動状況」、園田学園女子大学論文集、第 42 号、2008

（提出期日 平成 21 年 11 月 30 日）