

高校生の生活実態と健康認識

服部律子 出井美智子 堀内寛子 茂本咲子 (大学)

富田悦子 (県立大垣工業高等学校) 田辺美和子 (県立大垣西高等学校)

I はじめに

少子化が進む現代にあつて、母子保健領域においては、ますます子どもの健康生活の向上と育児支援が重要な課題になってきている。国民運動として展開されている「健やか親子21」では、4つの柱のひとつに「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」があり、思春期の人たちへの健康への援助は特に重点が置かれている。思春期の保健対策は県内の母子保健事業においても今後地域との連携において、すすめていかなければならない課題である。今回県内の養護教諭との共同研究において、思春期、特に思春期女子の生活と健康状態について調査し、実態を把握することから、今後の保健指導に役立てることを目的とした。

II 調査対象

調査の趣旨を説明し協力を得られた県内6校の高等学校の2年生女子を対象とした。生徒には調査の内容を養護教諭から説明してもらい、了解の得られた生徒に回答してもらった。

III 調査内容

今回調査した内容は、日常生活習慣に関すること、月経時の不定愁訴、月経時の対処行動、月経に関する認識、日常生活の疲労度やうつ傾向である。

IV 調査結果

有効回答数は618であった。平均年齢は16.6±0.5歳、平均初経年齢は12.1±1.4歳、平均月経周期29.4±5.6日、平均月経持続日数6.2±1.3日であった。

1. 日常生活について

日常生活習慣について①そう②ややそう③ややちがう④ちがうの4段階で回答してもらった。

	①	②	③	④
熟睡できない	4.4	17.0	27.2	51.4
寝つかれない	5.0	23.4	27.0	44.6
よく目がさめる	3.2	13.6	27.4	55.8
生活は規則正しい	11.2	36.7	40.0	12.0
高校生活に満足している	17.3	45.4	25.8	11.5
体調はよい	28.2	43.8	23.7	4.2
家は落ち着く	50.3	35.1	10.7	3.9
毎日朝食をとる	71.3	15.4	7.6	5.7

3食規則正しくとっている	55.9	24.1	13.8	6.2
乳製品・野菜・海草類を食べている	20.0	45.2	29.9	4.9
インスタント食品を多く食べている	9.2	36.6	41.5	12.6
間食はしない	3.4	13.9	41.8	40.8

また煙草については、煙草を今までに吸ったことがある生徒は、69名(11.2%)であり、今も吸っている生徒は20名(3.2%)であった。1日に2本以下は9名、3~10本は10名、11~20本は1名であった。

2. 月経時の症状

月経時の症状については4段階で回答をもとめた。1=あてはまらない 2=ややあてはまらない 3=ややあてはまる 4=あてはまるとした。女子生徒の訴えで多かったものを以下に示した(表1)。

	平均±SD
下腹部が痛い	3.2±1.0
腰が痛い	2.8±1.4
疲れやすい	2.6±1.1
集中力が低下する	2.1±1.1
気が散る	2.1±1.1
勉強や仕事の根気がなくなる	2.3±1.1
めまいがしたりぼーっとしたりする	2.1±1.1
肌が荒れたり吹き出物ができる	2.0±1.2
イライラする	2.6±1.2
気分が変わりやすい	2.2±1.1
憂鬱になる	2.3±1.2
落ち着かない	2.2±1.1

表1 月経時の症状

高校生では、痛みに関することと、精神的な症状が多く見られた(表2)。

3. 日常生活の疲労度

日常生活疲労度は、「ねむけとだるさ」「注意集中の困難」「身体違和感」の3つの領域から成り立っている。月経とは関係なく、日頃感じているからだの状態を訴えがあるか、ないかという2件法でこたえてもらうものである。今回の調査結果では、「ねむけとだるさ」では、「ねむい」81.8%、

「あくびがでる」65.7%、「目が疲れる」58.4%、「横になりたい」53.5%、「頭がぼんやりする」39.3%、「全身がだるい」36.1%などの訴えが多かった。「注意集中の困難」では「イライラする」67.2%、「物事に熱心になれない」33.3%、「ちょっとしたことが思い出せない」30.5%、「根気がなくなる」28.9%であった。「身体違和感」の領域では、「肩がこる」42.3%、「腰が痛い」34.3%、「頭が痛くなる」29.8%が主な訴えであった(図2~4)。

4. 抑うつ度について

女子高校生の抑うつ度については、Zungの抑うつ度尺度(SDS)を用いた。この尺度は20の質問項目からなり、それぞれ4段階の回答であるが、1または4点が与えられる。評価基準によって、20~47点を正常群、48~52点を神経症群、53~80点をうつ病群とした。それによると、正常群は68%、神経症群は16.9%、うつ病群は15.1%であった(表3)。

5. 月経時の対処行動

月経時に学校を休む生徒は、20名(3.3%)であった。休む頻度は「毎回休む」4名(0.7%)、「2~3ヶ月に1回」が5名(0.8%)、「4~6ヶ月に1回」が3名(0.5%)であった。「薬を飲む」生徒は190名(31.4%)であった。心がけていることは、「身体の清潔」や「パット交換」などで8割から9割の生徒が心がけているとしていた。「体操をする」は心がけている生徒は24%、「気分転換をする」は心がけている生徒は29.4%で清潔に比べて少なかった(表4)。

6. 月経のイメージ

女子高校生の月経のイメージであるが、肯定的なものとして「女性の証」であるが318名(52.9%)、「当たり前のこと」が305名(50.7%)、「誰もが経験すること」が245名(40.8%)「母親になれる」が124名(20.6%)、「子どもが産める」が200名(33.3%)であった。否定的な受け止め方では「煩わしい」が127名(21.1%)、「損だ」が164名(27.3%)、「恥ずかしい」が46名(7.7%)、「男に生まれない」が134名(22.3%)、「我慢するもの」が118名(19.6%)であった。「何も感じない」が17名(2.8%)、「興味がない」が14名(2.3%)であった(表5)。

7. 体格について

対象となった女子高校生の平均身長は157.5±5.1cm、平均体重51.2±6.4kgであった。身長について「満足」である生徒は221名(40.3%)「不満足」は327名(59.7%)であった。「高くなりたい」と思っている生徒は321名(51.9%)で「低くな

りたい」は68名(17.5%)であった。体重については、「満足」である生徒は105名(20.1%)、「不満足」は417名(79.9%)であった。体重を「減らしたい」と思っている生徒は、492名(98.2%)で「増やしたい」は7名(1.4%)であった。

8. 月経時の不定愁訴と抑うつ度、日常生活の疲労度、日常生活状況との関係(表6~8)

月経前と月経中の不定愁訴を領域別に分けて、抑うつ度との相関係数を求めた。その結果、すべての領域で、抑うつ度とは強い相関関係がみられた。また日常生活の疲労度と月経時の不定愁訴も同様に強い相関関係が認められた。

日常生活の状況との関連であるが、特に睡眠との関係が強く、「熟睡できない」「寝付かれない」「よく目がさめる」では各項目とも有意な相関関係が認められた。「体調はよい」「家は落ち着く」については、月経時の不定愁訴、月経前の不定愁訴の両方に有意な相関関係が認められた。しかし食事については、月経時の不定愁訴、月経前の不定愁訴について相関関係は認められなかった。

9. 日常生活の状況と疲労度との関係

日常生活の状況と疲労度については、睡眠に関することは、3領域とも有意な相関関係があった。食事については、「3食規則正しくとっている」のみ有意な相関関係が認められた。

V まとめ

女子高校生の生活の実態については、体調や生活の満足度などにはばらつきが見られ、食事についても規則正しい食事をしている生徒は半分ほどであった。また月経時の症状も下腹部痛や精神的症状が見られるが、積極的に対処行動をとっている生徒は多くなかった。今後生徒の生活指導にこれらの調査結果を生かしていきたい。

討論

- * 女子高生では、月経痛で学校を休んだり、保健室に来る生とが大変多い印象がある。どうしてもそういう生徒は、情緒が不安定なことも多い。今回の結果をみて、女子高校生にうつ症状の生徒が多い事に驚いた。しかし、いろいろな身体の訴えが多く、心の健康と関連していると思う(高校養護教諭)。
- * 日常生活では、やはり不規則な生活をしている生徒は、学校生活でも不定愁訴を訴える事が多い(高校養護教諭)。

表2 月経時の不定愁訴

	月経中		月経前	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肩がこったり筋肉が痛くなったりする	1.9	1	1.7	1
頭が痛い	1.9	1	2.2	1.2
下腹部が痛い	3.2	1	2	1.1
腰が痛い	2.8	1.1	2	1
疲れやすい	2.6	1.1	2	1
からだのあちこちが痛くなる	1.8	1	1.5	0.8
眠れない	1.6	0.9	1.3	0.7
物忘れをする	1.4	0.7	1.3	0.7
頭の中が混乱する	1.3	0.7	1.3	0.7
物忘れをする	1.4	0.8	1.3	0.7
判断力が鈍る	1.5	0.8	1.3	0.7
集中力が低下する	2.1	1.1	1.5	0.8
気が散る	2.1	1.1	1.6	0.9
忘れ物したりけがをしたり失敗が多くなる	1.4	0.8	1.3	0.7
動作がぎこちなくなる	1.9	1	1.3	1
勉強や仕事への根気がなくなる	2.3	1.1	1.7	1
居眠りをしたり布団からおき出せなくなる	2	1.1	1.3	0.7
家に閉じこもりがちになる	1.7	0.9	1.3	0.7
出不精になる	1.6	0.9	1.4	0.8
勉強や仕事の能率が低下する	2	1	1.6	0.9
めまいがしたりぼーとなったりする	2.1	1.1	1.6	1
冷や汗がでる	1.7	1	1.3	0.7
吐き気がしたり吐いたりする	1.5	0.9	1.2	0.6
顔がほてる	1.5	0.9	1.3	0.7
体重が増える	1.8	1	1.5	0.9
肌が荒れて吹き出物ができたりする	2	1.1	1.8	1.1
乳房が痛い	1.6	1	1.6	1
むくみがある(腹部・乳房・足など)	1.7	1	1.6	0.9
ちょっとしたことで泣いてしまう	1.4	0.8	1.3	0.7
さびしくなる	1.5	1	1.4	0.8
不安になる	1.5	1	1.7	1
落ち着かない	2.1	1.1	1.7	1
イライラする	2.6	1.1	1.9	1.1
気分が変りやすい	2.2	1.1	1.7	1
ゆううつになる	2.3	1.3	1.7	1
緊張しやすい	1.6	0.9	1.4	0.8

図1 日常生活の状況

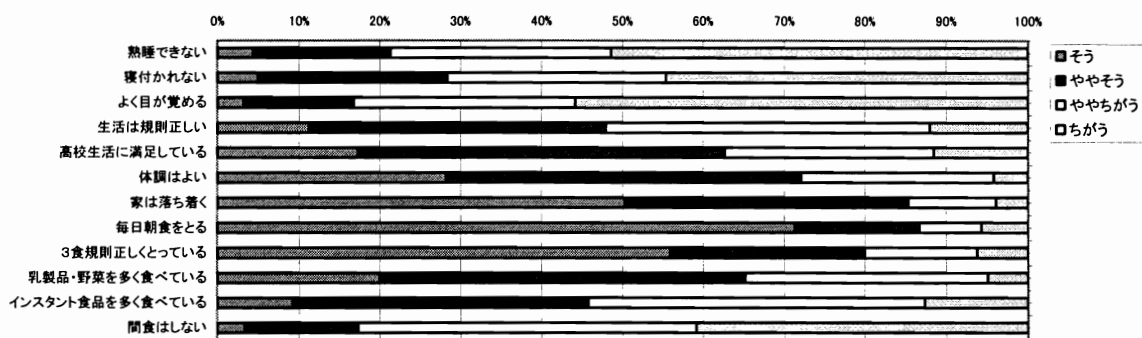


図2 日常生活疲労度(ねむけとだるさ)

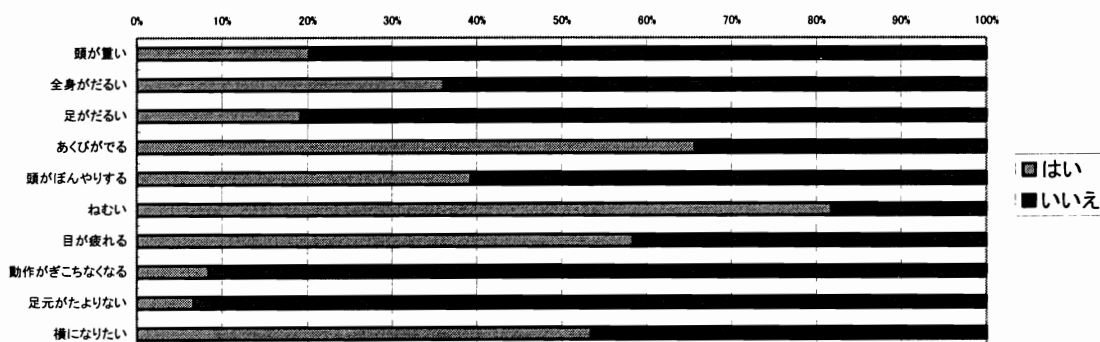


図3 日常生活疲労度(注意集中の困難)

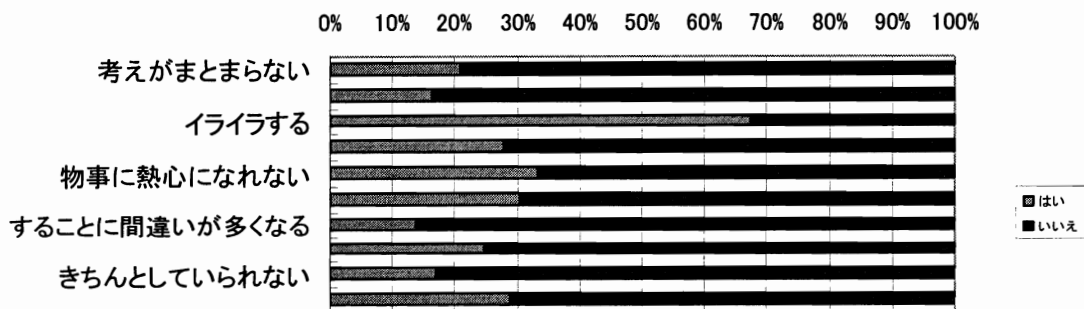


図4 日常生活疲労度(身体違和感)

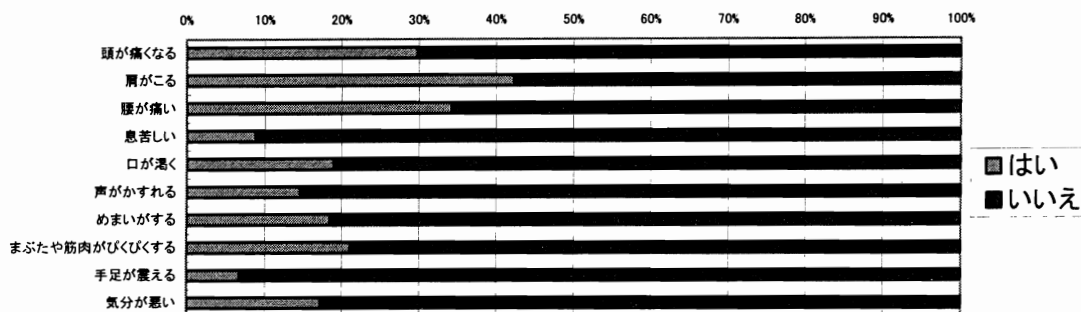


表3 うつ状態の程度

			人数
正常群	(20~47点)	68.0%	402
神経症群	(48~52点)	16.9%	100
うつ病群	(53~80点)	15.1%	89

表4 月経時の対処行動

	人数 (%)			
	毎回心がけている	時々心がけている	心がけていない	考えたことがない
身体を清潔にする	408(66.6)	126(20.6)	31(5.0)	48(7.8)
パットをまめに取り替える	344(56)	212(34.5)	43(7)	15(2.4)
気分転換する	40(6.5)	140(22.9)	246(40.2)	186(30.4)
睡眠を十分とる	101(16.4)	144(23.4)	213(34.6)	157(25.5)
栄養をとる	72(11.7)	154(25.1)	228(37.2)	159(25.9)
体操(軽い運動)をする	39(6.4)	110(17.9)	264(43.1)	200(32.6)
水分を控える	17(2.8)	60(9.8)	258(42.1)	278(45.4)
身体特に下腹部を暖める	160(26.1)	263(43)	98(16)	91(14.9)
指圧・マッサージ	21(3.4)	79(12.9)	219(35.8)	292(47.8)

表5 月経のイメージ

	はい	いいえ		はい	いいえ
女性としての証	329(53.3)	288(46.7)	運命である	535(86.7)	82(13.3)
あたりまえのこと	312(50.6)	305(49.4)	ない方がよい	267(43.3)	349(56.7)
恥ずかしい	569(92.2)	48(7.8)	母親になれる	490(79.4)	127(20.6)
健康のバロメーター	553(89.9)	63(10.2)	男よりはいい	608(98.5)	9(1.5)
誰でも経験する	369(59.8)	248(40.2)	損	449(72.8)	168(27.2)
煩わしい	487(78.9)	130(21.1)	男に産まれたい	481(78)	136(22)
必要なもの	441(71.6)	175(28.4)	がまんするもの	497(80.7)	119(19.3)
わからない	596(96.6)	21(3.4)	何も感じない	600(97.2)	17(2.8)
興味がない	601(97.7)	17(2.8)	子どもが産める	415(67.3)	202(32.7)

表6 月経時の不定愁訴と抑うつ度の相関係数

	抑うつ度	
	月経前	月経中
不定愁訴(合計)	0.376	0.415
痛み因子	0.25	0.327
注意力因子	.33	0.324
行動変化因子	0.352	0.363
自律神経因子	0.311	0.323
水分貯留因子	0.165	0.234
負の感情因子	0.389	0.387

表7 月経中の不定愁訴と日常生活との相関係数

	痛み因子	集中力因子	行動変化因子	自律神経因子	水分貯留因子	負の感情因子	月経時の不定愁訴
熟睡できない	-.126**	-.235***	-.190***	-.155***	-.175***	-.183***	.294***
寝付かれない	-.145***	-.222***	-.173***	-.193***	-.128**	-.213***	-.245***
よく目がさめる	-.177***	-.277***	-.248***	-.210***	-.251***	-.254***	-.304***
生活は規則正しい	.120*	-.061	-.136*	-.077	-.093*	.113*	.120*
高校生活に満足	.102*	.078	.170**	.078	.086*	.078	.089*
体調はよい	.325***	.175***	.225***	.238***	.117***	.237***	.264***
家は落ち着く	.062	.050	.047	.019	.031	.096*	.084*
毎日朝食をとる	.074	.034	.071	.032	-.032	.068	.023
3食とる	.094*	.070	.094*	.071	.048	.130**	.082
乳製品・野菜・海藻を多く食べている	-.014	-.090*	-.019	-.080	-.027	-.013	-.052
インスタント食品を多く食べている	-.020	.002	-.034	-.046	.025	-.063	-.050
間食はしない	-.006	-.074	-.020	-.058	.002	-.029	-.051

表8 月経前の不定愁訴と日常生活との相関係数

	痛み因子	集中力因子	行動変化因子	自律神経因子	水分貯留因子	負の感情因子	月経時の不定愁訴
熟睡できない	-.164**	-.287***	-.250***	-.244***	-.156***	-.226***	.294***
寝付かれない	-.203***	-.306***	-.250***	-.250***	-.101**	-.254***	-.301***
よく目がさめる	-.257***	-.349***	-.292***	-.302***	-.240***	-.274***	-.337***
生活は規則正しい	.092*	-.057	-.098*	-.044	-.060	.140**	.103*
高校生活に満足	.114*	.124	.127**	.097	.077*	.119	.135*
体調はよい	.270***	.233***	.218***	.261***	.127***	.252***	.273***
家は落ち着く	.098	.128	.128	.070	.043	.105*	.117*
毎日朝食をとる	.074	.034	.071	.032	-.032	.068	.023
3食とる	.094*	.070	.094*	.071	.048	.130**	.082
乳製品・野菜・海藻を多く食べている	-.014	-.090*	-.019	-.080	-.027	-.013	-.052
インスタント食品を多く食べている	-.020	.002	-.034	-.046	.025	-.063	-.050
間食はしない	-.006	-.074	-.020	-.058	.002	-.029	-.051

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001