

看護大学4年生  
の健康意識と  
生活習慣

0802



# 研究背景



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、  
飲酒などの生活習慣が  
その発症・進行に関与する習慣病

- 生活習慣病は青年期からの生活習慣が関係している
- 大学生の生活習慣が最も望ましくないと言われている
- 親からの独立→自身の生活習慣を確立する時期
- 青年期からの生活習慣・生活行動が  
次のステージの生活習慣・生活行動、その健康に影響

➡ 青年期からの一次予防が大切

- 死亡率の6割を生活習慣病
- 医療費の3割を生活習慣病が占める

➡ 生活習慣病の若年化が進めば  
さらに医療費を圧迫する



- 看護師はより質の高い看護を行うために  
自身の健康の保持・増進に努める 責務！！
- 看護師は患者が理解できる説明をする必要がある

➡ 今のうちから正しい生活習慣の  
知識と態度を身につけておく方が良い



# 研究目的と方法

A大学4年生の健康意識と生活習慣の実態を明らかにし  
今後自己管理ができる支援を検討する

- Googleフォームを使用した無記名記述式アンケート(回答は一回きり)
- 研究期間  
2020年7月31日～8月24日
- 分析方法  
データ集計はGoogleフォームとMicrosoft Word2016を使用した記述統計

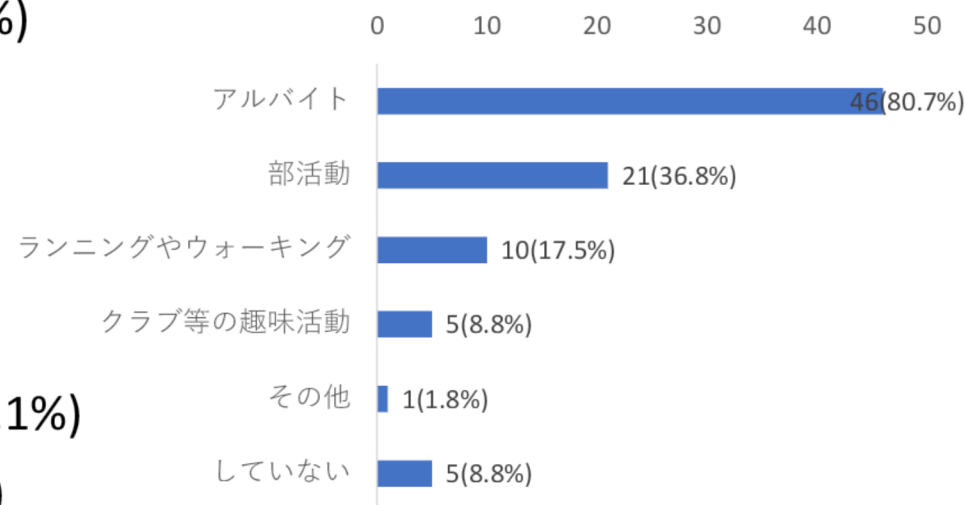


# 結果



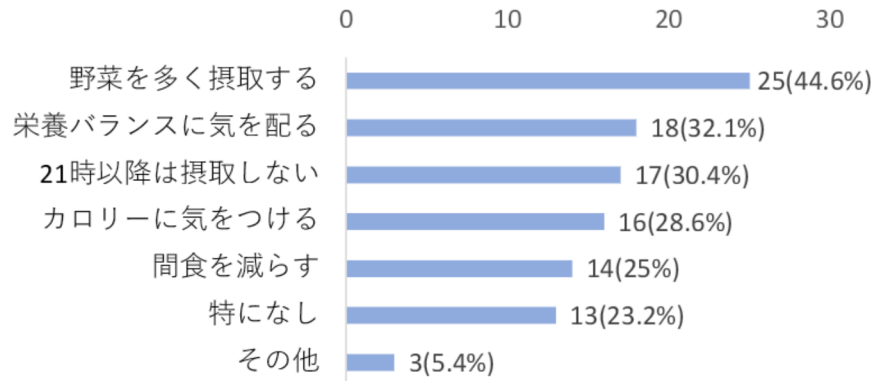
- 回収率  
49.1%(114名中56名) 有効回答率 100%
- 基本属性  
性別 女子学生48名 (85.7%) 男子学生8名 (14.3%)  
BMI 18.5未満(低体重)10名 18.5~25未満(普通体重)43名 25以上(肥満体重)3名
- 環境(暮らし)  
実家暮らし43名(76.8%) 一人暮らし13名(23.2%)
- 課外活動について
- 喫煙状況  
56名全員が「吸わない」(100%)
- 飲酒  
「飲まない」24名(42.9%) 「月2~3回」23名(41.1%)  
「週1~3回」6名(10.7%) 「週4~6回」3名(5.4%)  
「毎日」0名(0%)

課外活動について(複数回答)

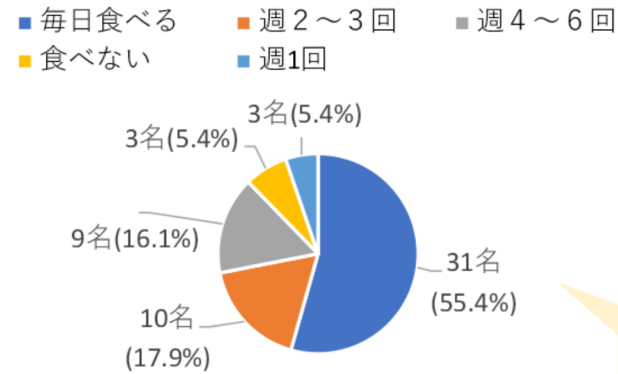


# 食生活について

普段の生活で気をつけていること



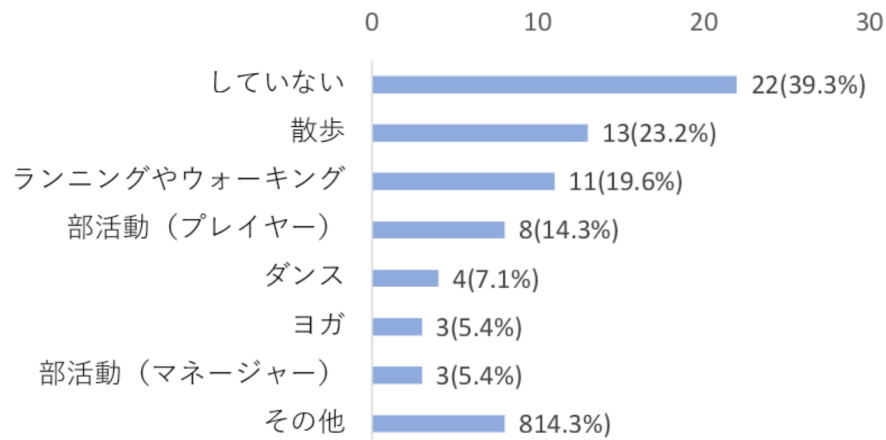
朝食の頻度



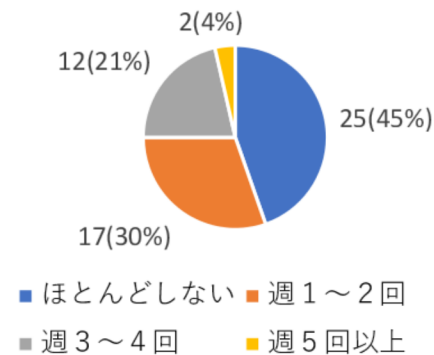
約半分の学生が  
欠食している

# 運動について

運動の内容



運動の頻度



約半分の学生が  
運動をしていない

# 結果

## ・睡眠



「6～7時間」 28名(50%) 「5～6時間」 16名(28.6%)  
 「7時間以上」 11名(19.6%) 「4～5時間」 1名(1.8%)

## ・生活習慣病について

### 生活習慣病について説明できる人

「出来る」 32名(57.1%)  
 「あまり出来ない」 24名(42.9%)  
 「出来ない」 0名



### 患者さんの生活習慣に関わる指導の経験

「ある」 37名(66.1%) 「ない」 19名(33.9%)

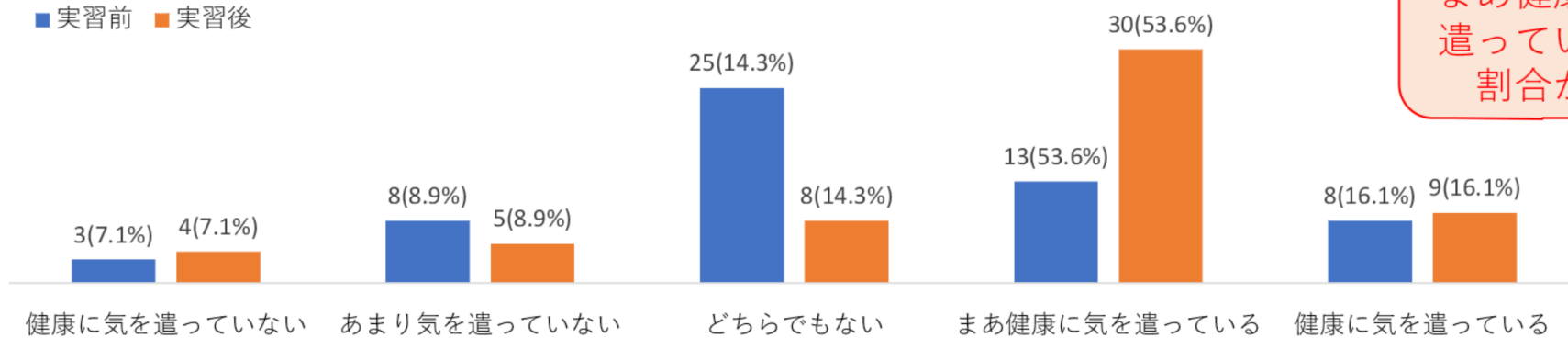


「糖尿病」 14名(38%) 「がん」 10名(27%)  
 「循環器系疾患」 9名(24%) 「消化器疾患」 3名(8%)  
 「精神疾患」 1名(3%) 「成形系」 1名(3%)

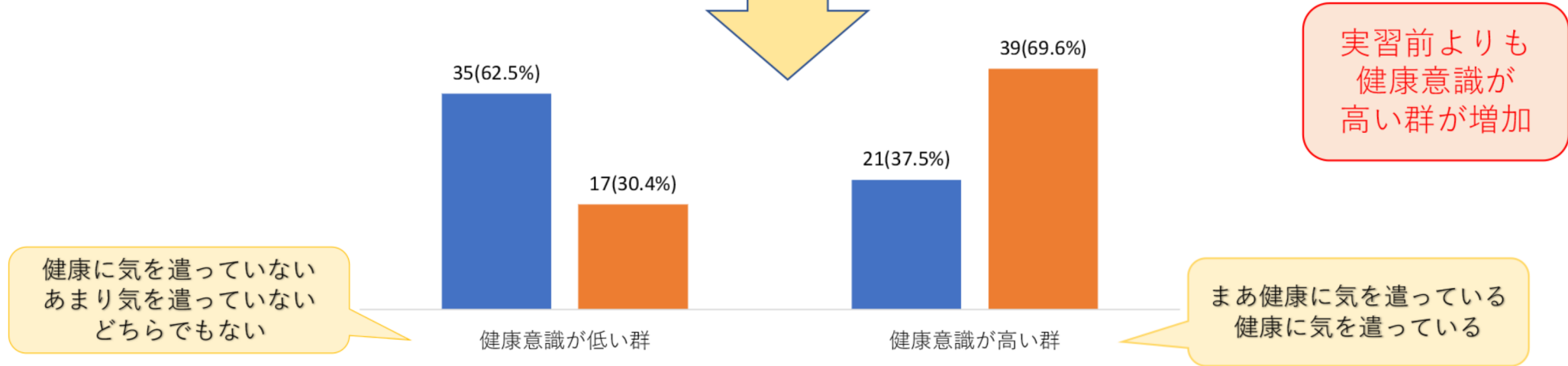
## ・健康意識の記述

行動変化があった	食後すぐに横にならないよう指導し自分も行ってきた
	塩分摂取を控えるように説明しその機会に自分自身の基準の塩分量も頭に入れることができ、味の濃いものばかりではなく、日頃の食事をバランスよく食べることが大切だと感じ実行した
	外食やカップ麺を食べる頻度を少なくするなど塩分量を機にする生活になった。塩分が分かる料理については、必ずみて、一日 6.5 グラム以下になるように気を付ける。
	休みの日も 1日寝ているのではなく、なるべく規則正しい生活が送れるように生活リズムを整えた
	高血圧にならないようにまずは、野菜や豆類を食べる。ジャンクフードなどは控えるなど気をつけるようになった。
	3食のバランス管理について、いつもの食事についての見直し
意識変化はあったが行動変化はない	体力が必要だと感じ運動をするようになった
	実習を通して睡眠の重要性も感じた為、実際の生活に取り入れた。
	実習後は患者の食事指導をした関係もあり野菜やタンパク質といったバランスを考える食生活になった。
	実習中に自身が貧血になってしまったので、そこから鉄分摂取するように健康意識が変わった。
	夜、寝る前に液晶画面を見ることに抵抗感が生まれた。
	実際に実習で患者さんに生活習慣の指導を行うにあたり準備(勉強)している中で、自分も危ないのではないかと感じ、意識するようになった。
変化なし	食事の管理方法など患者さんにあらゆる行動を伝える立場であるため、自分も日々の生活で体に良いような健康面を意識しようと思った。
	様々な患者さんを受け持つなかで、看護師になるにあたり自分が健康でなければいけないという意識が強くなった。
実習の影響	実習が終わってからは看護師として長く働くために、健康を意識するようになりました。
	元から健康意識があった
	もともと健康意識は高い方であり、詳しく指導したこともないため健康意識に変化はなかった。
実習の影響	実習が終わったことで日常に戻り、夜遅くまでアルバイトがあることが多いこともあって三食のバランスは崩れ、睡眠時間も不規則になっている。
	実習が終わり生活がだらけてしまい、体重増加があったり、昼夜逆転に近い睡眠習慣になってしまった。
	家族の健康の心配は強まった。

# 実習前後での健康意識についての集計



実習後では  
まあ健康に気を  
遣っている人の  
割合が増加



実習前よりも  
健康意識が  
高い群が増加

健康に気を遣っていない  
あまり気を遣っていない  
どちらでもない

まあ健康に気を遣っている  
健康に気を遣っている

# 考察 ～生活習慣について～

## 食生活

(結果) 朝食を食べる者と欠食する者は半分の割合

20代の男女の欠食率が最も高い(厚生省)

75%の学生が実家暮らし→家族の協力で約半分の学生が摂取できている可能性がある

Nsは自身で規則正しい生活を整える必要

(先行研究)

- ・ 大学生生活で朝食は生きる力
- ・ 青年期の食習慣は今後の食生活の基盤の時期

朝食を抜かない健康的で正しい食習慣を身につけることの重要性を理解してもらい  
行動変容を促すことが重要

## 睡眠時間について

1日の望ましい睡眠時間  
→6.5～7.5H

(結果)  
7時間以上睡眠を取れている者→19.6%

A大学の学生は十分な睡眠時間を取れていないと推測

## 運動について

(健康のための目標)毎週息が弾み汗をかく程度の運動を1時間

1wのうち45%が運動をしない、看護学生は多忙、80%の学生は放課後にバイト

多忙な看護学生でも行える運動の提案が必要

Ex) 自身の生活習慣について振り返り基準値と照らし合わせ自身の生活習慣について考え直す機会を作る





## 考察～健康意識について～

(結果) 実習後に「健康意識が高い群」は37.5%増加していた

### 看護学生

- ・一般学生より健康に関する授業が多い
- ・実習を通し患者の保健指導を行うことが多い
- ・病態について勉強し生活習慣病の知識が身につき専門的知識を獲得している

- ・塩分摂取指導をしたことで自身の塩分量を知ることができ味の濃いものだけでなくバランスの良い食事を取るようになった
- ・食後すぐに横にならないように指導し自身もそれを行ってきた

### (先行研究)

- ・人の行動に最も影響を与えるのは 意見や信念・価値観
  - ・青年期の食習慣は今後の生活習慣の基盤
- (看護師として)
- ・今後今以上に保健指導の機会が増加する

- ① 実習での経験や患者との関わりの影響を受け実際の生活をより具体的にイメージすることができ看護学生の 健康意識が変化→行動変容につながったと考える
- ② 自身の 行動を振り返り共有 することで 自身の学びの定着 だけでなく 他の学生も重要性を理解、経験 することができより良い看護の発展につながる

Ex)

- ・実習で受け持った患者への保健指導の場面や指導者・教員からの助言等を カンファレンス で共有
- ・青年期からの生活習慣の重要性を伝え、 自身の生活習慣について振り返る 機会を設ける  
→結果を踏まえ大学内の健康推進センター等と連携し健康管理と健康の保持増進を行える健康教育が必要



# 結論

- ①朝食を毎日食べる者と欠食する者は約半分の割合であった。  
今後は朝食を抜かない健康的な食事を摂取することが重要であり、その重要性を**理解してもらえらるような機会の提供が必要**であると示唆された。
- ②実習前後で「健康意識が高い群」を比較すると実習後に37.5%増加しそれは**実習で患者と実際に関わった経験や患者へ保健指導を行う**ことで看護学生の**意識が変化し、行動変容につながった**と推測された。
- ③実習で患者に行った保健指導や指導者・教員からの助言をカンファレンス等で共有すること、さらに授業内での生活習慣の見直しの機会や**青年期から正しい生活習慣を身につけることの啓発**が必要であることが示唆された。

