

大学生のメタボリックシンドロームへの認識と生活習慣に関する実態調査

中野 沙織¹⁾ 藤沢 有未絵¹⁾ 多田敏子²⁾ 岡久玲子²⁾

1) 徳島大学医学部保健学科看護学専攻 2) 徳島大学医学部保健学科地域精神看護学講座

2008年度より糖尿病などの生活習慣病の有病者及び予備軍の減少という観点から40歳～74歳を対象に、メタボリックシンドロームの概念を導入した特定健診・特定保健指導が開始された。しかし、生活習慣病の予防は、若い年代からの取り組みが必要である。そこで、本研究では大学生のメタボリックシンドロームへの認識やその情報源、生活習慣の実態を把握することを目的とし、実態調査を行った。結果、メタボリックシンドロームの学生への認知度は極めて高いということが分かった。情報源ではテレビ、新聞による情報発信が若者の知識普及に効果的であるため、CM等による情報提供や新聞のコラムによる広報を活用する事がよりいっそうの啓発活動に繋がると考えられる。また、メタボリックシンドロームに関する認識はあっても、関連付けて自己の生活習慣を見つめ直し、行動変容に結びつけようとしている大学生が少ない傾向があった。生活習慣改善の意識では関心期・準備期の者が多く、実際に改善に取り組んでいる学生は少ない。よって、関心期・準備期の者へ積極的にアプローチしていくことが大学生の生活習慣の改善に効果的であり、また若者が好ましい生活習慣を確立するためには、知識の普及だけでなく、意識付け・動機付けに繋がるアプローチが必要であることが明確になった。

Key Words : メタボリックシンドローム、生活習慣、情報源、大学生

I. はじめに

2008年度より糖尿病等の生活習慣病の有病者及び予備軍の減少という観点から、メタボリックシンドロームの概念を導入した特定健診・特定保健指導が開始された。

平成17年度「国民健康栄養調査」によると、40～74歳男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる又は予備群と考えられるとの結果が報告されている。また、20～29歳においても、男性13.0%、女性1.4%であり、男性にいたっては10人に1人という結果が得られている¹⁾。

そして、田中が「子どもの時から習慣づけ、教育しなければ生活習慣病の増加を食い止めることはできない²⁾」と述べているように生活習慣病の予防は、若い年代からの取り組みが必要である。

若年層における先行研究では、食習慣、運動習慣等の生活習慣や、生活習慣病に対する認識について何例かの報告があった³⁾⁴⁾。しかし、メタボリックシンドロームに対する認識の調査研究はほとんど行われていない。

そこで、本研究では、大学生のメタボリックシンドロームへの認識やその情報源、生活習慣の実態を把握することを目的とし、実態調査を行った。

II. 研究方法

1. 対象者

調査対象者は地方都市に住む工学部・総合科学部に所属する大学生で、そのうち、医療分野で学習している者を除いた。質問紙(資料1)の配布は130名、回答者は125名(男性102名、女性23名)、回収率は96.1%であった。

2. 研究期間：2008年5月～12月に実施。

3. データ収集

2008年7月に調査の趣旨・目的を説明した上で集合調査により行った。回収方法は各自が回収箱に自由意志にて提出するようにした。

4. 調査内容

徳島大学 医学部保健学科 地域・精神看護学講座

連絡先：徳島市蔵本町3丁目18番地の15〒770-8509

徳島大学 医学部保健学科 地域・精神看護学講座

多田敏子

①「年齢」、「性別」、「住居」、「所属学部」という基本属性に関する4項目、②メタボリックシンドロームに関する認識と情報源を問う4項目、③食事、運動、睡眠など生活習慣に関する12項目⁹⁾、④生活習慣改善への意識に関する2項目⁹⁾とした。

ただし、集計後、回答者に未成年が多いことが分かり、結果に偏りがあると推測される為、喫煙、飲酒に関する項目は分析を行わないこととした。

5. 分析項目

①性別・住居別でメタボリックシンドロームに関する認識、情報源、生活習慣、生活習慣改善への意識を比較。②メタボリックシンドロームに関する認識と生活習慣との比較。

6. 分析方法

回収した質問紙を基に、表計算ソフト(Microsoft Excel)を用いてデータを入力し、統計ソフトSPSS(ver.15)を用いて集計解析を実施。有意水準はすべて5%以下とした。

7. 倫理的配慮

調査開始前に直接文書と口頭により、調査の主旨、回答の自由、個人情報の保護および無記名であることを説明した。また、データはコンピュータで処理し、個人が特定されないよう配慮した。

III. 結果

有効回答率は81.6%で、調査対象の平均年齢は18.8歳(±1.23)であった。性別分布は男性83名(81.4%)、女性19名(18.6%)であった。

1. メタボリックシンドロームに関する認識

知っていると答えた学生が99%であった。

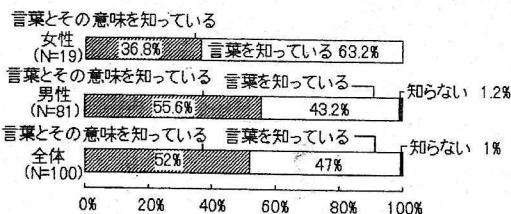


図1 メタボリックシンドロームを知っていますか
危険性について知っている者と知らない者とを、性別・住居別で両者の生活習慣を比較した。危険がある

ものについての質問項目では「心筋梗塞」、「糖尿病」、「動脈硬化」の順で選択が多かった。しかし両者間に有意な相関は認められなかった。

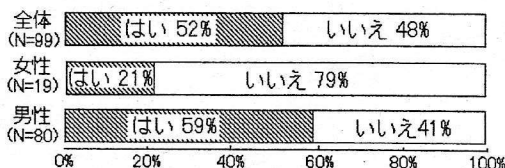


図2 メタボリックシンドロームによる危険性にどのようなものがあるか知っていますか

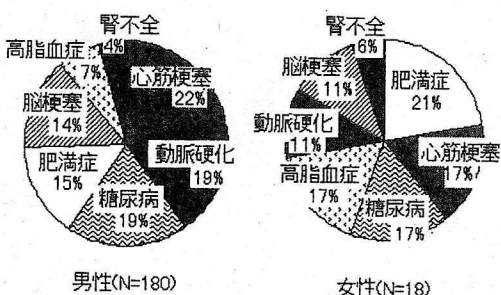


図3 メタボリックシンドロームにより危険性があると知っているもの

2. メタボリックシンドロームの情報源

「テレビ」が最も有力であり、50%の選択率で、次いで「新聞」19%、「ロコミ」14%の順であった。選択率の低い項目は「ホームページ」、「印刷物」であった。

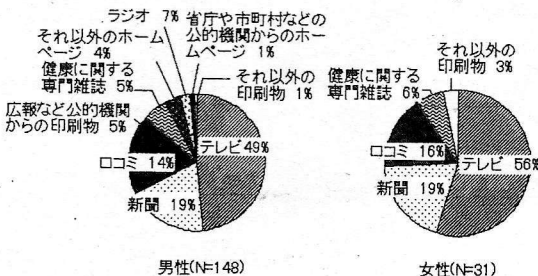


図4 メタボリックシンドロームについての情報源

3. 生活習慣

性別、年齢別にみて有意差はなかった。自宅生と比べ下宿生は朝食を食べない者が有意に多かった。(P<0.05)

日常生活習慣の質問項目のうち9項目を選び出し、

生活習慣得点とし、満点は9点で、平均点は4.7点(±1.58)であった。対象群のうち生活習慣得点の合計が5点以上、すなわち日常生活習慣の9項目のうち5つ以上好ましい項目に回答した者を生活習慣の良い群、4点以下と回答している者を生活習慣の悪い群とした。結果、生活習慣の良い群は全体の約半数であった。

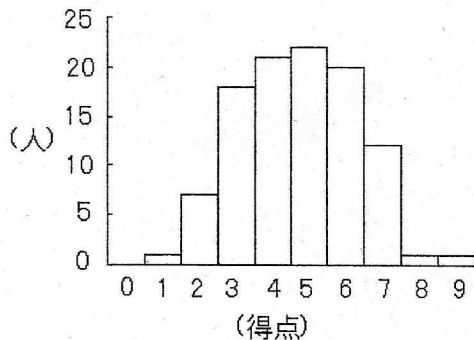


図5 生活習慣得点(N=103)

4. 生活習慣改善の意識

生活習慣改善の意識については関心期・準備期の者が多く、60%であった。生活習慣の改善について機会

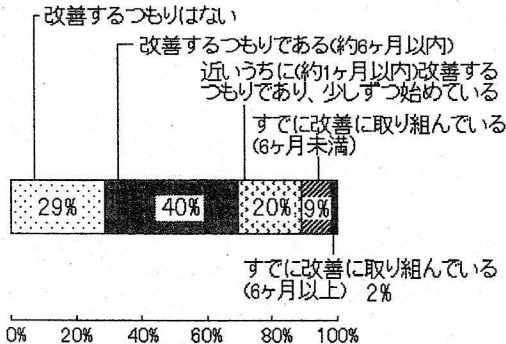


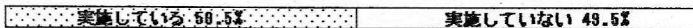
図6 生活習慣改善の意識

があれば『所属する大学の保健管理センター』に相談に行きたいと思うか』との質問項目で「行かない」と答えた者は約70%という結果であった。

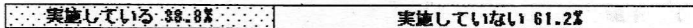
5. メタボリックシンドロームに関する認識と生活習慣

メタボリックシンドロームの危険について知っている者と知らない者とでカイ2乗検定を用いて生活習慣の実態・生活習慣得点を比較したが、両者に有意な差は見られなかった。

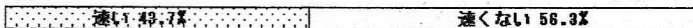
1日30分以上軽く汗のかく運動を週2回以上、1年以上実施しているか



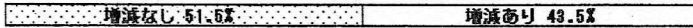
日常生活で歩行または同等の運動を1日1時間以上実施しているか



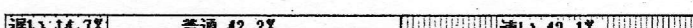
同年齢の同性と比較して、歩く速さが速いか



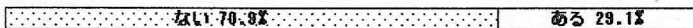
1年間で体重の増減が±3kg以上あったか



同年齢の同性と比較して、食べる速さが速いか



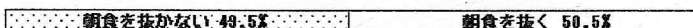
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上あるか



夕食後に間食をとることが週3回以上あるか



朝食を抜くことが週3回以上あるか



睡眠で休養が十分とれているか

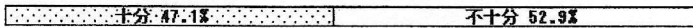


図7 生活習慣(9項目)

IV. 考察

メタボリックシンドロームの学生への認知度は極めて高いということが分かった。そして、情報源ではテレビ、新聞による情報発信が若者の知識普及に効果

的であると考えられる。故にCM等による情報提供や新聞のコラムによる広報を活用する事がよりいっそうの啓発活動に繋がると考えられる。

また、メタボリックシンドロームに関する認識はあ

るにもかかわらず、それを関連付けて自己の生活習慣を見つめ直し、行動変容に結びつけようとしている大学生が少ない傾向があった。そして、生活習慣改善の意識では関心期・準備期の者が多く、実際に改善に取り組んでいる学生は少なかった。以上から、関心期・準備期の者へ積極的にアプローチしていくことが大学生の生活習慣の改善で効果的であると考え。また、若者が好ましい生活習慣を確立するためには、知識の普及だけでなく、意識付け・動機付けに繋がるアプローチが必要であると考えられる。

謝辞：今回の調査にあたりご協力頂きました方々に感謝いたします。

引用文献

1) 厚生労働省 平成17年 国民健康・栄養調査結果の概要 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/05/h0516-3a.html>(2008年5月25日参照)

2) 田中香代子：高脂血症患者の朝食習慣と若者の食習慣から生活習慣病を考える,公立豊岡病院紀要,14,73-72,2002

3) 飯島久美子,山田一郎,森本兼豊：大学生におけるライフスタイルと身体的ならびに精神的健康度,ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究,医学書院(東京),117-125,1991

4) 近藤卓：中高生におけるライフスタイルと身体的健康度,ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究,医学書院(東京),126-129,1991

5) 折原茂樹：大学生の健康生活習知・健康意識に対する態度変化の研究,近畿大医誌,31(1),9-20,2006

6) 中野照代,他：看護学生と教育学部学生の健康習慣・健康観の比較研究,聖隷クリストファー大学看護学部紀要,13,91-104,2005

7) 国友宏涉,江上いすず,長谷川昇,鈴木真由子：学生の健康状態と生活習慣との関係,医学と生物学,136(6),151-155,1998

8) 門田新一郎：大学生の生活習慣病に関する意識,知識,行動について,日本公衆衛生雑誌,49(6),554-563,2002

9) 厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版) 第2編 健診,45-46 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/02b.pdf> (2008年5月27日参照)

資料1 質問紙

1. 年齢 () 歳	2. あなたの性別 ①男 ②女
3. 所属 ①工学部・総合科学部 ②医療系学部	4. あなたのお住まい ①下宿 ②自宅
1 あなたはメタボリックシンドロームを知っていますか。	① 言葉とその意味を知っている。 ② 言葉を知っている。 ③ 知らない。
2 あなたはメタボリックシンドロームという言葉をご存知でしたか。 (該当するものをいくつか自由にご選択ください。選択肢以外のことから知った場合には「⑩ その他」に記入してください。)	① 省庁や市町村などの公的機関からのホームページ ② それ以外のホームページ ③ 広報などの公的機関からの印刷物 ④ それ以外の印刷物 ⑤ 口コミ ⑥ テレビ ⑦ ラジオ ⑧ 新聞 ⑨ 健康に関する専門雑誌 ⑩ その他
3 メタボリックシンドロームであるとどのような危険があるのか知っていますか。	① はい ② いいえ
4 では、3の質問項目で「① はい」と答えられた方に質問です。どのような危険があるか知っているものを次から選んでください。 (該当するものをいくつか自由にご選択ください。選択肢以外のことから知った場合には「⑩ その他」に記入してください。)	① 動脈硬化 ② 心筋梗塞 ③ 脳梗塞 ④ 肥満症 ⑤ 糖尿病 ⑥ 腎不全 ⑦ 高脂血症 (脂質代謝異常) ⑧ その他
5 喫煙習慣はありますか。(禁煙中の方は「② いいえ」に○)	① はい ② いいえ

	を付けてください。)		
6	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。(例:部活、通学など)	① はい	② いいえ
7	日常生活において歩行または同等の運動を1日1時間以上実施していますか。(例:立ち仕事のアルバイトなど)	① はい	② いいえ
8	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩くスピードが速いと感じますか。	① はい	② いいえ
9	この1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか。	① はい	② いいえ
10	ほぼ同じ年齢の同性と比較して食べる速度が速いと感じますか。	① 速い ②ふつう ③遅い	
11	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	① はい	② いいえ
12	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか。	① はい	② いいえ
13	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	① はい	② いいえ
14	お酒(ビール、チューハイなど)を飲む頻度はどれくらいですか。	① ほぼ毎日 ②週1回程度 ③月1回程度 ④ ほとんど飲まない(飲めない)	
15	よく飲むお酒は何ですか。また、1回に飲む量はどのくらいですか。(複数回答可) (右で明記している度数は、②・④は原液、⑤は一般的なアルコール度数です。)	① ビール	350ml 缶 () 缶
		② 焼酎	35度 () 杯
		③ 日本酒	() 合
		④ 果実酒	14度 () 杯
		⑤ チューハイ	5度 () 杯
		⑥ カクテル	グラス () 杯
		⑦ その他() () 杯	
16	睡眠で休養が十分とれていますか。	① はい	② いいえ
17	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	① 改善するつもりはない ② 改善するつもりである(約6か月以内) ③ 近いうちに(約1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	
18	生活習慣の改善について、機会があれば「徳島大学保健管理センター」に相談に行きたいと思いませんか。	① はい	② いいえ