

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

看護研究集録(2020.3) 令和元年度:2-4.

医療系大学生の生活習慣と家族機能・健康度の関連

岡崎 芽惟, 原 麻加, 森 浩美

医療系大学生の生活習慣と家族機能・健康度の関連

旭川医科大学病院 10階東ナースステーション ○岡崎芽惟
JA北海道厚生連帯広厚生病院 原麻加
旭川医科大学医学部看護学科 森浩美

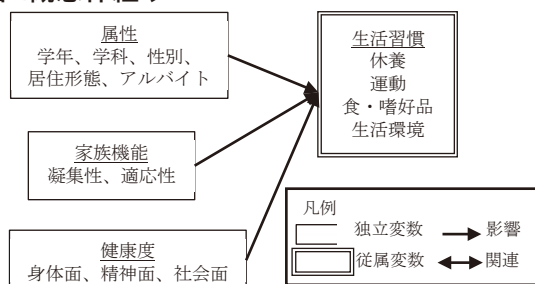
緒言

わが国では平成28年現在、がん、心臓病、脳血管疾患を合わせた生活習慣病が死因の約6割を占めており¹⁾、より良い生活習慣を確立することは、健康寿命の延長やQOLの向上に役立つと言える。適切な生活習慣は小児期に受けるしつけや教育が影響を与える一つの要因となっている。針金らは、健康的な食習慣は、幼少期に家族とコミュニケーションをとりながら、食事や調理をすることを通し形成されると報告している²⁾。そのため、家族の関係性が生活習慣に影響を与えると考えた。また、大学生はそれまでに形成された生活習慣を基盤としながら、新たな生活習慣が形成される。しかし、家族からの支援を受けている場合も多く、家族機能が生活習慣の形成に影響を与えると推測した。本研究の目的は、医療系大学生の家族機能と生活習慣との関連について明らかにし、生活習慣病予防への介入方法につながる示唆を得ることである。

概念枠組み

概念枠組みは以下の通りである。

図1.概念枠組み



方法

1. 研究対象: A大学の医学科・看護学科1学年および4学年。
2. データ収集方法: 平成30年9月に無記名自記式質問紙を配布し、その場で回収した。
3. 調査内容
 - ①対象者の属性: 学年、学科、性別、住居形態、アルバイトの有無
 - ②家族システム評価尺度(FACESKGIV-16)³⁾: 凝集性・適応性両次元に8項目ずつあり、はい・い

いえで回答する。

- ③健康度(Health check list.)⁴⁾: 身体面・精神面・社会面それぞれ4項目ずつで構成され、4件法(1点:あてはまらない-4点:よくあてはまる)で回答する。
- ④生活習慣(Questionnaire of life habit.)⁴⁾: 「最低、週に1度は遊びに興ずる」「自分の時間を有効に配分できる」等4項目からなる『休養』、「少なくとも週2回は汗をかくまで運動する」等2項目からなる『運動』、「酒を飲むのは週のうち5日以内である」等4項目からなる『食・嗜好品』、「個人的問題を打ち明けられる友人を持っている」等6項目からなる『生活環境』の4尺度で構成され、5件法(1点:ほとんどいつもそうだ-4点:そういうことは決してない)で回答する。

4. 分析方法: 属性、家族機能、健康度を独立変数とし、独立変数間の多重共線性の有無について確認した。その後、各独立変数と生活習慣総合得点、休養、運動、食・嗜好品、生活環境との関係について、重回帰分析を行った。統計学的処理にはSPSSver.22を用い、 $p < 0.05$ を統計的に有意と判定した。

5. 倫理的配慮: 口頭・書面にて①研究の目的、②匿名性の保障、③参加の自由性、④データは本研究のみに使用し、研究終了後に破棄することを説明し、質問紙の提出をもって同意とみなした。

結果

調査票は310名の学生に配布し、276名(回収率89.0%)の学生から回答が得られた。有効回答数は259名(有効回答率93.8%)であった。

1. 対象者の属性

対象者の属性は以下の通りである。

表2.対象者の属性(人)

性別	男性	104
	女性	155
住居形態	実家	54
	アパート 下宿	167 34
アルバイト	している	133
	していない	126

表1.対象者の学科・学年(人)

	医学科	看護学科	合計
1学年	64	58	122
4学年	95	42	137
合計	159	100	259

2. 生活習慣総合得点の促進要因

独立変数間の多重共線性は見られなかった。

家族機能における凝集性($p=.016$)、健康度における身体面($p=.002$)・精神面($p=.000$)・社会面($p=.000$)において生活習慣総合得点との間に有意差があり、得点が高いほど良い生活習慣が身についていた。また、属性と生活習慣総合得点との間には、有意差は見られなかった。

3. 休養の促進要因

健康度における身体面($p=.033$)・心理面($p=.000$)・社会面($p=.020$)において休養との間に有意差があり、健康度が高いほど休養できていた。

4. 運動の促進要因

健康度における身体面($p=.000$)と運動との間に有意差があり、健康度における身体面の得点が高いほど運動習慣が身についていた。

5. 食・嗜好品と属性・家族機能・健康度の関連

すべての項目において有意差はなかった($p=.114$)。また飲酒習慣が週のうち5日以内と回答したのは73%であった。

6. 生活環境の促進要因

家族機能における凝集性($p=.000$)、健康度における精神面($p=.013$)・社会面($p=.000$)と生活環境の間において有意差があり、凝集性、健康度における精神・社会面の得点が高いほど、生活環境は良好であった。

考察

1. 生活習慣総合得点の促進要因

針金らは、家族が健康的な食習慣を形成するためには、家族機能を促す支援が有効であると報告している²⁾。本研究においては家族機能の凝集性が高いほど、生活習慣全体に関する得点が高かった。よって、家族機能における凝集性と関連があるのは食習慣だけでなく、生活習慣全体であることが示された。その要因として、家族関係が良好であるほど、両親からのしつけや教育を受け、よい生活習慣が育まれているからであると考えた。そのため、食習慣だけでなく、よりよい生活習慣を形成するためには、大学入学以前の養育が関連しており、家族機能を促す支援が有効である。

2. 休養の促進要因

健康度の身体・精神・社会面と生活習慣における休養に関連があった。休養に関する質問項目は、睡眠による休息だけでなく、時間管理や余暇

活動も含まれている。そのため、身体・精神・社会的に健康度が高いことで、休養やリフレクション、気分転換などの健康管理に気を配れるようになったり、余暇活動に積極的に参加できることにつながる可能性があると考ええる。よって休養を確立させるためには、休息の必要性を理解した上で、行動するために必要な身体・精神・社会的健康度すべてを向上させることが有効であると推測する。

3. 運動の促進要因

身体的健康度を向上させることが運動習慣の確立につながることを推測できる。また、本研究における身体的健康度は対象者の主観的評価である。そのため、身体的健康度の自己評価の高さが運動習慣の確立につながると推測される。よって、生活習慣における運動習慣を確立するには、身体的健康度をより良いものにするとともに、身体的健康度への自己評価が著しく低下しないよう支援し、身体的健康への自信を強化させることが有効であると推測される。また、運動習慣が確立されることで健康度が高まることが予測される。そのため、身体的健康度と運動習慣は相互に関連しあい、共に向上する可能性があると考えられる。

4. 食・嗜好品と属性・家族機能・健康度の関連

食・嗜好品と独立変数間に有意差は見られず、食・嗜好品に影響を与える要因は、個人の健康度や家族機能ではなく、他の要因であることが推測され、本研究では明らかとならなかった。食・嗜好品の質問項目の一つである飲酒習慣については、7割以上の人が休肝日を設けていた。本研究の対象者は医療系大学生であり、健康に対して元々関心を持っていたり、休肝日の重要性について理解している学生が多かったことが推測される。そのため、自身の健康への意識の高さや飲酒に対する知識が影響を与えている可能性が考えられる。飲酒習慣を含めた食・嗜好品については、生活習慣病予防において軽視できるものではないため、その要因について明らかにすることは今後の研究課題であると考えられる。

5. 生活環境の促進要因

家族機能の凝集性、健康度の精神面・社会面の項目で有意差が見られ、凝集性や精神面・社会面の健康度が高いほど望ましい生活環境と関連があった。生活環境についての質問項目には、人間関係についての項目が含まれている。家族は社

会の最小単位であり、家族の凝集性が高く、幼少期から家族内で人間関係の基礎を学んでいることは、他者に対して信頼したり、関係を構築できる力につながっていることが考えられる。また、精神的健康度が低いと、意欲の減退や閉じこもりがちになることが推測される。よって、他者と関わったり、趣味・余暇活動を行うことに消極的になることが考えられる。以上より、望ましい生活環境を獲得するためには、家族内の凝集性や精神的・社会的健康度を高める支援が有効であると考えられる。

結論

より良い生活習慣の獲得には、幼少期からの家族の関係性に着目し、子供や親だけを見るのではなく、家族を一つの単位としてアセスメントして支援していく必要がある。また、身体・精神・社会的健康度のどれか一つだけではなく、すべてをバランス良く向上させるよう支援していくことが重要である。

引用文献

- 1)厚生労働統計協会(2016):国民衛生の動向・厚生
生の指標,63(9):94
- 2)針金佳代子,白井英子,三瀬敬治,他(2012):家族
の食生活の世代間伝承と家族機能の関連,天
使大学紀要, 13(2):27-39
- 3)立木茂雄:FACESKG Page,
[http://tatsukilab.doshisha.ac.jp/~statsuki/
FACESKG/FACESindex.htm](http://tatsukilab.doshisha.ac.jp/~statsuki/FACESKG/FACESindex.htm)(2018年11月
5日閲覧)
- 4)徳永幹雄,橋本公雄,高柳茂美(1993):健康度と
生活習慣からみた健康生活パターンの試み,
健康科学,15:29-38
- 5)厚生労働省:平成28年国民健康・栄養調査結果
の概要,
[https://www.mhlw.go.jp/content/109047
50/000351576.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf)(2018年11月5日閲覧)