

2019 年度近畿学校保健学会奨励賞 抄録

大学生における生活習慣改善と意思決定スキルとの関連性

○衛藤佑喜¹⁾, 岡本希¹⁾, 西岡伸紀¹⁾

1) 兵庫教育大学大学院 連合学校教育学研究所

キーワード 大学生 生活習慣改善 意思決定スキル

【目的】

大学生は、生活習慣の乱れが朝食欠食習慣に関わる報告¹⁾や肥満と痩せの割合の増加による体力の低下²⁾, 慢性的な睡眠不足状態・睡眠覚醒リズムの問題による睡眠相の後退が指摘されている。生活習慣改善が必要であるが、それには適切な意思決定が不可欠であると考える。本研究の目的は、食事、運動、睡眠の各生活習慣改善と意思決定スキルとの関連性を明らかにすることである。

【方法】

1) 調査対象: 2018年10月~11月に、7大学の大学生580人を対象とし、無記名自記式質問紙調査を行った。欠損回答を除いた543人(男性:327人,女性:216人,年齢:19.6±1.1歳)を分析対象とした(有効回答率93.6%)。

2) 調査内容: 基本属性、意思決定スキル尺度得点(以下、DMS)(西岡ら,2017)、朝食摂取の有無(厚生労働省,2010)、食品摂取の多様性評価票(熊谷ら,2003)、国際標準化身体活動質問票(以下、IPAQ-SV)(村瀬ら,2002)ピッツバーグ睡眠質問票日本語版(以下、PSQI-J)(土井ら,1998)を用いた。生活習慣改善については、食習慣と運動習慣と睡眠習慣の入学後の改善経験の有無を選択肢形式で尋ねた。

3) 分析方法: 生活習慣と改善経験との関連は χ^2 検定、改善経験とDMS尺度得点の関連性については男女別でt検定を行った。食習慣・運動習慣・睡眠習慣の改善経験の有無及び項目間の相互関連については四分点相関係数を算出した。

【結果】

食品摂取頻度と改善経験との関連は、男性で魚介類、卵、大豆・大豆製品及び果物類が食習慣改善群の方が有意に摂取頻度が高かった(魚介類:改善群39.6%vs非改善群28.3%,卵類:改80.2%vs非改65.0%,大豆・大豆製品:改54.5%vs非改41.0%,果物類:改45.5%vs非改29.3%)。IPAQ-SVとPSQI-Jについては、有意差がみられなかった。

改善経験とDMS尺度合計得点との関連は、男性では食習慣において、女性では睡眠習慣においてDMS尺度合計得点が改善群の方が有意に高得点であった(男性:改49.7点vs非改46.7点,女性:改48.2点

vs非改45.9点)。改善経験とDMS下位尺度得点との関連は、男性では食習慣において、「情報・選択肢」(改19.2点vs非改18.2点)、「結果の予測」(改14.6点vs非改13.6点)、運動習慣において、「結果の予測」(改14.8点vs非改13.6点)が、女性では睡眠習慣、運動習慣において「結果の予測」が改善群の方が有意に高得点であった(睡眠習慣:改14.4点vs非改13.2点,運動習慣:改14.6点vs非改13.1点)。また、男女とも各々の改善経験間で有意な正の相関があり、食事・運動・睡眠の改善経験は相互に関連していることが示唆された。男性では、食習慣と運動習慣($\phi=0.430$)において、女性では食習慣と睡眠習慣($\phi=0.377$)において改善の関連が強かった。改善経験の項目間では、「栄養バランスを考える」と「適度な睡眠時間」($\phi=0.345$)、「間食を控える」と「エスカレーターやエレベーターを控える」($\phi=0.325$)において改善の関連が強かった。

【考察】

単変量解析では、保健行動とDMS尺度の合計得点、結果の予測との間に有意な関連がみられ、健康的な行動であるほど得点が高かったことから、「結果の予測」「情報・選択肢」の熟慮型の意思決定スキルが保健行動に貢献する可能性が示唆された。また、生活習慣の改善経験が相互に有意に関連していることから、生活習慣改善のためには、一つ取り組みやすい生活習慣を改善し、別の生活習慣の改善に取り組むことが方策の一つと考える。改善経験の項目間別において、食習慣の改善経験の項目と他の生活習慣改善の関連が強く、食習慣の改善割合が高いことから、大学生においては食習慣の改善をきっかけに改善習慣を拡大できる可能性がある。発表時には、多変量調整後のDMS尺度得点と改善との関連を検証したロジスティック回帰分析の結果も示す予定である。

【引用・参考文献】

- 1) 長幡友実, 中出美代ら: 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因. 栄養学雑誌 72(4):212-219, 2014
- 2) 下門洋文, 中田由夫ら: 大学生における26年間の体型と体力の推移とその関連性. 体育学研究 58: 181-194, 2013