

T 大学 S キャンパスにおける教職履修学生の生活習慣と 貧血傾向に関する基礎調査

The basic investigation on Lifestyle and Anemia of the Students aspiring for a teacher in S campus of T University

中西健一郎¹ 小澤治夫² 岡崎勝博³ 加藤勇之助⁴ 忽滑谷祐介⁵

Kenichiro Nakanishi⁶ Haruo Ozawa⁷ Katsuhiko Okazaki⁸ Yunosuke Kato⁹ Yusuke Nukariya¹⁰

要旨

最近の研究調査では、健康に対する意識が高く、体調が良好な教師ほど、普段接している生徒たちを肯定的に捉える傾向にあることが明らかにされつつある。その点を考慮した時、教職課程において、教育現場での生活習慣の重要性に対する知識や実践的な取り組みを学生に紹介していくことは有意義であると考えられる。本研究では、T 大学 S キャンパスの教職科目を履修している学生の生活習慣や体調の実態を明らかにし、今後の教職課程での教師教育における有用な基礎資料となることを目的とした。

Abstract

In Recentry investigation, A teacher with highly Health Consciousness ,Good Condition, seems to be in the tendency to arrest students in the affirmative. From this point, it is Significant that Knowledge over the importance of Lifestyle and A practical measure are introduced to a student of The teacher-training course. In this reseach, A student's lifestyle of The teacher-training course and the actual condition are clarified in S campus of T University , It aimed at becoming the useful underlying data in teacher education.

キーワード： 教職課程、貧血、体調、生活習慣

Keywords: The teacher-training course, Anemia, Condition, Lifestyle

¹ 東海大学課程資格教育センター教育学研究室, 005-8601 札幌市南区南沢 5 条 1 丁目 1-1

² 東海大学体育学部, 259-1292 平塚市北金目 4 丁目 1-1

³ 大阪体育大学体育学部, 590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台 1 番 1 号

⁴ 筑波大学附属駒場中学・高等学校, 154-0001 世田谷区池尻 4-7-1

⁵ 東海大学体育研究科, 259-1292 平塚市北金目 4 丁目 1-1

⁶ Liberal Arts Education Center, Sapporo Campus, Tokai University, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601 Japan

⁷ Department of Physical Education in Tokai University, 4-1-1, Kitakaname, Hiratsuka, Japan

⁸ Department of Physical Education in Osaka University of Health and Sports Sciences, 4-1-1, Asasirodai, Kumatorityo, Sennanngun, Osaka, Japan

⁹ Tsukuba University Komaba Junior High School & High School, 4-7-1 Ikejiri, Setgaya-ku, Tokyo 154-0001 Japan

¹⁰ Department of Physical Education in Tokai University, 4-1-1, Kitakaname, Hiratsuka, Japan

1. 調査目的

現代社会において、体力低下や健康への危惧など、子どもたちの身体の問題は、生活習慣の乱れが大きな要因の一つとなっており、日常生活における食事や睡眠、運動などの質・量の不適切さが、子どもたちに心身の不調を引き起こしている。一方で、様々な教育上の問題を内包していた学校が、生徒の生活習慣の改善に取り組んだ結果、学校生活が積極的で意欲的なものになり、「学校のたてなおし」に成功した例も報告されている。つまり、子どもたちの生活習慣が確立され、心と身体を良好な状態に保っておくことは、健全なスクールライフの基礎として重要であると考えられる。

加えて、最近の研究調査では、健康に対する意識が高く、体調が良好な教師ほど、普段接している生徒たちを肯定的に捉える傾向にあることが明らかにされつつある。生活習慣の乱れは、大人、子どもを問わず、心身に不調や不定愁訴を惹起させる。生徒同様に、健康状態が良好である教師ほど、積極的かつ意欲的に学校教育に取り組めることは容易に推察できる。自らの健全な生活習慣を確立し、日常の体調管理に留意することは、肯定的、意欲的に教育に対峙する教師としての大切な素養の一つである。

以上の内容を考慮したとき、教職課程においては、教育現場での生活習慣の重要性に対する知識や、実践的な取り組み例などを学生に提供していくことが必要である。

そこで、本研究では、T大学 S キャンパス（以下、S キャンパス）の教職科目を履修している学生（以下、学生）の生活習慣や体調の実態を明らかにし、今後の教職課程での教師教育における有用な知見を得るための基礎資料となることを目的とした。

2. 調査の内容・方法

(1) 調査対象

T大学Sキャンパスの教職科目（教育方法論、特別活動論）を履修している学生（2年生以上の男子60名、女子27名の合計87名、なお両方の科目を履修している学生には重複しないようどちらかの科目において調査を実施）を対象とした。

(2) 調査期間：

平成25年6月24日（月）～6月28日（金）を調査期間とし、生活習慣アンケートと血中ヘモグロビン値（以下ヘモグロビン値）の測定を行った。

(3) 調査方法

質問紙は、性別、生活形態、課外活動、睡眠、朝食喫食、大学生生活の満足度等、全9項目である。ヘモグロビン値の測定には、抹消血管モニタリング装置（アストリウムSU、シスメックス社製）を使用した。なお、基準値はWHO（世界保健機関）で使用されている基準を用いた。なお、調査開始前に、すべての対象となった学生に研究の要旨を説明し、同意を得た。生活習慣に関するアンケート（資料1）の回収率は、97.7%（有効回答数85名）であった。

(4) 分析方法

統計にはMicrosoft Excel 2010及びIBM SPSS Statistics 19を使用した。なお今回は単純集計のみとした。

生活習慣に関するアンケート (資料 1)

このアンケートは、皆さんの日常の生活をより良くするために行うものです。率直にお答え下さい。あなたのアンケート結果は集計データとして利用し、まとめた結果を後でお知らせします。個人のデータをその他のために使うことはありません。同意できましたらアンケートにご協力ください。

* 当てはまる□をできるだけ濃くチェックしてください。

良い例 ・ 悪い例 …真ん中にチェックされていない …字が薄い

* 消すときは、消しゴムできれいに消してください。

東海大学中西研究室

所属： 国際文化・生物 (○をつけてください) 学部 _____ 学科 _____ 才

男 女

生活形態： 自宅 (実家) 一人暮らし 寮生活 その他

部活動 (サークル)： 運動部 文化部 運動系サークル 文化系サークル 所属していない 部活 (サークル) 名 _____

● ヘモグロビン測定値

1 回目 g/dl 2 回目 g/dl 3 回目 g/dl 値 g/d

● あなたの生活習慣の実態についてお聞きします。

1. 起床時刻は、何時くらいですか。
 ~5:00 5:00~6:00 6:00~7:00 7:00~8:00 8:00~ 9:00~
2. 就床時刻は、何時くらいですか。
 ~22:00 22:00~23:00 23:00~24:00 24:00~25:00 25:00~
3. ここのか月間、あなたの一日の睡眠時間は平均してどのくらいでしたか。
 5 時間未満 5 時間以上 6 時間未満 6 時間以上 7 時間未満 7 時間以上 8 時間未満
 8 時間以上 9 時間未満 9 時間以上
4. 朝食を毎日食べますか。
 毎日食べる 1 週間に 5~6 回食べる 1 週間に 3~4 回食べる
 1 週間に 1~2 回食べる 食べない
5. アルバイトに関する質問です。アルバイトの回数は平均して週に何回くらいですか。
 毎日 1 週間に 5~6 回 1 週間に 3~4 回 1 週間に 1~2 回 していない
6. 現在の自分の疲労度を自己評価で教えてください。
 非常に疲れている 疲れている やや疲れている 疲れていない
7. 大便が出る頻度は、次のうちどれに当てはまりますか。
 毎日出る 2 日に 1 回 3 日に 1 回
8. 当てはまる項目をチェックしてください。

大学生活は楽しいですか	はい <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> いいえ
大学生活は充実していますか	はい <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> いいえ

3. 結果及び考察

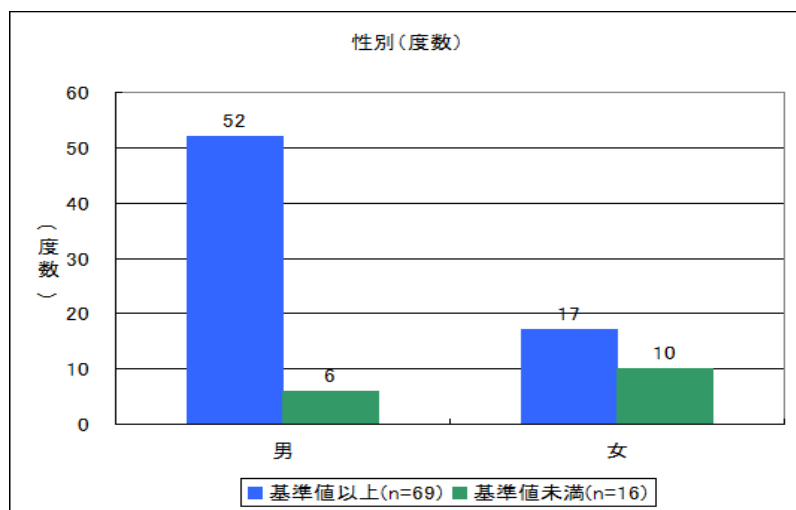
①貧血傾向の学生と属性の関連

今回測定したヘモグロビン値は、WHOにより設定されている男子13.0 g/dl、女子12.0 g/dlを基準値に設定し、「基準値以上」、「基準値未満」（貧血傾向）に分類した。その結果、調査対象となった85名のうち16名（18.8%）、男子では6名（男子の10.1%）、女子では10名（女子の37.0%）が基準値に達しておらず、貧血傾向であることがわかった。

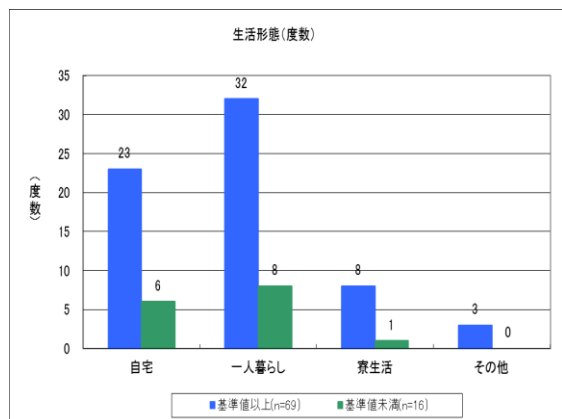
貧血傾向を示した16名のうち10名（62.5%）が女子学生であった。女子は、月経で失われる鉄量の関係や、やせ願望からくるダイエットの影響などにより男子よりも貧血になりやすいことが報告されており、Sキャンパスでも類似した傾向が見られた（図1）。

貧血は、睡眠不足や栄養摂取状況の悪化が原因となっているケースが少なくない。大学生は、親元を離れたたり、実家に継続して居住する場合でも高校までの生活と違い、その自由度が増加することはよく知られている。そういった環境の変化による生活習慣の乱れが、学業や部活動、サークル、アルバイトなどからの疲労回復を阻害し、大学生に慢性的な疲労感、不定愁訴を引き起こしている可能性は大いに考えられる。今回の調査においては、40名（47.0%）が一人暮らしであり、29名（34.1%）が実家で生活していた。寮生活の学生は、9名（10.6%）であったが、そのうち貧血傾向であったのは1名であり、規則正しい生活リズム、定期的な食事が学生の体調に好影響を与えていることが推察される（図2）。

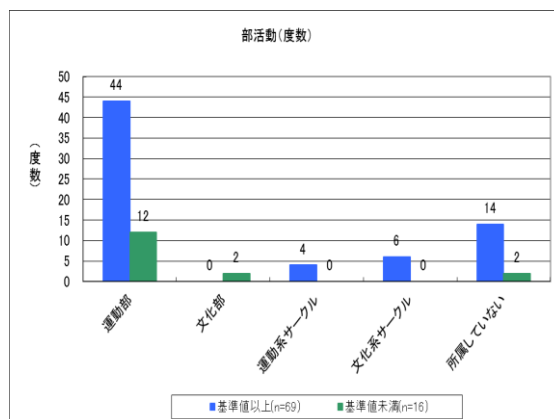
今回の調査対象全体の中で56名（65.9%）が運動部に所属している学生であった。運動部所属の学生56名中、貧血を示した学生は12名（21.0%）おり、試合やトレーニングによる疲労と回復のバランスが崩れていることも危惧される（図3）。小澤らは、大学トップレベルの運動部に所属している学生に貧血の調査を行い、スポーツ選手は体力があり予備能力も高いため、ヘモグロビン値が低くても周囲に気付かれにくく、強度の貧血でない限り本人にも目立った自覚症状がないことを指摘している。しかし、貧血状態が続けば、筋の同化作用や骨代謝、酸素運搬機能、各種代謝機能の調節に悪影響を及ぼし、より重大な事故やけがにつながる危険性もあるため、自覚症状の有無によって貧血を軽視することはできない。



(図1)



(図 2)



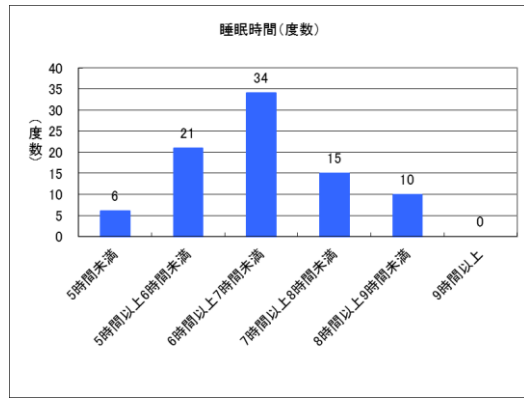
(図 3)

②睡眠についての状況

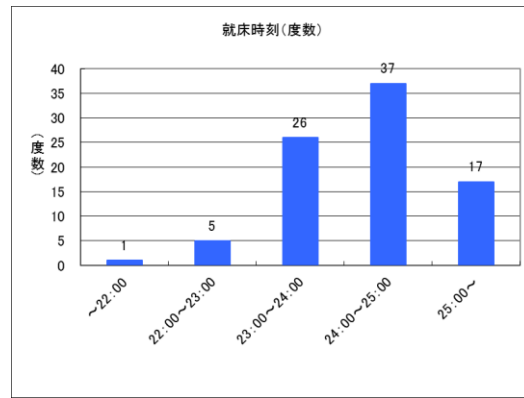
ある大学附属高校の教職員の生活習慣を調査し、比較検討した研究では、睡眠による休養が十分にとれている教師ほど、有意に学校生活が楽しく、充実し、生徒や学校の雰囲気も良いと感じていると報告している。睡眠不足が不定愁訴の要因となることは経験的に知られており、小澤らは、小学校高学年以降では7～8時間前後の睡眠が良好な体調を保つことにつながり、結果としてアクティブな生活を保障し、学力や体力の向上に貢献すると提言している。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌され、心身の疲労回復が行われるが、最も活発に分泌されるのは夜の10時くらいからである。したがって、ただ長く眠ればよいというわけではなく、疲労回復はもとより生活リズムを規則正しいものに整えていく視点からも「早寝早起き」が重要であると言える。

今回の調査では、普段の睡眠時間が7時間未満と回答した学生が61名(71.8%)と非常に高い値を示した。睡眠は量(時間)ではなく、その深さなど個人にあった質が重要であるとする説もあるが、6時間未満の学生も27名(31.8%)おり、全体的に睡眠不足の学生が多数いることは否定できない(図4)。また、就床時刻に関して、小・中・高と成長につれて遅延化する傾向にあるが、本調査において24時以降と回答した学生は54名(63.5%)おり、25時以降の学生も17名(20.0%)であったことから、大学生の就寝時刻の遅延化はSキャンパスにおいても該当している可能性は高い(図5)。また、今回は調査項目にないが、起床や就床の時刻が不規則であるほど心身の不調を起こしやすい先行研究も見られることをふまえ、今後の調査項目に加えることを検討していきたい。

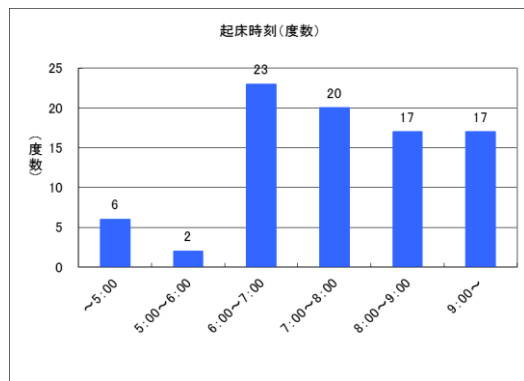
また貧血傾向の学生と睡眠の関係を表したグラフは図7・図8・図9である。貧血傾向の学生16名中13名(81.2%)の学生は睡眠時間が7時間未満であり、15名(93.8%)の就床時刻が普段23時以降であることは、睡眠時間、就床時刻と貧血傾向が関連していることをうかがわせる。起床時間に関しては今回の調査結果では判断しかねるので、今後の調査課題としたい(図6)。



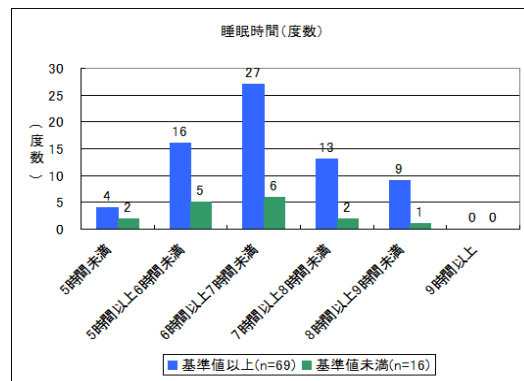
(図 4)



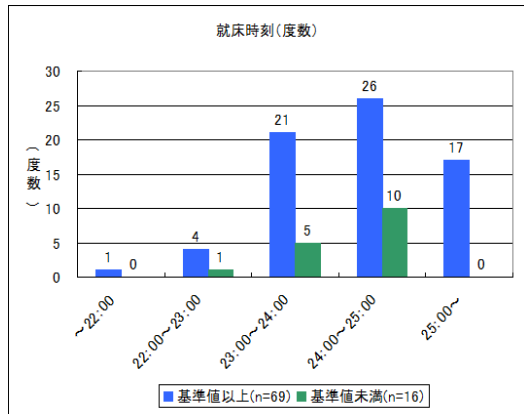
(図 5)



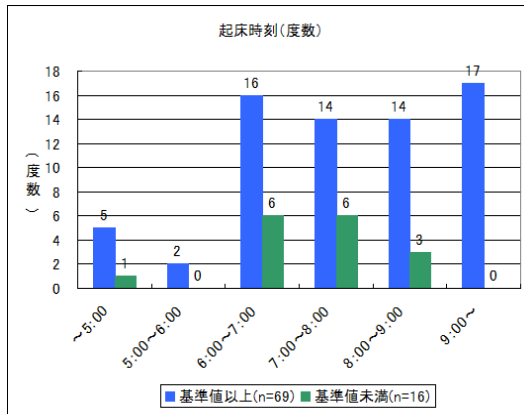
(図 6)



(図 7)



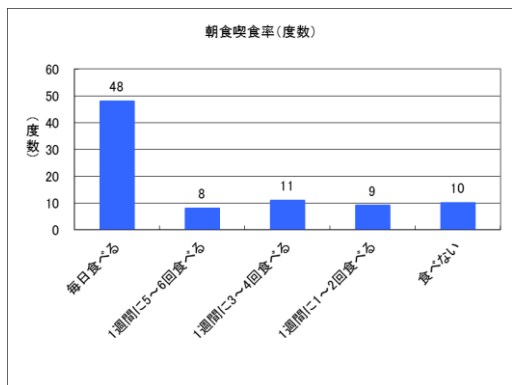
(図 8)



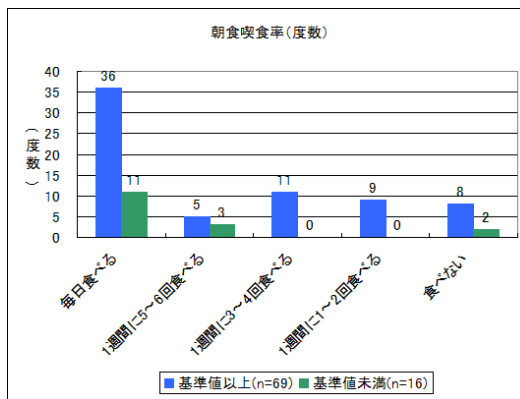
(図 9)

③朝食喫食率の現状

中・高校生の生活習慣の調査において、しっかりした朝食を日常的に食べている生徒は、体温・血糖値がともに高い傾向にあり、自律神経の働きもよく、学業や課外活動に意欲的に取り組める傾向にあることを示唆している。大学生においても同様に考えられるが、今回の調査では、「食べない」「週に1~2回食べる」とした欠食傾向の学生が19名(22.3%)であった(図10)。貧血傾向の学生16名のうち、11名(68.8%)が朝食を毎日食べると回答している(図11)。朝食の品数が多いほど貧血になりにくい、欠食の学生ほど貧血傾向にある、と示唆している先行研究もあることから今後は朝食の品数等、内容にまで踏み込んだ調査が必要であると考えられる。



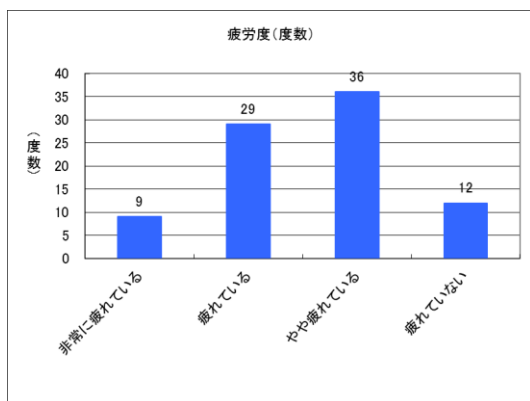
(図 1 0)



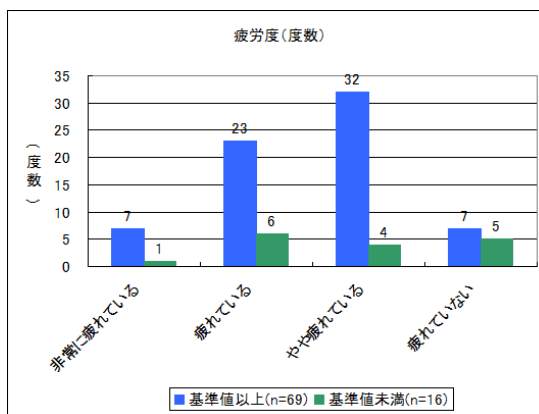
(図 1 1)

D 疲労度および満足度について

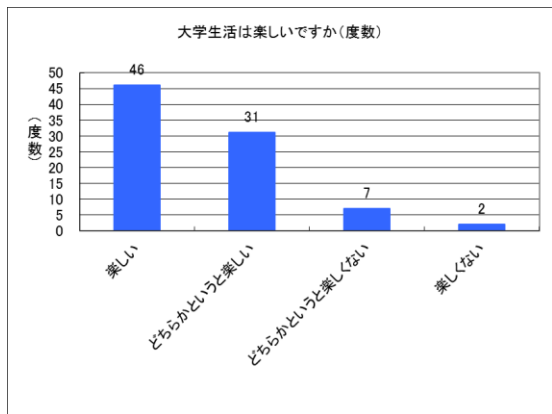
今回の調査では、何らかの疲労感を感じていると回答した学生は74名 (87.0%) であり、非常に高い値であった (図 1 2)。また、貧血傾向でありながら5名の学生が、疲れていないと回答していたのは、自覚症状がないケースと考えられる (図 1 3)。このような疲労感は、先述した睡眠が不十分であることや栄養摂取状況の影響による可能性がある。しかしながら、大学生活を「楽しい」「どちらかという楽しい」と回答している学生が、77名 (90.6%)、「充実している」「どちらかという充実している」と回答している学生が、71名 (83.5%) であった (図 1 4・図 1 6) 貧血傾向にある学生もほぼ同様に、高い割合で大学生活を肯定的に捉えている (図 1 5・図 1 7)。言い換えれば、多くの学生が何らかの身体の不調を感じながらも日々の活動の中で充実感を感じていると推察できる。三浦の高校教師を対象にした調査では、約70%の教師が何らかの疲労感を訴えながらも仕事が充実していると回答したと報告している。したがって、こういった教師の気質や行動様式は大学生の時期に形成されている可能性も考えられ、今後、多角的な視点による調査分析が必要であると考えられる。



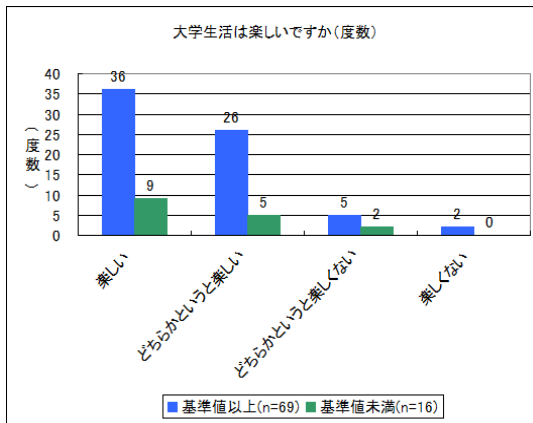
(図 1 2)



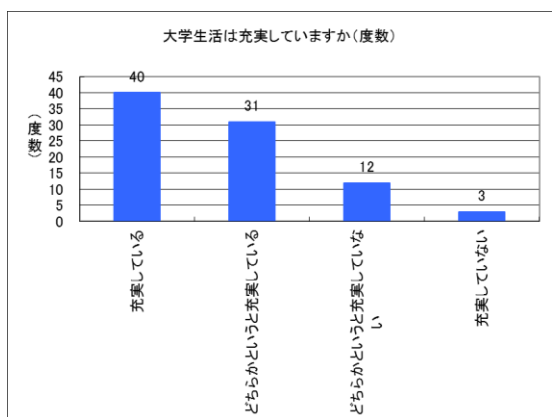
(図 1 3)



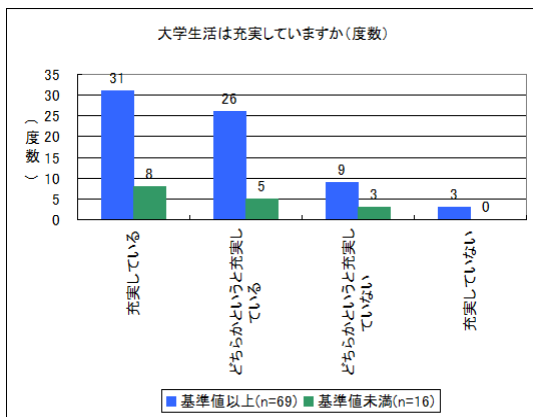
(図 1 4)



(図 1 5)



(図 1 6)



(図 1 7)

4、まとめ及び今後の研究課題

今回の調査から、Sキャンパスの学生85名の生活習慣や貧血傾向に関して得られた主な結果は以下のとおりである。

- ①全体で16名(18.8%)、男子6名(男子の10.1%)、女子10名(女子の37.0%)ヘモグロビン値が基準値に達しておらず、貧血傾向であることがうかがわれた。
- ②運動部所属の学生56名中、貧血傾向の学生は12名(21.0%)おり、試合やトレーニングによる疲労と回復のバランスが崩れていることが危惧された。
- ③普段の睡眠時間が7時間未満と回答した学生が61名(71.8%)おり、6時間未満の学生は27名(31.8%)であった。24時以降に就床すると回答した学生は54名(63.5%)おり、25時以降の学生も17名(20.0%)であった。貧血傾向の学生16名中13名(81.2%)の学生は睡眠時間が7時間未満であり、15名(93.8%)の就床時刻が23時以降であった。
- ④朝食を「食べない」「週に1~2回食べる」とした学生が19名(22.3%)であった。
- ⑤何らかの疲労感を感じていると回答した学生は74名(87.0%)であった。
- ⑥大学生生活を「楽しい」「どちらかという楽しい」と回答している学生が、77名(90.6%)、「充実している」「どちらかという充実している」と回答している学生が、71名(83.5%)であった。

今回の結果から分析・検討された今後追加すべき調査内容は以下のとおりである。

- ①教職科目を履修している学生全員を調査できる機会を確保すること
- ②各運動部でのコンディショニング対策
- ③起床時刻、就床時刻の規則性
- ④朝食をはじめとする栄養摂取状況（時刻、品数等）
- ⑤疲労感の要因の詳細な検討

今回の調査から、貧血傾向や生活習慣などSキャンパスの多くの学生には改善の余地があることが推察された。教職課程をはじめとする様々な授業、取り組みを通じて学生の健康意識を高めていく必要があると考えられる。

5 参考文献

- 阿部将茂 小柳洸 他（2010）『高校生の生活習慣とヘモグロビン量との関係についての実態調査』 東海大学紀要体育学部 第40号 149-155
- 五島淑子 大石奈津美 他（2003）『朝食から見た大学生の食行動』
山口大学研究論業第53号 31-50
- 林田峻也 小澤治夫 他（2013）『高校生の血中ヘモグロビン値に学校間差異が生じている要因の検討』～T 大学附属高校生を対象として～
東海大学スポーツ医科学雑誌 第25号 97-104
- 加藤勇之助 中西健一郎 他（2005）『生徒の健康体力観の向上と今後の指導について』～保健体育科として、改善するためにできること（まとめ）～
筑波大学附属駒場論集 45集 145-153
- 三浦周人（2011）『教職員が感じる生徒の生活習慣の変化と学校現場の実態の一報告』
東海大学体育学部体育学科 卒業論文集
- 中西健一郎（2006）『筑駒の健康・体力の取り組み』
受験生の頭とカラダによい食事メニュー 青春出版社 10-34
- 小澤治夫 中西英敏 他（2012）『T 大学体育会クラブ所属選手における生活習慣と貧血傾向』東海大学スポーツ医科学雑誌 第24号 65-69
- 小澤治夫 小柳洸 他（2011）『睡眠と体力』 子どもと発育発達 Vol.8 No.4 264-269
- 小澤治夫 他（2012）『2012年度 一貫教育委員会第三部会 中間報告書』
学校法人東海大学一貫教育委員会活動報告書 69-105
- 佐藤毅 岡崎勝博 他（2005）『道内中学生の生活・健康・体力に関する実態調査』
北海道教育大学釧路校研究紀要 第37号 89-94

(受付：2013年8月31日，受理：2013年10月20日)