

看護学生に対する食生活支援の検討 — 第一報 —

合 田 友 美

An Examination of the Eating Habits Support for the Nursing Students — The First Report —

Tomomi GODA

キーワード：食生活支援，女子看護学生，臨地実習，欠食

概 要

本研究の目的は、看護学生の臨地実習中の欠食の実態とその要因を明らかにし、彼らへの食生活支援のあり方を検討するための基礎資料とすることである。

そこで、A短期大学看護科3年生の女子学生87名を対象に、臨地実習開始3ヶ月後の欠食と欠食の理由、身長、体重、体型願望について質問紙調査を行った。その結果、以下のことが明らかとなった。(1)「毎日欠食をした」は朝食のみで、「ときどき欠食した」は朝食と夕食に多く、夕食が朝食の1.5倍を示した。(2)主な欠食理由は、「時間がない」19名、「食欲がない」17名、「疲れ」7名等であった。(3)欠食と肥満度の間に有意差はなかった。(4)欠食と痩身願望の間に有意差はなかったが、39名(75.0%)が痩身願望を抱いていた。これより、時間がない時や心身の疲労が強い時も規則正しく食事を摂取できるよう、具体的なアドバイスをする必要がある。

1. 緒 言

現在、わが国では生活習慣病の罹患者数が増加し、「食」の重要性が指摘されている。このため、健康寿命の延伸を目標に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を掲げ、2005年には「食育基本法」が施行された。さらに2006年には、向こう5年間を対象とした「食育推進基本計画」が策定され、栄養・食生活の改善を目指している。

先行研究^{1,2)}では「朝食を食べない」、「偏食をする」などの看護学生の食生活の乱れが報告されており、特に、看護学臨地実習中には看護学生の食生活が乱れやす³⁾、さらにこのような食生活の乱れによって、集中力の低下や倦怠感、頭痛などの身体症状を訴えている看護学生が多いことが指摘されている⁴⁾。また、近年、若者女性の痩身傾向が指摘されており、誤った体格評価による無理なダイエットが問題となっている。

このような中、看護職は患者の身体機能や体型を正

しく評価し、患者一人ひとりの状態に合わせた看護プランを設定して、食生活指導もおこなわなければならない。よって、看護学生は自分の体型を適切に自己評価でき、自分自身の食生活習慣を正しく見直すことができることが望まれる。そのため、A短期大学看護科では、1、2年次に体型評価や食生活に関する講義を開講し、臨地実習前オリエンテーションには朝食の必要性を具体的に説明し、食事の大切さへの関心を促している。

そこで、本研究では、今後の看護学生に対する食生活支援のあり方について検討するための基礎資料とするために、臨地実習開始3ヶ月後のA短期大学看護科女子学生を対象に欠食の実態を調査した。その中で、欠食の理由と身長、体重、体型願望を調査し、欠食の要因を探ることで、若干の示唆を得たので報告する。

2. 研究方法

1) 調査対象

A短期大学看護科3年生で臨地実習を履修している女子学生のうち研究への同意が得られた87名(有効回答数52名、有効回答率63.4%)。

(平成21年10月16日受理)

川崎医療短期大学 看護科

Department of Nursing, Kawasaki College of Allied Health Professions

2) 調査期間

臨地実習開始3ヶ月後の平成20年7月である。

3) 調査方法

無記名の自記式質問紙を一斉配布し、調査をおこなった。また、質問紙は学内に投函箱を設置して回収した。

アンケートの主な内容は、過去1週間の欠食状況、身長、体重、体型願望である。欠食状況については、「朝食」、「昼食」、「夕食」を、それぞれ「毎日欠食した」、「ときどき欠食した」、「欠食しなかった」から選択させた。さらに、「毎日」あるいは「ときどき欠食した」と答えた場合には、欠食の理由を自由記載させた。

4) 分析方法

肥満度の算出は、Body Mass Index (BMI) を用い、体重/(身長)²とした。そして、欠食と肥満度の関連を検討するために、対象者を日本肥満学会の基準に準じて、低体重群 (BMI 18.5未満)、正常群 (BMI 18.5以上25未満)、肥満群 (BMI 25以上) の3群に分類した。データの統計学的検討には記述統計、カイ二乗検定を用い、有意水準は5%未満とした。データの解析にはSPSS14.0を使用した。

また、欠食理由の自由記述の分析は、一文章一意味としてコード化し、文脈の意味を損なわないように留意しながら、類似するものをまとめてカテゴリー化した。この過程においては、教育、研究経験のある者にアドバイスを受けた。

5) 倫理的配慮

調査対象者には、研究目的と方法について文書と口頭で説明をおこなった。そして、データは統計的に扱いプライバシーは保持されることと、研究以外の目的では使用しないこと、調査への協力は自由意志によるもので成績に関係しないことを説明し、協力を得た。

3. 結 果

1) 対象者の属性

対象者の身長は 157.5 ± 0.46 cm、体重は 49.9 ± 0.52 kg、BMIは 20.1 ± 0.21 であった。また、対象者の肥満度 (表1) は、低体重群15名 (28.8%)、正常群36名

表1 対象者の肥満度による分類

肥満度	n=52	
	人数	(%)
低体重群 (BMI 18.5未満)	15	(28.8)
正常群 (BMI 18.5以上25未満)	36	(69.3)
肥満群 (BMI 25以上)	1	(1.9)

(69.3%)、肥満群1名 (1.9%) であった。

2) 欠食状況

図1に各食における欠食者数を示した。

「毎日欠食した」は、朝食が4名 (7.7%) で昼食と夕食はそれぞれ0名 (0.0%) であった。そして、「ときどき欠食した」は、朝食が13名 (25.0%)、昼食が4名 (7.7%)、夕食が19名 (36.5%) で、夕食の欠食者数は朝食の欠食者数の約1.5倍であった。

次に、「毎日欠食した」と「ときどき欠食した」を合わせて「欠食あり」とし、3食の欠食状況を比較したところ、有意差 ($P < 0.05$) はないものの、夕食の欠食者数が朝食の欠食者数より2名多かった。

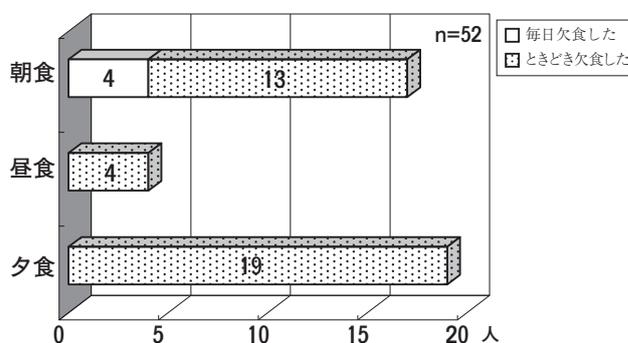


図1 各食における欠食者数

3) 欠食理由

表2に欠食理由を示した。

欠食理由は、40名から50の回答が得られた。主な理由は、「時間がない」19名 (38%) と「食欲がない」17名 (34%) で、「疲れ」7名 (14%) が続いた。その他としては、「食事を作るのが面倒」と「太る」がそれぞれ3名、「間食をした」が1名であった。

表2 欠食理由

欠食理由	人数
時間がない	19
食欲がない	17
疲れ	7
食事を作るのが面倒	3
太る	3
間食をした	1

複数回答あり

4) 欠食状況と肥満度の関係

欠食状況を肥満度別にみると (表3)、朝食の「欠食あり」は、低体重群が5名 (33.3%)、正常群が11名 (30.6%)、肥満群が1名 (100%) であった。そして、

昼食の「欠食あり」は、低体重群が1名(6.7%)、正常群が3名(8.3%)で肥満群が0名(0.0%)であった。さらに、夕食の「欠食あり」は、低体重群が5名(33.3%)、正常群が13名(36.1%)、肥満群が1名(100%)であった。

次に、欠食と肥満度の関連をみると、「欠食あり」と肥満度の間には、有意な差($P < 0.05$)を認めなかった。

5) 欠食と瘦身願望

表4に欠食と瘦身願望の関係を示した。

体型願望をみると全対象者のうち、「太りたい」と答えたのは1名(1.9%)で、「現状維持」は12人(23.1%)であり、39名(75.0%)が「やせたい」と答え、瘦身願望を抱いていた。

さらに、「やせたい」を「瘦身願望あり」、「太りたい」と「現状維持」を「瘦身願望なし」として、「欠食あり」と瘦身願望の関連をみた結果、有意な差は認めなかった($P < 0.05$)。

4. 考 察

対象者の欠食状況をみると、「毎日欠食をした」のは朝食のみに限定されていた。また、平成17年に厚生労働省がおこなった国民健康・栄養調査⁵⁾で、20歳代の女性のうち「朝食をほとんど食べない」人が12.6%であったのに対して、本研究の対象者は朝食を「毎日欠食をした」人が4名(7.0%)であった。これは、臨地実習前のオリエンテーションで教員が朝食摂取の必要

性を具体的な事例を示しながら促したためと、3ヶ月の臨地実習で看護学生自身が直接的な経験をすることにより「臨地実習では朝食を食べないと体力が持たない」と感じ、摂食習慣を獲得したためであると考えられる。

そして、「ときどき欠食した」人は朝食と夕食に多く、特に夕食の欠食者数が朝食の欠食者数の1.5倍であった。近年のわが国の食生活の改善を目指す取り組みの多くは、朝食の摂取を促進する活動が中心である。そのような中で、本調査の結果、朝食のみならず夕食の欠食率が高いというのは、大変注目すべき結果であった。そこで、今後は臨地実習中の女子看護学生が夕食を欠食しやすいことに着目した支援の強化が必要であると考えられる。

欠食の主な理由については50の回答が得られ、そのうち「時間がない」が最も多く19名が回答していた。具体的な記述として『時間がないので、朝食を食べるより睡眠時間に当てたい』、『実習記録に追われて調理をする時間がない』、『食事の時間をレポートを書く時間にまわした』などがあり、時間的制約が臨地実習中の欠食の大きな要因になっていることが明らかになった。正村ら⁶⁾は、臨地実習におけるさまざまなストレスの中で実習記録を書くのに時間外に多くの時間を要することで、ストレスを「非常に」または「適応できない」ほど強く感じている学生が多いことを報告している。このように、近年、看護学生の知識や技術を統合する力の不足や語彙力の低下などが指摘される中で、看護学生にとって実習記録を書いたり、翌日以降の看護実践の予習をしたりすることは負担が大きく、このことが「時間がない」状態を招いて、朝食のみならず夕食の欠食に影響を及ぼしていると考えられた。

また、臨地実習中の看護学生は、看護実践そのものだけでなく、看護師をはじめとする医療スタッフや患者との人間関係などさまざまなストレスを認知しており⁶⁾、心身のストレスが大

表3 肥満度より欠食状況の比較

食事区分	人 (%)			有意確率
	低体重群 n=15 欠食あり	正常群 n=36 欠食あり	肥満群 n=1 欠食あり	
朝食	5 (33.3)	11 (30.6)	1 (100)	n.s.
昼食	1 (6.7)	3 (8.3)	0 (0.0)	n.s.
夕食	5 (33.3)	13 (36.1)	1 (100)	n.s.

表4 欠食と瘦身願望の関係

体型願望	n	朝食の欠食		昼食の欠食		夕食の欠食		有意確率
		あり	なし	あり	なし	あり	なし	
瘦身願望あり	n=39	14 (35.9)	25 (64.1)	3 (7.7)	36 (92.3)	15 (38.5)	24 (61.5)	n.s.
瘦身願望なし 〔現状維持〕 〔太りたい〕	n=13	3 (23.0)	10 (77.0)	1 (7.7)	12 (92.3)	4 (30.8)	9 (69.2)	n.s.

n=52

大きく、食生活が不規則になる傾向がみられる⁷⁾といわれている。今回の調査でも、多くの学生が欠食の理由として「食欲がない」(17名)や「疲れ」(7名)を挙げており、具体的な記述から、臨地実習での心身のストレスによって『疲れて料理をする気になれない』や『疲れて食欲がわからない』など、調理意欲や食欲の減退を感じ、欠食をしていることがうかがえた。このため、女子看護学生に対する食生活支援では、臨地実習中の時間の使い方や心身の疲労と付き合うための工夫の仕方などを具体的にアドバイスしていくことが必要である。さらに、気軽に栄養のバランスやカロリーを考えて食事の準備ができるよう、調理方法や食品購入時の選択方法についてアドバイスをしたり、食欲がないときに摂取しやすい食品を紹介したりすることも有効であると考えた。

さらに、本研究では、欠食の要因を探るために、欠食と肥満度あるいは、欠食と痩身願望の間に何らかの関係があると考えて分析を試みた。しかしながら、これらの間に有意差は認められず、堤ら⁹⁾が青年女子を対象として実施した調査で肥満度と食物摂取状況との間に有意差がなかったのと同様の結果であった。ただし、対象者のうち肥満群は1名であるにも関わらず、40名(76.9%)が痩身願望を抱いており、1, 2年次に体型評価の方法を学んでいるにも関わらず、自分の体型の評価には十分結びついていない。中井ら⁸⁾は、「現代の日本では、痩せているほうが魅力的で美しいとする社会的風潮や価値観があり、肥満でもないのに痩せることを望んでいる若者女性が多い」と指摘している。また、ダイエット願望の強い青年期の女子は食事制限を選びやすいとの報告²⁾もあるため、今後、誤った体型評価によって誰もがダイエットを目的とした欠食を選ぶ可能性は否定できない。このため女子看護学生の食生活支援では、看護学生が自分の体型を正しく評価し、適切な体重を維持できるような教育をあわせておこなうことも重要であると考えられた。

5. ま と め

臨地実習中の女子看護学生の欠食の実態から、朝食に加えて夕食の摂食を促す必要があることが明らかとなった。そして、欠食の主な要因としては、実習課題に追われ時間がないことや心身の疲労で調理の意欲や食欲が減退することなどが影響していた。また、欠食

と肥満度や欠食と痩身願望の間に有意な差は認められなかったが、痩身願望のある学生が約77%いた。

これらのことから、看護学生が体型を正しく自己評価ができるよう促しつつ、時間がないときや心身の疲労が強い時に3食規則正しく食事を摂取できるような具体的なアドバイスをおこなうことの重要性を認識できた。今回の調査の結果をもとに、女子看護学生への食生活支援と評価を繰り返しながら、さらに内容を洗練していきたい。

5. 謝 辞

本研究を行うにあたり、ご協力いただきました学生の皆さんに心から感謝いたします。なお、本論文の一部を、第22回日本看護研究学会学術集会中・四国地方会において報告した。

6. 文 献

- 1) 矢島まさえ, 上田和歌子, 押切 恵, 黒田剛広, 佐藤エリナ, 富澤一実, 樋口洋子, 梅林圭子: 看護短期大学生の食生活, 群馬パース看護短期大学紀要 4(2): 201-208, 2002.
- 2) 間 文彦, 平澤久一, 間裕美子: 看護学生のダイエット願望と食生活の実態, 和歌山県立医科大学看護短期大学紀要 5: 63-67, 2002.
- 3) 大平肇子, 三枝清美, 澤井早苗, 永見桂子, 石村由利子, 村本淳子, 澤井史穂, 村嶋正幸, 前原澄子, 今田葉子, 三根登志子, 中野芳恵, 手島信子: 看護系大学生の栄養摂取状況に関する研究, 三重県立看護大学紀要 6: 1-9, 2002.
- 4) 尾峪麻衣, 高山智子, 吉良尚平: 女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連, 日本公衆衛生誌52(5): 387-397, 2005.
- 5) 健康・栄養情報研究会編: 国民健康・栄養の現状 平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査より, 東京: 第一出版, pp200-201, 2008.
- 6) 正村啓子, 岩本美江子, 市原清志, 東 玲子, 藤澤怜子, 杉山真一, 国次一郎, 奥田昌之, 芳原達也: 臨地実習中の看護学生のストレス認知とそれを規定する日常生活関連要因の検討, 山口医学, 52(1, 2合併): 13-21, 2003.
- 7) 山内葉月, 米田純子, 吉村真理, 中本 稔, 原田規章: 看護学生の臨床実習開始後の月経変化に関連する要因, 母性衛生39(2): 267-272, 1998.
- 8) 中井義勝, 久保木富房, 野添新一: 摂食障害の臨床像についての全国調査, 心身医学42(11): 729-737, 2002.
- 9) 堤ちはる, 高野 陽, 水野清子, 竹内恵子, 三橋扶佐子, 荒田玲子: 青年女子における食生活改善支援に関する研究—日常生活習慣からの栄養指導—, 日本子ども家庭総合研究所紀要39: 275-281, 2003.