

大学生の健康観と健康状況

木本沙紀*・豊村恭子**・山本善積

Study on View and Condition of Student Health

KIMOTO Saki, TOYOMURA Kyoko, YAMAMOTO Yoshizumi

(Received September 27, 2013)

1. 研究の目的と方法

近年、急速に健康ブームが広がっている。それは、高齢社会の到来とともに、健康に関心を持つ世代の人々が増えたことが一因である。このブームには国の政策も関係している。健康に関わる国の政策を表しているものに、2000年に策定された「健康日本21」がある。この「健康日本21」は健康増進や疾病予防を基本方針とし、疾病の発生を防ぐ一次予防に重点を置いている。食生活・栄養、身体活動・運動、休養、心の健康づくり、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの9つの分野について数値目標を設定しており、国民はその目標に近づくために自己管理し、健康増進に努めなければならないとされている。いわば、健康が自己責任で求められていることによって、高齢者だけでなく、あらゆる世代で健康に関心を向けるようになってきている。

健康ブームによって、健康関連の情報も非常に多くなった。とりわけ食に関する情報は多く、「健康食品」やサプリメントあるいは健康によいとされる食品が新聞広告、テレビのコマーシャルにとどまらず、新聞記事、テレビ番組で扱われている。書籍・雑誌でも同様のことが見られ、書店では「健康コーナー」が設けられて、運動やダイエットなどに関する本が並べられている。住生活に関しても健康情報が増えている。「健康住宅」といった住宅のつくり方から空気清浄機など家庭の生活財でも健康器具がもてはやされ、掃除機も健康に関わる機能が宣伝され、健康器具さながらにコマーシャルに登場するようになってきている。

これらの健康関連の情報は大学生にも多大な影響を与えていると考えられる。その根拠として、肥満度を表す体格指数であるBMI値が25以上の学生が1965年には男子で1.4%、女子で1.2%であったが、2005年には男子で12.6%、女子で5.3%へと増加をしていることが挙げられる¹⁾。肥満を表すBMI25.0以上は生活習慣病の因子とされており、ことに男子学生に肥満者が多くなっていることから、健康関連の情報への関心も高くなっているだろうし、学生の健康状態も危惧される。また、身体的な健康だけでなく、精神的な健康でも黙過できない状況が見られる。例えば、学生・生徒の自殺者は年度によって変動はあるものの1990年頃から増加傾向にあり、1990年度の509人から2010年度には928人になっている（内閣府、平成23年度版自殺対策白書）。つまり、大学生の健康状況は良いとは言えず、そのために健康関連の情報を積極的に受け入れるなど、影響を受けていると見ることができる。

ところで、健康とは「単に疾病がない、虚弱ではないだけでなく、肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」と世界保健機関（WHO）で定義されている。その趣旨からみれば、「健

* 山口県職員 ** 三井住友信託銀行

康日本21」に挙げられた9分野は健康の全体指標ではなく一部である。実際には、「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康づくり」の3つを基本大綱としており、例えば、住宅のバリアフリー状況や住宅内の空気質なども健康に影響を与える要素であるが、「健康日本21」では重要視されていない。それどころか、メディア情報等によって「食」のなかでも栄養価やカロリーなどに偏重する傾向さえみられる。こうしたことが大学生の健康観にどのような問題をもたらしているか、また、大学生は自らの健康状況を正しく理解し、健康増進に努めることができているのかを明らかにすることが本稿の目的である。

大学生の健康観や健康状況については先行研究もあるので、まず、それらの先行研究を検討し、大学生の健康観の問題を山口大学生への質問紙調査によってつかもうとした（2012年5月に山口大学生を対象に実施）。他方では、マスメディア等による健康情報として、雑誌「an・an」ならびに新聞広告での健康情報を調べた（本稿では雑誌「an・an」の調査結果について述べることとする）。

2. 大学生の健康観に関する先行研究

先行研究として参考にしたのは次の論文である。①本学（大阪女学院大学）学生の健康および生活に関する質問紙調査²⁾、②「健康」観の検討—大学生を対象として—³⁾、③中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係⁴⁾、④女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連⁵⁾、⑤青年男女の身体組成、運動習慣、食習慣、睡眠習慣が踵骨骨重に及ぼす影響⁶⁾、⑥女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関連⁷⁾、⑦女子大学生のストレス過程および痩せ願望と食行動との関連⁸⁾。これらの中で、③から⑦は日本家政学会誌に掲載された家政学分野の論文である。

①は学生のライフスタイルと健康との関連をとらえようとしたもので、運動習慣、食習慣、ストレスの3分野における健康意識が記されている。回答者の7割程がアルバイトをしており、学習時間の確保や調整が容易ではない様子が伺われる。朝食摂取の重要性は多くの学生が認識しており、食生活への意識は高いことが指摘されている。大学生のストレスの原因として、5つが挙げられており、多いものから、「大学・課題・授業」、「人間関係」、「自己の生き方等の問題」、「アルバイト・お金」、「時間のやりくり」である。これらのストレスに関係する生活問題として睡眠不足があり、それが疲労感につながっていると指摘されている。

②では健康観は精神中心的健康観と身体中心的健康観の2つのタイプに分類されるとし、大学生にはどちらが支持されているかを質問紙によって調査している。精神中心的健康観に関する項目⁹⁾についてはほとんどの項目で肯定的な回答が80%を上回り、身体中心的健康観に関する項目¹⁰⁾については、ほとんどの項目で否定的な回答が70%を上回っていた。これらから、大学生においては精神中心的健康観が支持されているとしている。しかし、精神中心的健康観を反映している「たとえ病気を持っても健康でいることができる」という項目では否定的な回答が70%以上あったことなどから、「大学生は精神中心的健康観を或る程度獲得しているものの、障害や病気を持っても幸福であり得るという逆説は十分に実感していないようである」¹¹⁾と述べている。

③から⑦の家政学分野の論文はいずれも健康と食生活との関係に注目したものであり、家政学の衣生活や住生活と関連づけたものはない。③は睡眠、現在のストレス度、健康状態などの日常生活に関する項目、食欲や食品の摂取頻度などの食生活に関する項目と「精神的健康度」との関連を調べたものである。この「精神的健康度」については、「大学生精神健康度調査項目」¹²⁾

として全60項目を設定してそれぞれに該当するかどうかを聞き、その該当項目の多少によって精神的健康度の高低を評価している（該当項目が少ないほど精神的健康度が高いと評価している）。調査結果から、中・高生、大学生ともに現在のストレス度、健康状態、睡眠など日常生活に関する項目と精神的健康度との関連性が認められたこと、食生活項目と精神的健康度との関連は女子大学生には認められる項目が多かったことが指摘されている。

④は女子学生の食の外部化に着目して、これらの実態から食行動パターン（コンビニ中食派、肉食派、外部化派、コンビニ以外中食派）を捉え、これと生活習慣や健康習慣¹³⁾との関連を述べたものである。調査結果から、コンビニ利用等の食行動パターンと生活習慣、健康習慣に関連性が示唆されている。しかし、生活習慣、健康習慣が学生個人の健康のとらえ方である「健康観」にどう関わってくるかについては言及されていない。

これらの先行研究を踏まえ、本研究では食生活以外も含めて「大学生の関心のある健康に関する情報」、「さらに健康になるためには何が必要か」を問うことにした。そして、病気、アレルギー、心の健康など現在の健康状態と学生の考える健康概念との関連を調べることにした。

3. 学生の健康観と健康状況に関する質問紙調査結果

調査は共通教育、教育学部の授業の受講者に対して行い、男子106人、女子141人、計247人から回答を得た。所属学部は教育学部が120名、医学部が41名、工学部が44名、その他の学部が41名（不明1名）である。学年別には1年が160名、2年が75名、3年以上が10名（不明2名）である。住まいの形態は、アパートが190名、寮が25名、実家が26名、間借り・他が6名である。

(1) 健康情報

大学生の健康観に影響を与えている因子の1つは健康に関する情報であろう。そこで、現在関心を持っている健康に関する情報を聞いた。その男女別の結果を図1に示した。男女で関心を持っている情報はかなり違って、男子は「運動」、「病気予防」、「精神的ストレス」などであった。他方、女子は「食べ物・栄養」、「カロリー・ダイエット」の2項目への関心が高く、ともに半数以上の女子学生が選択した。次いで「美容」の回答が多く、これら3項目では男女での有意差が見られ、女子のみが関心を持っている。女子ではダイエットや美容といった容姿に関する情報に関心を持っている学生が多いと言える。最も回答が多かった「食べ物・栄養」もカロリーやダイエットと関連づけて関心を持っているとも推測できる。

関心を持っている情報の入手方法でも男女の違いが表れた。男女ともにテレビから入手している学生が多かったが、その回答者は男子で54.3%、女子で70.7%と差があった。次いでインターネットが男女ともに多く、男子で51.4%、女子で45.7%であった。これら以外の入手方法は、男子では本（26.7%）、大学の授業（18.1%）などで、女子では雑誌（38.6%）、友人（35.7%）などであった。女子の回答に多かった雑誌は男子では13.3%で、友人も13.3%の回答で、男女の有意差が認められた。これらの入手方法が女子に多く見られるのは、ダイエットや美容といった関心の高い情報が雑誌に多く

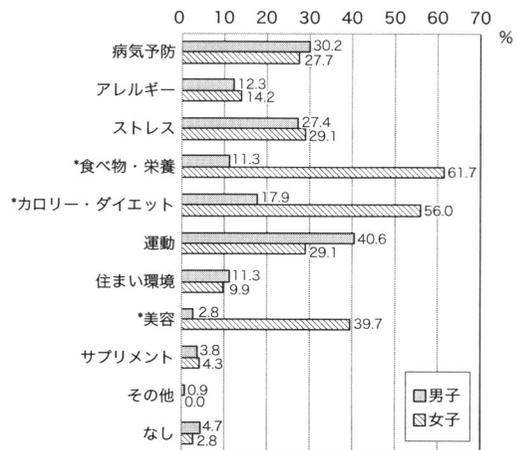


図1 関心のある健康情報（男女別）

掲載されていること、それらの情報が友人から伝えられることが理由として推測される。

学生が関心を持っている健康に関する情報は男女ともに偏重しており、総合性を欠いていると言わざるを得ない。とくに女子のダイエットや美容への傾斜は、健康もこのような問題としてとらえていることが考えられ、気になる所である。このような社会の情報だけに左右されず、自らの健康状態を認識し、それを土台にした健康観をつくる必要がある。そこで、自らの健康状態の基本的な認識を健康観として聞いた。

まず、自分が健康であると認識しているかどうかについて聞いた。男女差はあまりなく、自らが「たいへん健康である」、もしくは「まあまあ健康である」と考えている学生が男女ともに70%以上で、大半の学生が自分は健康であると認識している。しかし、男子の26.4%、女子の14.9%は「健康ではない」と認識しており、それは男子にやや多い。自分が健康かどうかの認識を朝食の摂取状況別に見たものが図2である。朝食を毎日食べると回答した学生は「たいへん健康」もしくは「まあまあ健康」と認識しており、朝食を時々食べるという学生は「まあまあ健康」と認識しており、朝食を食べないという学生は「あまり健康でない」もしくは「健康ではない」と認識している。学生の多くが朝食摂取の重要性を感じているようである。

自らがさらに健康になるために必要なことを10項目の選択肢で聞いた。結果は図3に示した。男女ともに50%以上の選択がされた項目が3つあり、「食事の改善」、「運動・筋トレ」、「生活リズムの改善」である。その他には「ストレスの解消」も30%程度の選択回答があった。なお、「住まい環境の改善」を選択した学生は少なかったが、男子で12.6%、女子では3.7%と差が見られた。また、「ダイエット」を選択した学生は男女ともに10%余りと多くなかった。

あわせて、これらの項目で最も重要であると考えられるものについても回答を求めた。男女ともに多かったのは、多い順に「生活リズムの改善」、「食事の改善」、「運動・筋トレ」であったが、「生活リズムの改善」と「食事の改善」の2項目には男女による差も見られた。「生活リズムの改善」は男子で28.4%、女子で38.1%、「食事の改善」は男子で27.5%、女子で20.1%とそれぞれやや差があった。ともあれ、多くの学生がこれらの3項目を重要視していることが分かった。

(2) 大学生の健康状態

健康状態を、現在の体調、アレルギーの有無、精神的ストレス、心の健康、健康不安という

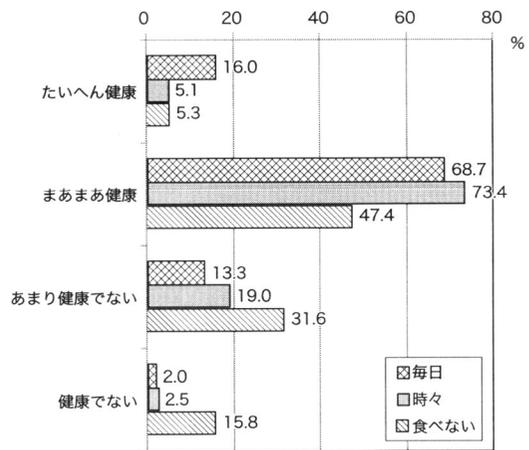


図2 健康状態の認識 (朝食摂取別)

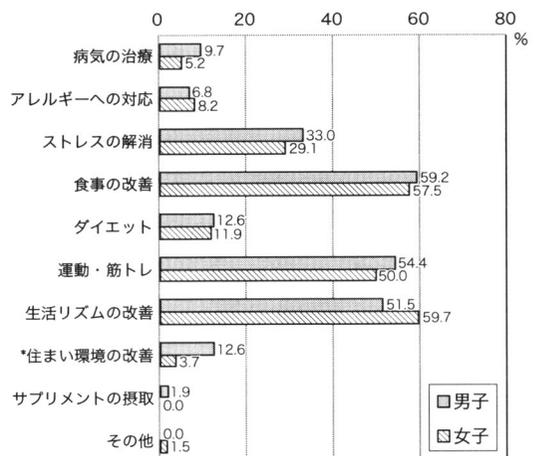


図3 健康になるために必要なこと (男女別)

5つの面からつかんだ。

まず、現在の体調については、「良好である」と回答したのは男子の52.8%、女子の54.6%であった。残る約半数が「良好でない」と回答しており、その数は少なくない。その状況を尋ねると、「疲労感」との回答が男子で36.8%、女子で37.6%と多く、次いで「不眠・起きられない」が男子で15.1%、女子で18.4%あった。これ以外には「身体的痛み」、「食欲不振」、「病気」などの回答が2～6%程度あった。先行研究でも睡眠不足と繋がった「疲労感」が指摘されていたが、ここにもそれがあらわれている。4割近い学生が体調不良と感じるほどの「疲労感」を抱えていることは注意しなければならない。

アレルギーの有無とアレルギーがある場合の原因について尋ねた結果を図4に示した。アレルギーはないと回答したのは男子67.6%、女子56.7%で、男女間に10ポイントほどの差があった。アレルギーがあると回答した学生にその原因を聞いたところ、男女差はあまりなく、「花粉」、「ハウスダスト」、「ダニ・カビ」、「動物」、「食物」などが挙げられた（「動物」には男女差が見られた）。こうしてみると、「ハウスダスト」、「ダニ・カビ」、「動物」など住環境の問題がアレルギーの原因の大きな部分を占めていることが分かる。とくに住まいの室内空気質や換気が関係している。

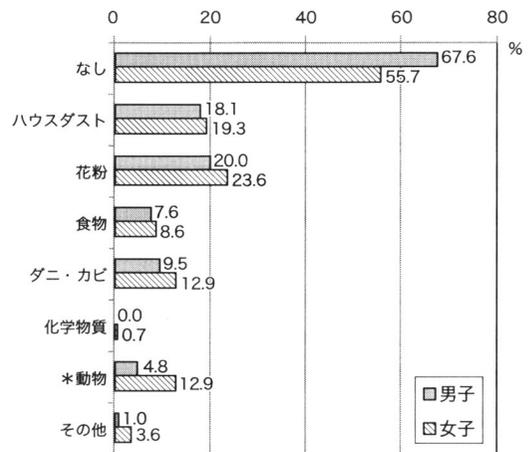


図4 アレルギーの有無と原因（男女別）

精神的ストレスを感じているかどうか、また感じている場合はその考えられる原因について尋ねた。その結果を図5に示した。精神的ストレスを感じていないと回答したのは、男子44.8%、女子34.0%で、残る男子で55.2%、女子で66.0%が精神的ストレスを感じていると回答した。女子が男子よりも10ポイントほど多い回答であった。精神的ストレスの原因として最も多く選択されたのは「授業・課題が重い」で、次いで「友人・家族関係がうまくいかない」、「料理・洗濯など一人暮らしがたいへん」、「アルバイト・生活費が厳しい」といった項目が多く回答された。これらの項目に男女差はあまりなかった。この調査を行った時期が5月で、回答者の半数以上が1年生であったので、慣れない大学生活が精神的ストレスになっていたことも考えられる。しかし、「慣れ」の問題だけではなく、一人暮らし学生の仕送りが年々減少して、アルバイトの負担や生活費の不安が大きくなっていることも理解しておく必要があるだろう。

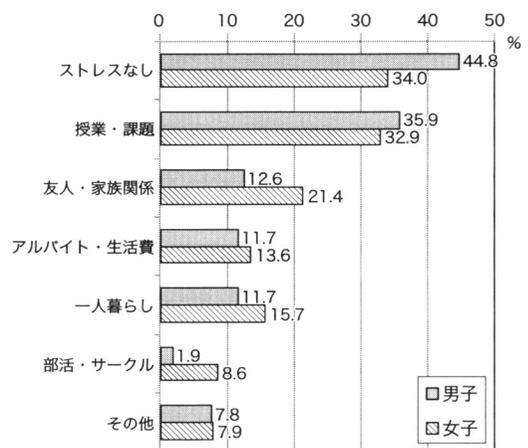


図5 精神的ストレスの有無と原因（男女別）

心の健康問題は文部科学省の「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する研究」（2002年）などを参考に、Ⅰ不安傾向、Ⅱ自己効力感、Ⅲ身体的訴え、Ⅳ怒りなどを伴った行動、Ⅴ睡眠状

況、VIイライラ感の6領域で捉えることとした¹⁴⁾。その具体的な表れとして、Iについては「大学は楽しい」、「いろんなことが心配で気になる」の2項目で、IIについては「将来やりたいことがある」で、IIIについては「頭が痛くなる」で、IVについては「些細なことで腹を立てる」で、Vについては「ぐっすり眠れない」で、VIについては「イライラする」で聞くこととし、「よく当てはまる」、「時々当てはまる」、「全く当てはまらない」の3択で回答を求めた。まず、男女別の結果を表1および図6に示した。「将来やりたいことがある」、「頭が痛くなる」、「些細なことで腹を立てる」の3項目で男女差が認められた。女子学生の多くは目的意識をもってしているようであるが、心の健康状態が頭痛としてあらわれたり、些細なことで腹を立てるといった感情が意識されているようである。

心の健康と精神的ストレスの有無の関係を見たのが図7である。「精神的ストレスがない」と回答した学生と、「精神的ストレスがある」と回答した学生とでは心の健康状況もかなり違っていることが分かる。「大学は楽しい」、「将来やりたいことがある」という肯定的な項目は精神的ストレスのない学生の方がよく当てはまると回答し、「頭が痛くなる」、「いろんなことが心配で気になる」、「イライラする」など否定的な項目は精神的ストレスのある学生がよく当てはまると回答した。この結果から、心の健康は精神的ストレスと因果関係が強いと考えられる。

健康への不安について尋ねた結果は次のようであった。まず、「健康への不安がある」と回答した学生は男子25.0%、女子31.2%であった。このように、健康への不安を感じている学生が3割近くいる。次に、不安の内容についてであるが、この点は記述回答を求めた。最も多く回答されたのは食生活に関する不安であった（男子11人、女子10人）。男女ともに、一人暮らしの学生が自炊や外食で栄養バランスに偏りを感じていることが伺えた。ことに「野菜の摂取不足」の記述が多かった。食生活の次には生活リズムの乱れに関する不安が多く見られた（男子5人、女子7人）。生活リズムの乱れから、「朝に起きられない」という悩みが記述されていた。これ以外には、男子には肥満に関する不安（6人）、女子には病気に関する不安（11人）や精

表1 心の健康状況 (%)

	男子		女子	
	よく	時々	よく	時々
大学は楽しい	71.1	21.7	72.9	25.7
*将来やりたいことがある	51.9	30.2	75.0	20.7
*頭が痛くなる	9.4	21.7	26.4	36.4
いろんなことが心配	36.8	42.5	42.9	42.9
*些細なことで腹を立てる	3.8	34.9	12.1	37.9
ぐっすり眠れない	6.6	25.5	8.6	21.4
イライラする	9.4	31.1	13.6	39.3

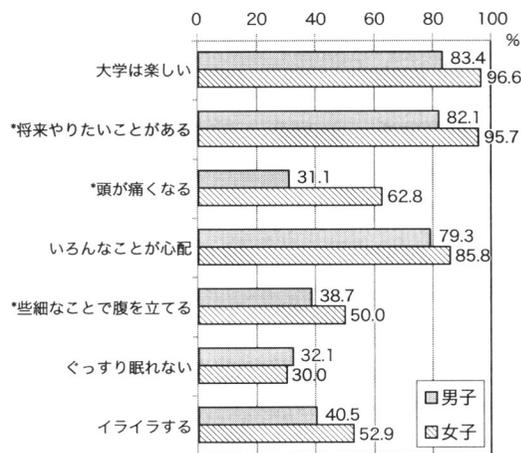


図6 心の健康状況 (当てはまる、男女別)

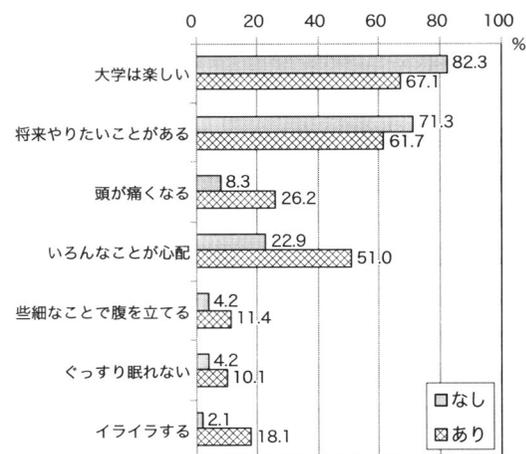
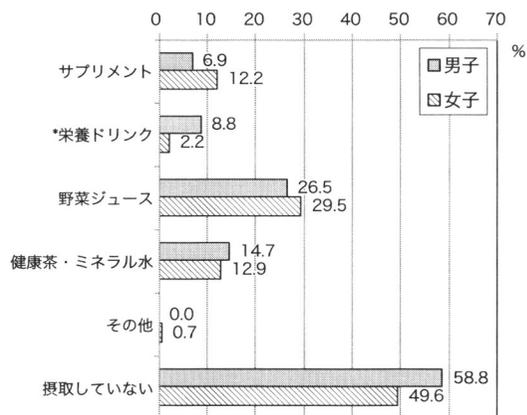


図7 心の健康状況と精神的ストレス

精神的ストレスに関する不安（5人）などが記述されていた。全体として、女子の不安に関する記述は多岐にわたっており、男子よりも多くのことに不安を感じていることがわかった。

健康のために摂取しているサプリメント等についても尋ねた。図8に示したように、「何も摂取していない」と回答したのは、男子で58.8%、女子で49.6%であった。摂取の内容を見ると、最も多かったのは「野菜ジュース」で、次いで「健康茶・ミネラル水」であった。健康に関する不安でも野菜の摂取不足が挙げられていたが、この野菜不足を手軽に補えるものとして「野菜ジュース」が摂取されていると推測できる。男女で差がみられたのは「サプリメント」と「栄養ドリンク」であった。前者は女子に摂取が多く、後者は男子に摂取が多かった（栄養ドリンクは男女に有意差があった）。女子にはダイエットや美容を健康ととらえている学生が多く、こうした目的のサプリメントを摂取していると考えられる。また、栄養ドリンクは運動をしている男子が、体力・筋力の増強を目的に摂取しているのではないかと推測される。

図8 摂取しているサプリメント等(男女別)



上記の健康状態の中で、現在の体調、アレルギーの有無、精神的ストレスの有無を重ね合わせて、①これらのいずれでも問題がないと回答した学生、②体調は良好でアレルギーもないが、精神的ストレスは感じると回答した学生、③これ以外の学生、に分けてみた。①に該当する学生は、男子で19.8%、女子で19.9%と2割程度であった。②に該当する学生は男女とも17.0%で、③に該当する学生は男子で63.2%、女子で63.1%であった。この結果を見ると、学生の多くが健康に何らかの不調を感じていること、その場合に、精神的ストレスだけを感じている学生は17.0%と多くなく、身体的あるいは複合的な健康不調を抱えていることが分かる。そこで、精神的健康と身体的健康の関係を探ってみた。

(3) 精神的健康と身体的健康

まず、精神的ストレスの有無と現在の体調をクロス集計すると、「精神的ストレスは感じない」と回答した学生のうち、71.9%は「体調は良好」と回答し、「体調は良好ではない」と回答したのは28.1%であった。他方、「精神的ストレスを感じる」と回答した学生のうち、「体調は良好」と回答したのは42.0%であり、「体調は良好ではない」と回答したのが58.6%と多く見られた。精神的ストレスを感じていない学生は現在の体調も良好なようであり、精神的ストレスと体調には因果関係があると考えられる。

健康不安の有無と関心のある健康に関する情報をクロス集計すると、図9のような結果であった。「健康に不安がある」と回答した学生では、

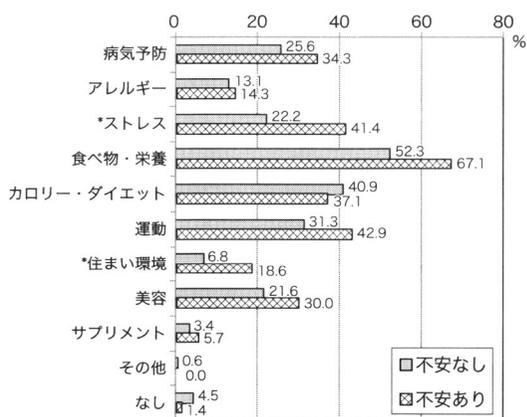


図9 健康不安の有無と関心のある健康情報

「病気予防」、「アレルギー」、「ストレス」、「食べ物・栄養」、「運動」、「住まいの環境」、「美容」の各項目で「健康に不安がない」と回答した学生の割合を上回った。「健康に不安がある」学生は「食べ物・栄養」をはじめ、健康に関する多くの情報に関心をもっていることがわかる。一方、「カロリー・ダイエット」は「健康に不安がない」学生の方が関心を持っている割合が高く、この情報は健康不安と強い関係はないと判断できる。

健康不安の有無と健康のために摂取しているものをクロス集計すると、「健康に不安がある」と回答した学生では、「野菜ジュース」、「健康茶・ミネラル水」、「サプリメント」の各項目で「健康に不安がない」と回答した学生の割合を上回った。「野菜ジュース」では不安がない学生の摂取が23.3%に対して、不安がある学生の摂取は39.7%と高いものであった。「健康茶・ミネラル水」は不安がある学生の摂取が16.2%に対して、不安がない学生の摂取は12.8%であり、「サプリメント」も不安がある学生の摂取が13.2%に対して、不安がない学生の摂取は8.7%と、これらにはあまり大きな違いは見られなかった。健康に不安がある学生は、「食べ物・栄養」の偏りや野菜の摂取不足を意識しており、それを「野菜ジュース」で補おうとしているようである。「栄養ドリンク」は不安のある学生の摂取が2.9%に対して、不安のない学生の摂取が5.8%と少し高かったので、他のものとは異なり、健康不安の改善のために摂取されているわけではなさそうである。

今日の健康ブームを「健康不安社会」の産物と捉える見方がある¹⁵⁾。この「健康不安社会」は、健康を自己責任の問題にし、各人に「健康であらねば」という強迫的な意識を助長し、お金で手っ取り早く手に入れられる健康法が幅を利かせるような社会である。学生の健康不安にも、なんとなく栄養バランスがよくなさそうだから野菜ジュースで補っておこうとか、水道水よりも健康茶やミネラル水の方が健康によさそうだから摂取しておこうといった意識が作用しているようである。野菜ジュースや健康茶などの情報発信者の側でも健康ブームを利用して、健康への効果を強調するようになってきている。次にはこうした健康情報について検討してみる。

4. 学生の健康観に影響を与える情報

学生の健康観に影響を与えている情報源には、質問紙調査の回答で多かったように、テレビやインターネットが重要なものとしてある。この面の先行研究には、テレビの健康情報番組で食品や栄養の影響・効果を大きさに取り上げる「フードファディズム」についての研究¹⁶⁾などがある。しかし、これらが発信している健康情報の把握は困難なので、女子学生に読まれている雑誌「an・an」（マガジンハウス出版）の健康情報を分析してみた。調査方法は次のようなものである。山口市立図書館に貯蔵されていた「an・an」過去3年分（2009年11月～2012年11月）の計153冊を対象とし、健康に関わる特集の記事、特集以外の健康に関する記事（健康関連商品の広告記事を含む）について調べ、その記事内容をジャンル分けした。その上で、ジャンル毎に情報の内容を精査した。これらの結果を以下に述べる。

過去3年分の153冊の中で、健康に関する特集が組まれたのは52回であった。ジャンル別に分けると（重複あり）、美容に関する特集（化粧品、美容法など）が28回、ダイエットに関する特集が16回、精神的ストレスに関する特集が10回、食べ物や栄養など食に関する特集が7回、住まい環境に関する特集が7回、サプリメントに関する特集が5回、運動に関する特集が3回、病気予防に関する特集が2回、健康全般に関する特集が1回であった。この回数は、例えば、「最強ダイエット」という特集では、ダイエット、サプリメント、運動の内容が含まれているので、それぞれを1回として数えた。また、精神的ストレスに関する特集には、スピリチュア

ル、人間関係、性格改善など個人の精神面と関わるものを含めた。以上の特集で、回数の多かったジャンルの記事内容について紹介してみよう。

特集の回数が最も多かったのは美容に関するものである。図1で示したように、関心を持っている健康に関する情報でも約40%の女子学生が美容を選択しており、若い女性層が関心を持っている分野である。その内容を見ると、「美肌」、「美脚」、「コスメ」、「メイク」、「アンチエイジング」などの言葉が並んでいる。大学生の化粧行動に関して、日本と韓国の女子学生についての金らの比較研究があるが¹⁷⁾、韓国の女子学生がコミュニケーションツールとして顔を認識しているのに対して、日本の女子学生は「美肌志向」が高いと指摘されている。また、韓国の女子学生に比べて日本の女子学生は他者を意識しているだけでなく、化粧行動そのものを目的として行っていることも指摘されている。「an・an」もこれらの指摘を伺わせる特集内容となっている。

次に特集回数の多かったのはダイエットに関するものである。これも女子学生の多くが関心を持っている健康に関する情報として挙げていた(図1参照)。「an・an」の特集では、「ダイエット術」、「2週間ダイエット」、「セクシーな体の作り方」などの言葉が見られる。これらの内容は、細い体型を目指すダイエット術やダイエット本の紹介等の記事が多く、生活習慣病などの予防を取り上げたものではなかった。馬場らの研究¹⁸⁾で、雑誌のダイエット記事を参考に、「どのようなダイエットをしたいのか」のダイエット志向性尺度と具体的なダイエット行動の検討がされているが、男性が「効果重視」と「過激」、「健康重視」と「運動」との間に有意な相関が見られたのに対して、女性では「効果重視」と「運動」、「食事制限」、「過激」のどれにも有意な相関が見られたものの、「健康重視」はどの因子とも相関がなかったという結果が記されている。このように、女子学生は「ダイエット」を健康になるための要素というよりは「美容の向上」のための要素と考えているのではないかと推測される。

次は精神的ストレスである。この中には、先述のように、「スピリチュアル」、「人間関係の向上」、「性格改善」などの内容を含んでいる。精神的ストレスは、関心を持っている健康に関する情報として、男女ともに30%程の学生が選択していて、比較的関心を持っている学生が多い項目である(図1参照)。「an・an」では、「スピリチュアル研究」、「職場の人間関係の悩み」、「性格を変える」、「幸運体質」などの言葉が見られる。これらの特集以外にも精神的ストレスと関連するような記事がいくつか見られた。例えば、「もやっと不安症候群(精神的不調)」(2010年7月)、「ハッピー脳の作り方」(2011年8月)、「今プチャうつに悩む女性が急増中」(2011年10月)などである。これらから、大きな悩みやストレスがないことも健康な暮らしには必要だと考えられているようである。先行研究であった富永らの研究¹⁹⁾でも、女子は一般にグループ単位で行動することが多く、こうしたグループ行動が精神的健康維持に寄与している可能性を示唆しており、人間関係を良好に保つことも精神的健康に関わると述べられている。

次に食関係、住まい環境に関する特集である。家政学分野における先行研究では、食と健康との関連を捉えようとするものが多かったが、「an・an」ではともに7回の特集が組まれた。大学生が関心を持っている健康に関する情報としては、食べ物・栄養は女子の60%以上で選択されており、女子では最も関心を持っている学生が多い項目である。これに対して、住まい環境に関心を持っていると回答したのは男女ともに10%程度と多くなかった(図1参照)。「an・an」の特集では、食関係には「アンチエイジング」など美容につながるものも多かったが、「免疫力」、「おうちごはん」など栄養素に着目したものや自炊を勧める内容の記事もよく見られる。これに対して、住まい環境には「片付け、収納術」、「断捨離」、「おしゃれ部屋」などの言葉

が並び、健康と関わりの深い換気や風通しの重要さが全く触れられていないわけではないが²⁰⁾、こうした内容の特集は見られなかった。

そして、サプリメント、運動に関する特集であるが、これらの単独での特集はなく、ダイエットや美容の特集と関連して記されている。先に挙げた「2週間ダイエット」、「美肌術」などの中で触れられている。運動については、男子で約40%が、女子では約30%が関心のある健康に関する情報として選択していたが、「an・an」では相応するような取り上げ方にはなっていない。運動もダイエットや美容を目的としたものに扱われていることにこの雑誌の健康観が表現されており、その読者にも影響が及んでいると見ることができる。

病気予防としては「その不調を治したい」といった特集が見られる。大学生が関心を持っている健康に関する情報としては男女ともに30%弱の選択であり、関心の高い項目ではあるが、「an・an」の特集としてはごく少ないものであった。

「an・an」は若い世代の女性向け雑誌であるが、女子学生が求めている健康に関する情報を十分に提供しているとは言えない。また、この雑誌の記事の取り上げ方には、健康観として問題と考えられることが多分にあると言える。とくに美容やダイエットを目的にしすぎている点である。

5. まとめと考察

メディア情報等によって大学生の健康観にどのような問題がもたらされているか、また、大学生は自らの健康状況を正しく理解し、健康増進に努めることができているのかを明らかにすることを目的として、山口大学生への質問紙調査を行い、「an・an」の3年分の特集等の調査を行った。

学生への調査では、20%程度の学生が「健康ではない」と考えており、その背景には漠然とした健康への不安もあるだろうが、実際に慢性的な疲れや心の健康問題などを抱える学生が多く見られた。また、体調、アレルギー、精神的ストレスの3項目でいずれも良好と回答したのは男女とも20%程度、体調は良好でアレルギーもないが精神的ストレスは感じると回答したのも男女とも17%程度で、残る60%程度の学生がこれらの3項目で問題ないと言えない状況にあり、そうした各人の健康問題と関わって健康情報が取捨選択され、健康観が示されることが重要であろう。

学生が関心を持っている健康情報では、男子は運動、病気予防、精神的ストレスなどが、女子では食べ物・栄養、カロリー・ダイエット、美容などが多く回答された。これらは上記の身体や精神的な不調と必ずしも対応してはいない。例えば、アレルギーを抱えた学生は40%程度いて、ハウスダストやダニ・カビといった室内環境が原因になっているものはかなり多いが、住まい環境への関心は少ないのである。とくに女子では身体や精神的な不調ははっきりと実感されておらず、それよりもダイエットや美容といった興味のある項目が選択されていると推測される。そしてまた、健康と美容が混同されていることが伺われる。

健康に不安を感じている学生の不安要因には食生活や生活リズムが挙げられる。慣れない自炊生活に不安を感じている学生が多く、実際に食事の改善が必要な学生も少なくないと思われる。しかし、野菜ジュースの摂取等で野菜不足や栄養バランスを補ったつもりになっている学生も見受けられる。生活リズムの面でも乱れやすく、その重要性の理解が必要であろう。

こうした学生の健康のとらえ方、すなわち健康観に影響を与えているものにマスメディアの発する健康に関する情報があるだろう。学生の側から健康情報の入手方法を見ると、テレビ、

インターネットが多いのであるが、今回は若い世代の女性向けの雑誌「an・an」の健康に関する情報を調べてみた。すると、多くが美容やダイエットに関するもので、この美容やダイエットを目的にして食生活や運動などが語られていることが分かった。テレビやインターネットでは様々なモノの販売が健康情報として扱われているので、これらの影響は様々な問題をもたらすと考えられるが、そのことは今後の研究課題にせざるを得ない。ともあれ、こうしたマスメディアの健康に関する情報は、学生の健康状況と健康観とをかい離させることに注意する必要がある。

注

- 1) 戸部和夫、学生とフィジカルヘルス—概要、大学と学生2007年12月号、日本学生支援機構、p.8-9
- 2) 原田純子・井出真理、大阪女学院大学紀要、2007年4号
- 3) 橋本朋広・石橋正浩、大阪大学教育学年報第2号、1997年
- 4) 富永美穂子・清水益治・森敏昭・児玉憲一・佐藤一清、日本家政学会誌 vol.52 No.6、2001年6月、p.499-510
- 5) 岸田典子・佐久間章子・上村芳枝・竹田範子・寺岡千恵子・森脇弘子、日本家政学会誌 vol.56 No.3、2005年3月、p.187-196
- 6) 小西史子・伊藤千夏・木村靖夫・金子佳代子、日本家政学会誌 vol.58 No.5、2007年5月、p.247-254
- 7) 森脇弘子・岸田典子・佐久間章子・上村芳枝・竹田範子・寺岡千恵子・梯正之、日本家政学会誌 vol.58 No.6、2007年6月、p.327-336
- 8) 加藤佳子、日本家政学会誌 vol.58 No.8、2007年8月、p.453-463
- 9) 単に体が丈夫だというだけでは健康とは言えない、健康な生活を送るには人とのよい関係が欠かせない、など11項目が挙げられている。
- 10) 病気がなければ健康である、健康面については医者にまかせておけばよい、など11項目が挙げられている。
- 11) 前掲、p.193
- 12) 「やる気が出てこない」「気分が波がありすぎる」などの項目からなる抑うつ性尺度、「考えがまとまらない」「何事にもためらいがちである」などからなる未熟性尺度、「他人に悪口を言われる」「汚れが気になって困る」などの項目からなる分裂気質性尺度、「わけもなく下痢や便秘をしやすい」「頭痛がする」などの項目からなる身体的愁訴項目に内訳している
- 13) 生活習慣としては、「寝つきはいつもよい」「目覚めはいつもよい」「生活はいつも規則正しい」などの項目が、プレスローの健康習慣としては、「朝食をほとんど毎日食べる」「間食・夜食をほとんど食べない」「週1～2回運動をする」などの項目が設定されている。
- 14) 小・中学生の心の健康については次の小論で述べた。吉本健太郎・山本善積、子どもの住生活と心の健康、山口大学教育学部研究論叢第57巻第3部、2007年
- 15) 飯島裕一編著、健康不安社会を生きる、岩波新書、2009年
- 16) 高橋久仁子、テレビの健康情報娯楽番組における食情報の問題点、群馬大学紀要、41巻、p.191-204、2006年
- 17) 金聡希・大坊郁夫、大学生における化粧行動と主観的幸福感に関する日韓比較研究、対人

社会心理学研究(11)、2011年、p.89-100

- 18) 馬場安希・菅原健介、ダイエット行動に関する研究—効果重視と健康重視のダイエット—、日本教育心理学会総会発表論文集 (39)、1997年9月
- 19) 富永美穂子・清水益治・森敏昭・児玉憲一・佐藤一清、中・高性および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係、前掲
- 20) 例えば、「おしゃれ部屋実例集」の1項目で「部屋に植物をプラスし、新鮮な空気が通り抜ける環境を作ろう」として、窓を2か所開ける、扇風機やサーキュレーターを回すことを記している。また、特集ではないが、記事「汚部屋を卒業できる」の中で汚れた部屋の悪影響として、風通しが悪く、カビやダニを呼ぶことが、記事「快適に暮らすための25のハウツー」で部屋の2か所を開け、たまった空気を動かすことが記されている。2010年6月