

若年女性における一人暮らしの生活環境が生活習慣に及ぼす影響

市川 知美

(2011年11月11日受理)

Effect of living environments on lifestyles of young women who live alone

Tomomi ICHIKAWA

Abstract

The objective of this study was to reveal the differences in lifestyle and physical condition between subjects who live alone and with family. The subjects were 1,238 young women, aged from 18 to 22 years old, who were recruited in Hiroshima Jogakuin University. The percentage of living alone was 22% in the subjects. Compared with parents' home life group, living alone group had high percentage of breakfast skippers (36% compared with 19%; <0.001) and lower consumption of vegetables (47% of 0~1 serving/day compared with 30%; <0.001). However, there were no significant differences in body composition and physical condition in each group. Additionally, about 30% in each group ate dinner and/or snack after 21 o'clock, almost of them went to bed after 24 o'clock, and about 30% of them did not exercise everyday. Although lifestyle of living alone group was more irregular than that of parents' home life group, it was thought that their lifestyles were controlled not by capability of health care management but by their family who live together. Therefore, when we promote healthy lifestyle in young women, it is necessary to consideration which they live alone or not, and to take appropriate advices, such as how to cook and manage their lifestyle.

Key words: lifestyle 生活習慣, living alone 一人暮らし, breakfast skipper 朝食欠食者

I 緒 言

わが国では、第三次健康づくり運動として「健康日本21」¹⁾が2000年から実施されており、9つの分野別に改善目標が設定され、疾病の一次予防のための取り組みが推進されている。また、この運動を支えるための政策として2007年に「新健康フロンティア戦略～健康国家への挑戦」²⁾が策定され、10ヵ年戦略で国民が取り組むべき9つの分野が示されている。その中の一つに「女性の健康」が取り上げられており、若年女性においては、過度なダイエットによる健康リスクの啓発や骨粗鬆症の予防、健康増進のための運動の普及啓発、学校での健康教育の推進など、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを応援するため、生活の場を通じて様々な健康問題を社会全体で総合的に支援する必要性が示されている。

また、個人の生活習慣は、周囲の環境要因に左右されやすく、ヘルスプロモーション活動では、健康的な行動や生活状態に対する教育的支援に加えて、環境的支援も忘れてはならない。

我々がこれまでにを行った研究³⁾で、若年女性における眠気や倦怠感といった身体症状の発生は、21時以降の遅い夕食摂取やそれによる就寝時刻の遅延、朝食欠食という夜型の生活習慣に起因していることが示唆された。このような生活習慣の乱れに影響を与えうる環境要因の一つに、同居家族の有無が挙げられる。核家族化が進む現代では、独居者における健康や生活習慣の問題点は、若年者に限らず高齢者やその他のあらゆる世代に共通するものである。

そこで本研究は、一人暮らしと実家暮らしの生活環境の違いが、若年女性の生活習慣や身体症状にどのような影響を及ぼしているかを検討した。

II 方 法

1) 対象者

広島女学院大学に在籍する18歳から22歳の女子大学生1,359名のうち、調査の同意が得られた1,238名を分析対象とした。

2) 調査時期

2010年4月1日～10日

3) 調査内容

- ①身体計測（身長、体重、BMI）
- ②生活習慣に関するアンケート（自己記入式）

朝食の摂取状況、野菜の摂取量、21時以降の夕食・間食・夜食の摂取状況、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間、運動時間、通学手段、身体症状（眠気、倦怠感、肌荒れ、冷え症、集中力がない、便秘、イライラする、生理不順、体調を崩しやすい、過食気味、貧血、下痢、ムカムカする、食欲がない、その他）など

4) 統計解析

SPSS16.0を用いて対応のない検定またはカイ2乗検定を行った。有意水準は5%未満とした。

Ⅲ 結 果

1) 生活環境別の対象者の基本データ

対象者1,238名のうち、一人暮らしの者は22%、実家暮らしの者は78%を占めた。いずれの群も身長、体重、BMIに差はなく、いずれも標準的な体格であった（表1）。

表1 生活環境別の対象者の基本データ

	一人暮らし	実家暮らし	p値
人 数 (人)	269	969	—
割 合 (%)	22	78	—
身 長 (cm)	157.4±3.9	157.3±4.3	0.766539
体 重 (kg)	52.8±6.0	52.5±6.1	0.624839
BMI (kg/m ²)	21.2±2.1	21.1±2.2	0.676143

平均値±標準偏差

2) 家庭での調理実施状況

自宅での調理実施状況について調査すると、一人暮らしは実家暮らしに比べて「調理をよくする」者が約3倍多く、67%となった（図1）。逆に「調理をほとんどしない者」は、実家暮らしで79%、一人暮らしの者でも33%みられた。

3) 生活習慣

朝食を「ほとんど食べない」者の割合は、一人暮らし群で36%、実家暮らし群では19%となり、一人暮らしの方が朝食をきちんと食べていない者が多いことが分かった（図2）。

朝食欠食理由では、一人暮らしと実家暮らしのどちらの群も「時間がない」という回答が最も多く挙げられた（図3）。2番目に多かったのは、一人暮らしでは「面倒くさい」26%、実

家暮らしでは「食欲がない」30%であった。

1日当たりの野菜摂取量を調べると、一人暮らし群は、実家暮らし群に比べ全体的に野菜摂取量が少なく、約50%が0～1皿しか食べていなかった(図4)。5皿以上食べている者は、両群とも5%未満だった。

夕食を21時以降に摂取する者の割合は、一人暮らしと実家暮らしで差は認められず、どちらも約35%を占めた(図5)。21時以降の夜食・間食摂取者の割合も同様で、どちらも約30%となった(図6)。

24時以降に就寝する者の割合は、両群とも約75%を占めており、群間に差はみられなかった(図7)。起床時刻では、実家暮らし群の約60%が6時台までに起床すると回答していたのに対し、一人暮らしの群は約75%が7時台以降と答えており、実家暮らしのほうが早く起きていることが分かった(図8)。また、睡眠時間は実家暮らしの方が5時間未満の者が多く、逆に7時間以上の者が少なかった(図9)。

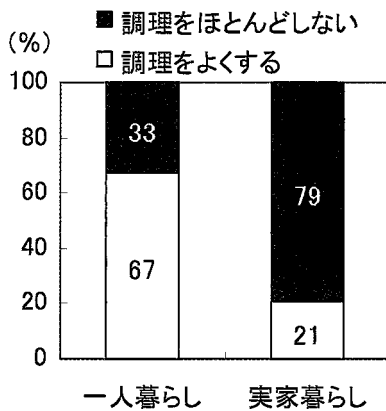


図1 自宅での調理実施状況
($p < 0.001$)

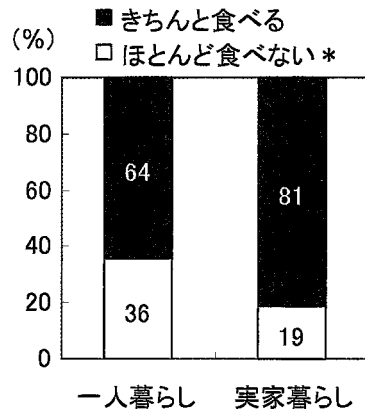


図2 朝食摂取状況

*朝食を「ほとんど食べない」には、「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ」と「錠剤、カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみ」の者も含まれる。
($p < 0.001$)

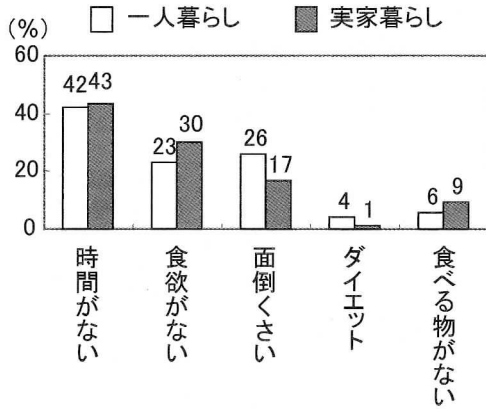


図3 朝食欠食の理由

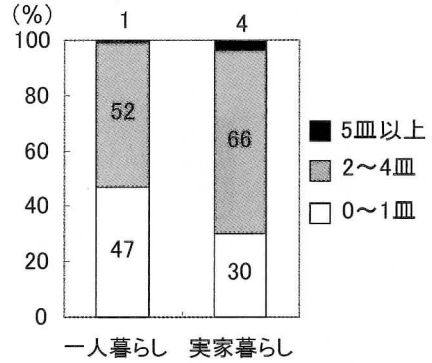


図4 1日の野菜摂取量 (p<0.001)

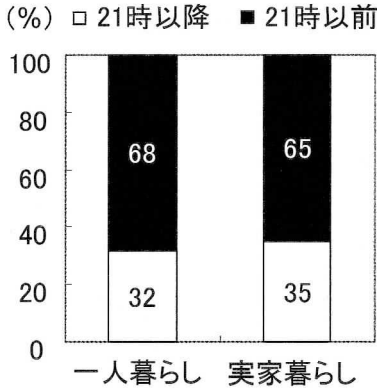


図5 夕食の摂取時刻

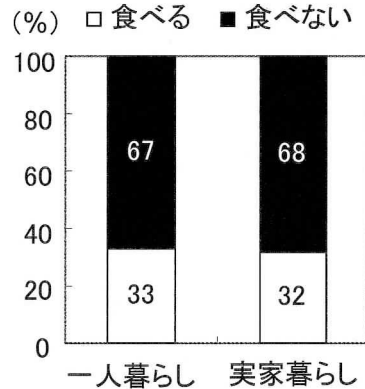


図6 21時以降の夜食・間食の摂取状況

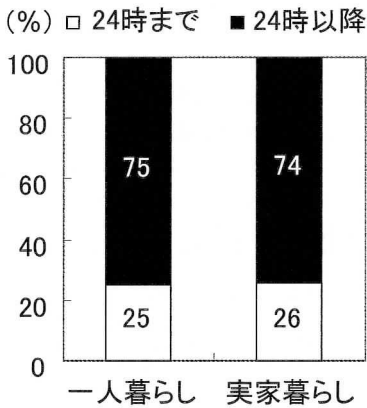


図7 就寝時刻

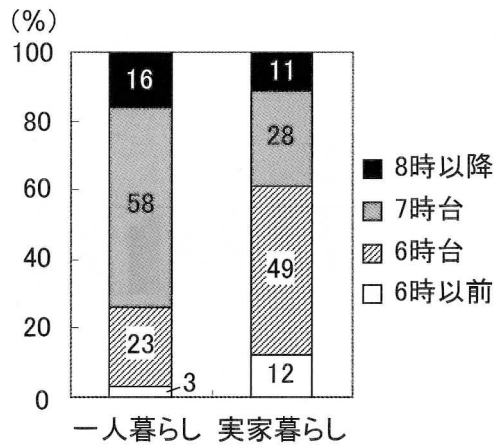


図8 起床時刻 (p<0.001)

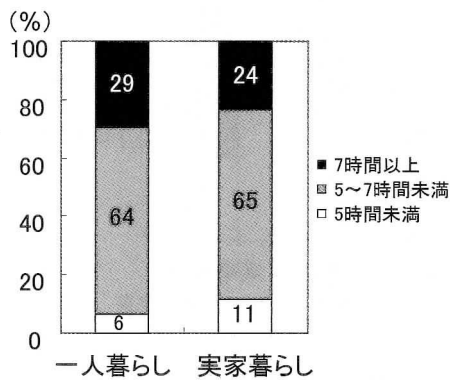


図9 睡眠時間
($p < 0.05$)

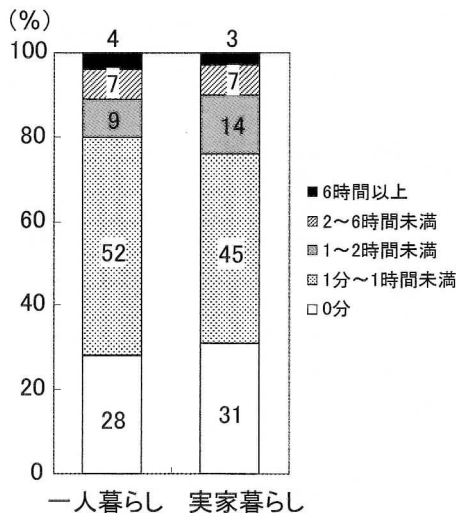


図10 1日の運動時間

1日の運動時間を比較すると、どちらも差はみられなかった(図10)。なかでも、運動時間が0分の者が全体の約30%を占めており、どちらの群も運動不足であることがわかった。

4) 身体症状

一人暮らしと実家暮らしの者の身体症状で最も多かったのは「眠気」の約20%であり、続いて「冷え性」、「倦怠感」が上位に挙げられた(図11)。各身体症状の発生率は、両群間で有意な差は認められなかったが、一人暮らし群では、「肌荒れ」や「便秘」、「貧血」の症状を訴えた者が実家暮らしに比べてやや多い傾向にあり、実家暮らし群では、「眠気」、「倦怠感」、「体調を崩しやすい」、「下痢」が多い傾向にあった。

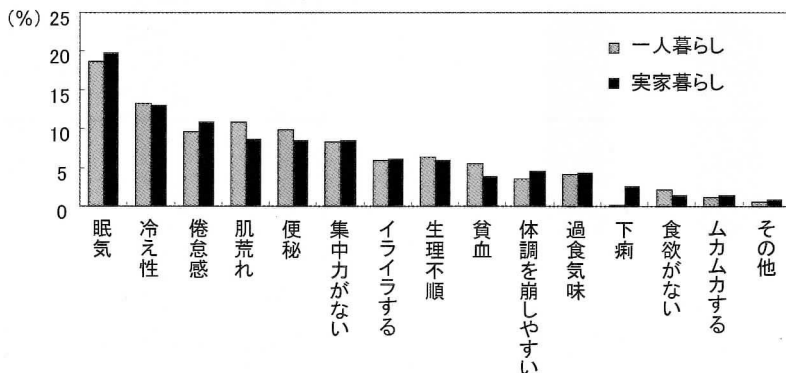


図11 生活環境の違いと身体症状

Ⅳ 考 察

わが国では核家族化が年々進行し、一般世帯のうち3世帯に1世帯が一人暮らしであると報告されている⁴⁾。なかでも、若年者は進学や就職に伴ってはじめての一人暮らしを経験することが多く、他の年代に比べて朝食欠食者が多いなどの生活習慣上の問題点も指摘されている。そこで本研究は、女子大学生を対象に一人暮らしと実家暮らしの違いが生活習慣や身体症状に及ぼす影響について検討した。

一人暮らし群と実家暮らし群を比較すると、身長、体重、BMIといった体格に差はみられなかったが、生活習慣ではいくつかの相違がみられた。

まず食生活においては、一人暮らし群の朝食欠食者が36%で、実家暮らし群の19%に比べて約2倍近くに上った。平成21年の国民健康・栄養調査⁵⁾によると、20歳代女性の朝食欠食者は14.3%であり、今回の対象者は全国平均に比べるといずれの群も欠食者の割合が多いことが判明した。また、朝食欠食の理由には、どちらの群も「時間がない」が最も多く挙げられた。これまでの研究でも同様の結果が得られており、朝食欠食者は、21時以降に飲食し、就寝時刻が24時以降になる者が多かった³⁾。つまり、夜型の生活習慣によって起床時刻が遅れ、朝食を摂取する時間がなくなっているのではないかと考えられた。次に多かった理由は一人暮らし群では「面倒くさい」だった。これは、一人暮らしの者が実家暮らしの者のように朝食準備に家族の協力を得ることができない環境にあることが影響したと考えられた。一方、実家暮らし群では2番目の欠食理由として「食欲がない」という回答が挙げられた。これは、前日の21時以降の夕食や夜食・間食の摂取が関係しているのではないかと予想したが、両群間に差はみられなかった。ただ、いずれの群も21時以降に夕食や夜食・間食を摂取している者が3割程度存在し、さらに24時以降に就寝している者は全体の70%を越えていた。このような遅い時間の食事や夜間の活動は、睡眠の質を低下させ睡眠不足を招いたり、食欲不振から朝食欠食を引き起こして生体リズムを狂わせ、自律神経の乱れから様々な体調不良を生じやすくなる。したがって、健康管理においては夜更かしを避け、生活リズムを整えることが朝食欠食の予防にもなると考えられる。

次に、野菜摂取量では1日に0～1皿と回答した者は一人暮らし群の約半数に上り、その割合は実家暮らし群の約1.5倍であった。わが国では成人1日あたりの野菜摂取量を350g以上とするよう推奨されており⁶⁾、野菜料理に換算すると、1日あたり約6皿程度に相当する。しかし、実際にその目標量を摂取できている者は、両群ともに5%にも満たないほどわずかで、ほぼ全員が野菜不足であることが明らかになった。野菜は、身体活動のためのエネルギー源にならないものがほとんどであるが、多種類のビタミンやミネラル、抗酸化物質、食物繊維などを

含み、健康な体を維持する上で大切な役割を担っている。今回の調査では、詳細な食事調査を実施しておらず野菜の摂取量と身体症状の関係について明確な結果を得ることはできなかったが、2群の身体症状の比較から、一人暮らし群は実家暮らし群よりも「肌荒れ」、「貧血」、「便秘」を訴えた者が多い傾向にあり、これらの栄養素の不足が身体症状に何らかの影響を及ぼしている可能性が示唆された。一方、実家暮らし群は、一人暮らし群に比べて「眠気」や「倦怠感」を感じている者がやや多く、これは実家暮らしの方が早く起床する者が多く睡眠時間も短かったことが影響したのではないかと考えられた。

心身の健康を維持・増進するためには、食事や睡眠に加えて日常の身体活動も重要な要素である。健康づくりのための身体活動量の目標として、エクササイズガイド2006では週23エクササイズ以上の活発な身体活動を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことが示されている。しかし、わが国の20歳代女性において運動習慣のある者の割合は16.5%と他の年代に比べて低値で、成人における1日の平均歩数も年々減少している。今回の調査でも、一人暮らしまたは実家暮らしにかかわらず、3人に1人が全く運動をしていないと回答し、若年女性の運動不足の現状が浮き彫りとなった。

以上の結果から、一人暮らし群は、実家暮らし群に比べて、朝食欠食者が多く野菜摂取量もかなり不足していたが、その原因は食事や生活習慣を自分で管理しなければならない環境にあることが考えられ、自らの食生活や生活習慣を規則正しく送るための知識やスキルを身に付ける必要性があった。また、実家暮らし群は、一人暮らし群ほどで生活習慣は乱れていないが、自己管理がきちんとできていないわけではなく、一人暮らしに比べ調理をする者が少なく、家族に依存している現状が明らかとなった。

したがって、若年女性への健康教育においては、規則正しい生活習慣の大切さを理解させるとともに、対象者の生活環境やニーズに合わせてより簡単でわかりやすい調理方法や生活習慣の改善方法を提案し、実践に結び付けていくことが重要である。

V 要 約

本研究は一人暮らしと実家暮らしにおける生活習慣の違いと身体症状の違いを明らかにすることを目的に行った。対象は、広島女学院大学の女子学生1,238名とし、そのうち一人暮らしは269名(22%)、実家暮らしは969名(78%)であった。調査は、2010年4月に実施された健康診断時の身長・体重・BMIの身体計測と食事や運動・睡眠などの生活習慣に関するアンケートによって行った。

その結果、一人暮らし群と実家暮らし群では、体格に差はみられなかったが、一人暮らしは

朝食欠食者が多く1日の野菜摂取量が小鉢で0～1皿と回答したものが47%に上り、体に必要なビタミンや食物繊維が不足している可能性が示唆された。一方、実家暮らし群は、一人暮らし群ほど食生活は乱れていなかったが、朝食欠食率は全国平均よりも高く、1日の野菜摂取量は4皿以下の者が90%以上と野菜不足の状況にあることがわかった。また、どちらの群も約3割が21時以降に飲食し、ほとんどの者が24時以降に就寝していた。1日の運動頻度も群間に差はなく、いずれも3人に1人が運動を全くしていないことが判明した。

以上のことから、一人暮らしの者は実家暮らしに比べて生活習慣が乱れていたが、これは自己管理能力の違いではなく、むしろ生活習慣を家族に管理されているかどうかの影響であると考えられた。したがって、若年女性への健康教育では、対象者の生活環境やニーズに合わせて、より実践的な生活習慣の改善方法を提案し実践につなげていくことが重要である。

VI 謝 辞

本研究の調査に参加して下さった広島女学院大学の学生の皆様、データの収集・集計に多大なご協力を賜りました広島女学院大学生生活科学部管理栄養学科卒業生の阿部真紀子さん、江口麻衣さん、悦喜友美さん、加藤有紀さん、高倉香織さん、保久加奈さん、同大学健康管理センターの中川俊子先生、そして調査実施にあたりご理解とご協力を賜りました多くの先生方に厚く御礼申し上げます。

VII 参考文献

- 1) 財団法人：健康・体力づくり事業団：健康日本21,
http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/intro/index_menu1.html
- 2) 新健康フロンティア戦略賢人会議：新健康フロンティア戦略,
<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/kenkou/dai3/honbun.pdf#search='新健康フロンティア戦略'>
- 3) 市川知美, 山木戸佐栄子, 植田さつき, 他:若年女性における不定愁訴と生活習慣の関係, 広島女学院大学生生活科学部紀要, 18, pp.69-79, 2011
- 4) 総務省統計局：平成22年国勢調査 人口等基本集計結果, 2011
- 5) 厚生労働省：平成21年国民健康・栄養調査, 2011
- 6) 厚生労働省：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）