

高校生の生活・健康状況調査

浅川富美雪・今滝 晃市*

倉敷芸術科学大学生命科学部

*玉野市立玉野商業高等学校

(2007 年 10 月 10 日 受理)

はじめに

近年の急速な情報化と科学技術の発展に伴う社会変化は、私たちの生活環境を大きく変え、生活の利便性と情報の豊かさをもたらしてきた。と同時に生徒を取り巻く環境も大きく変わってきている。厚生労働省が 2004 年に実施した全国家庭児童調査¹⁾によれば、携帯電話については、小学生高学年で 4 人に 1 人、中学生では 2 人に 1 人、高校生では 9 割超が持っており、中学生の 1 割、高校生の 3 割が 1 日 2 時間以上の使用時間であるという結果だった。また、平成 17 年度版学校保健の動向²⁾によれば、最近の子ども達の生活は依然夜型化が進行しており、睡眠時間の短縮・睡眠不足感の増加が問題となっていることが示されている。携帯電話などの情報機器類の普及が一因とされるが、それらの長時間使用が生徒の生活・健康状態に少なからず影響を及ぼしているのではないかと考えられる。

これに関して、田村ら³⁾、野々上ら⁴⁾は中学生のテレビ、携帯電話、パソコン等の情報機器の使用と就寝時刻や睡眠時間などの生活時間、および心身の健康状態の関連について調査を行っている。その結果、帰宅後の情報機器の長時間の使用は、就寝時刻を遅くし、睡眠時間を少なくするなど中学生の生活を夜型化させ、肥満度や自覚症状の訴え数などの心身の健康状況にも関連していることを明らかにしている。高校生においても授業中に「眠たい」「頭がぼんやりする」などの疲労感を訴え、保健室を利用する生徒が多くなっているように見受けられ、これには情報機器の普及が高校生の生活や健康に少なからず影響を及ぼしていると考えられる。

そこで、このような情報機器普及の環境下において、生徒の生活・健康状態を明らかにすることは、学校における生活指導や保健指導のための基礎資料を得るうえで重要と考え、今回、高校生の生活・健康状況調査を行った。

対象と方法

岡山県内の T 高等学校の生徒 464 名(男子 242 名・女子 222 名)を対象に、アンケートによる生活・健康状況調査を行った。

調査方法は、質問紙による選択法とし、調査前の 1 ヶ月を考えて回答するように学級担任に依頼をして、2006 年 7 月に実施した。回収率は 80 %であった。

アンケートは、就寝時刻、起床時刻、喫食状況、通学時間、帰宅時間、帰宅後の余暇時間の過ごし方、情報機器保有状況および使用状況、健康状態等に関する質問項目から構成されている。

倫理的配慮として、調査の趣旨を書面で説明し、同意を得た。書面には、知り得た情報の匿名性を厳守するとともに協力の有無による不利益は生じないこと等を明記し、それらを遵守した。

結果

表1に平均の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、起床して家を出るまでの時間を示す。男女とも就寝時刻は0時前、起床時刻は6時半過ぎであり、したがって睡眠時間は6時間40分程度であった。起床して家を出るまでの時間は男子47分、女子60分であり、女子のほうがやや長

表1 平均の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、起床して家を出るまでの時間

	男子	女子
就寝時刻	23時53分	23時55分
起床時刻	6時35分	6時37分
睡眠時間	6時間44分	6時間41分
起床して家を出るまでの時間	47分	60分

くなっていた。また、毎日の就寝時刻について尋ねた結果を図1に示すが、就寝時刻は大体の生徒が決めている一方、不規則な生徒が男子で25%、女子で32%みられた。

図2に朝食摂取状況を示す。朝食は60%強の生徒が毎日食べていたが、食べていない(あまり/全く食べなかった)生徒も20%前後みられた。「食べなかった」と回答した生徒のその主な理由は、「食欲がなかった」「起きるのが遅くて食べる時間がなかった」などであった。

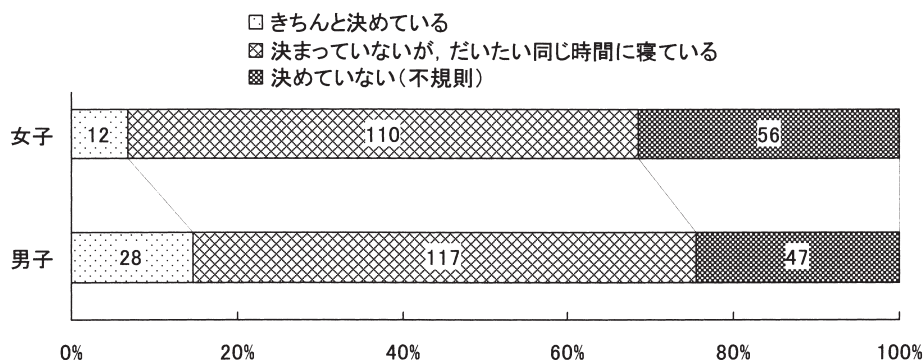


図1 毎日の就寝時刻

そこで、就寝・起床時刻、睡眠時間、起床して家を出るまでの時間と朝食摂取あるいは毎日の就寝時刻との関係を表2に示した。その結果、朝食を食べていない生徒は就寝時刻、起床時刻が遅く、睡眠時間は短くなる等の関係が認められた。また、毎日の就寝時刻が不規則な生徒は就寝時刻をきちんと決めている生徒に比べて就寝時刻で1時間以上(23時

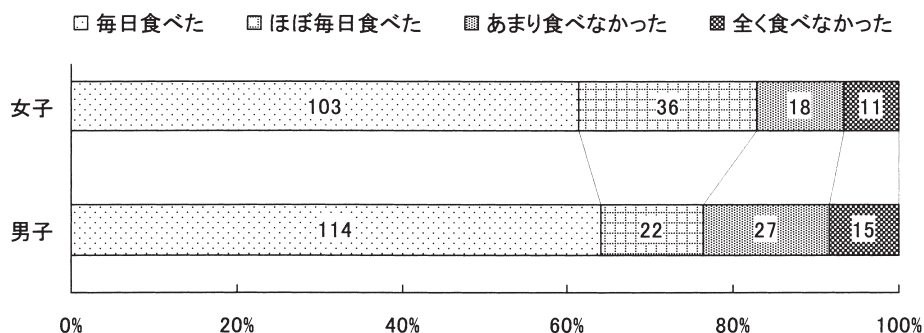


図2 朝食摂取状況

表2 就寝・起床時刻，睡眠時間，起床して家を出るまでの時間と朝食摂取あるいは毎日の就寝時刻との関係

	朝食摂取状況				毎日の就寝時刻		
	毎日食べた	ほぼ毎日食べた	あまり食べなかった	全く食べなかった	きちんと決めている	決まっていないが、だいたい同じ時間に寝ている	決まっていない(不規則)
就寝時刻	23時47分	23時55分	23時59分	24時38分	23時16分	23時46分	24時28分
起床時刻	6時33分	6時33分	6時43分	6時53分	6時21分	6時36分	6時40分
睡眠時間	6時間52分	6時間38分	6時間44分	6時間15分	7時間05分	6時間54分	6時間09分
起床して家を出るまでの時間	56分	54分	47分	43分	52分	55分	52分

16分：24時28分），起床時刻で約20分（6時21分：6時40分）遅く，睡眠時間はほぼ1時間短くなる（7時間05分：6時間09分）等の関係が認められた。

このように，就寝時刻が不規則だと，就寝時刻が遅くなり → 起床時刻が遅くなり → （家を出る時間が決まっているため，朝食を食べる時間がなくなる） → 朝食を食べないことになるという生活状況がうかがえ，当然，睡眠時間も短くなっていることがわかった。

また，図3に家族揃っての夕食状況について示すが，家族揃っての夕食は「週に1日か

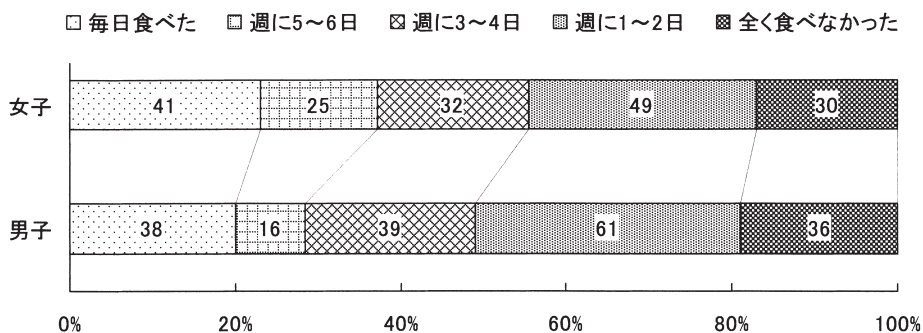


図3 家族そろっての夕食状況

ら2日」という生徒が一番多かった(男子32%, 女子28%)。なお、平均通学時間は男子で41分、女子で37分であるが、男女ともに自転車通学が半数以上を占めていた。学校からの平均帰宅時間は、男子で19時10分、女子で18時39分であった。家族形態は、ほぼ70%が核家族であった。

学校から帰宅して寝るまでにしていることについて、3項目を選択させた結果を図4に示した。「テレビを観る(ビデオ含む)」「携帯電話やパソコンをする」「音楽を聴く」が多かったが、男子では「ゲームをする」、女子では「家族とおしゃべりや家事の手伝いをする」に帰宅後寝るまでの過ごし方の特徴がみられた。

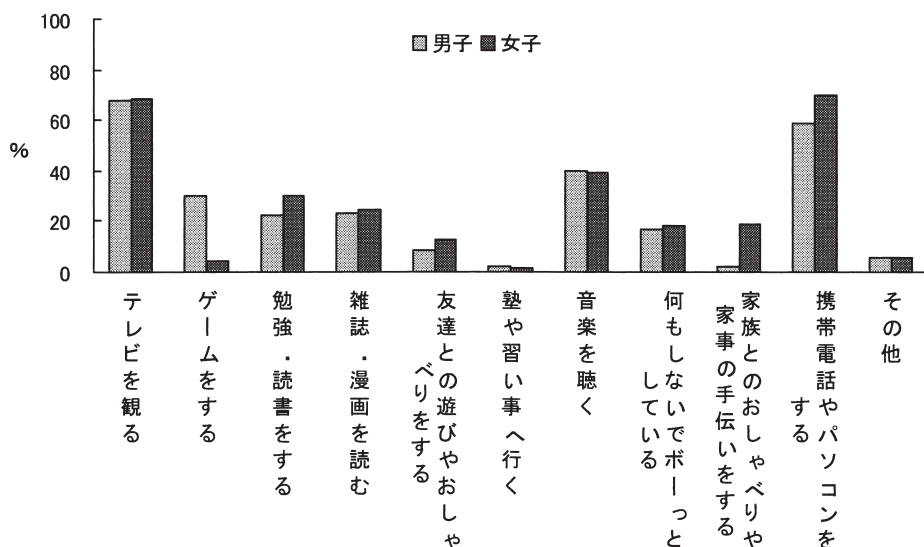


図4 学校から帰宅して寝るまでにしていること

図5に情報機器類の使用状況(1日の平均使用時間)について示すが、主な特徴としては、テレビ、携帯電話の使用時間が長かったことである。すなわち、テレビでは1時間以上2時間未満の視聴が多かったが、3時間以上の視聴も25%近くみられた。携帯電話は30%強が3時間以上使用しており、とくに女子では40%と多くなっていた。情報機器類の自己保有状況(複数回答)については、図6に示すように、保有率の高い順から男子では、携帯電話が95%、ゲーム機が78%、オーディオが73%、テレビが66%であり、女子では、携帯電話が98%、オーディオが65%、テレビが46%であった。

この結果、情報機器類の自己保有率は高く(とくに携帯電話)、それらの1日の使用時間は、携帯電話では3時間以上が30~40%に上ることがわかった。

また、IT社会をどう思うかについて尋ねたところ、図7に示すように、男女ともに9割の生徒が「便利な社会になってよいと思う」と答えており、多くの生徒はIT社会を肯定的に捉えていることがわかった。

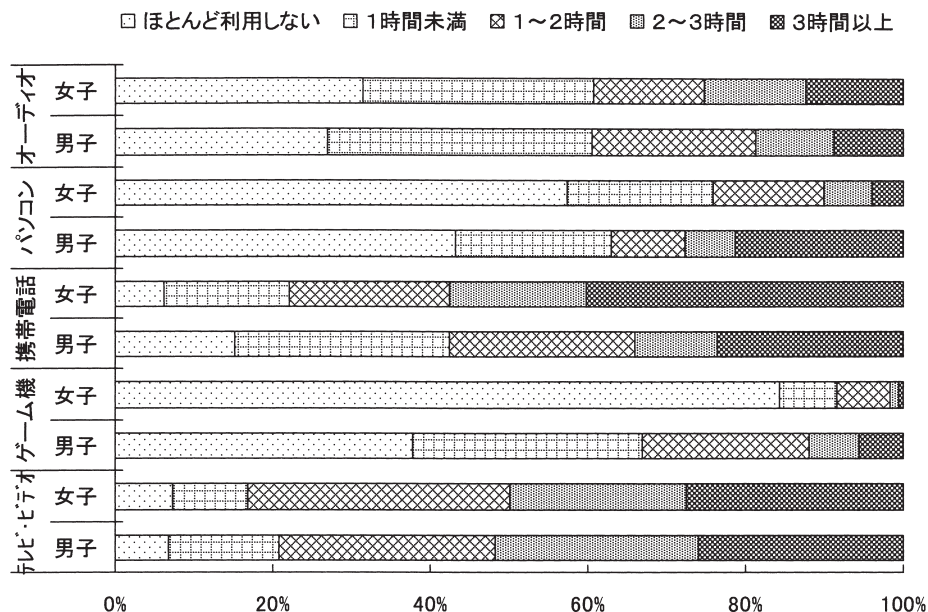


図5 情報機器類の1日の平均使用時間

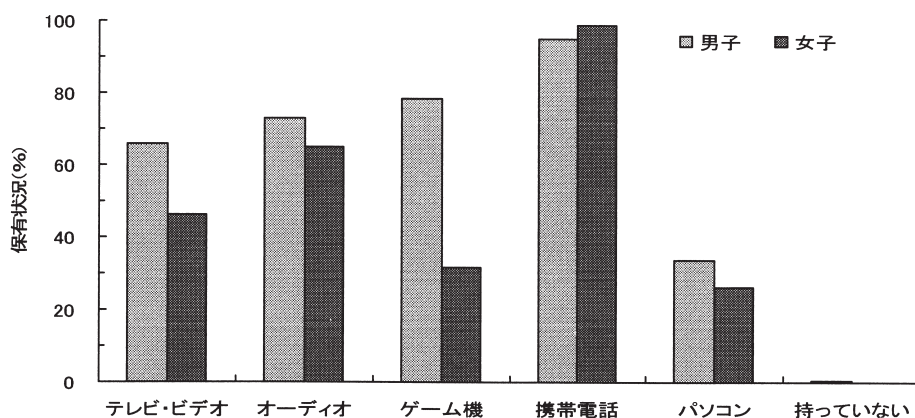


図6 情報機器類の保有状況

次に、日常の学校生活でよくある心身上の事柄について尋ねた結果（複数回答）を図8に示した。各訴え率を平均すると、男子は30%弱、女子は35%弱であったが、訴えの多かった事柄は、「眠い」が男子で75% 女子で80%、「あくびがでる」が男子で61% 女子で77%、「横になりたい」が男子で43% 女子で52%などであった。この結果、「眠い」「あくびが出る」「横になりたい」などの疲労感を訴える生徒が半数以上に上ることがわかった。

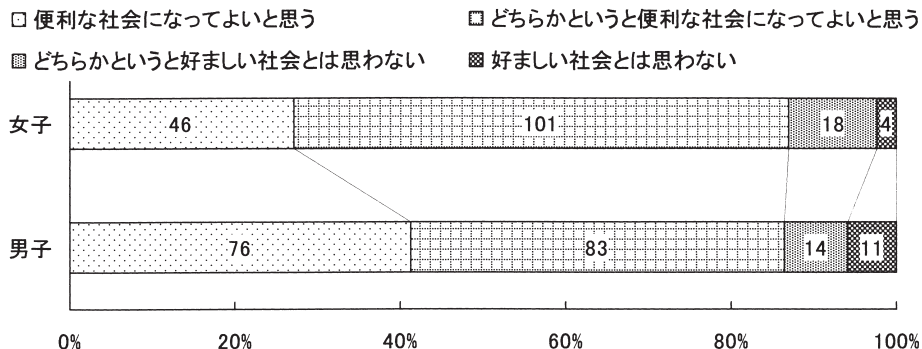


図7 IT社会について

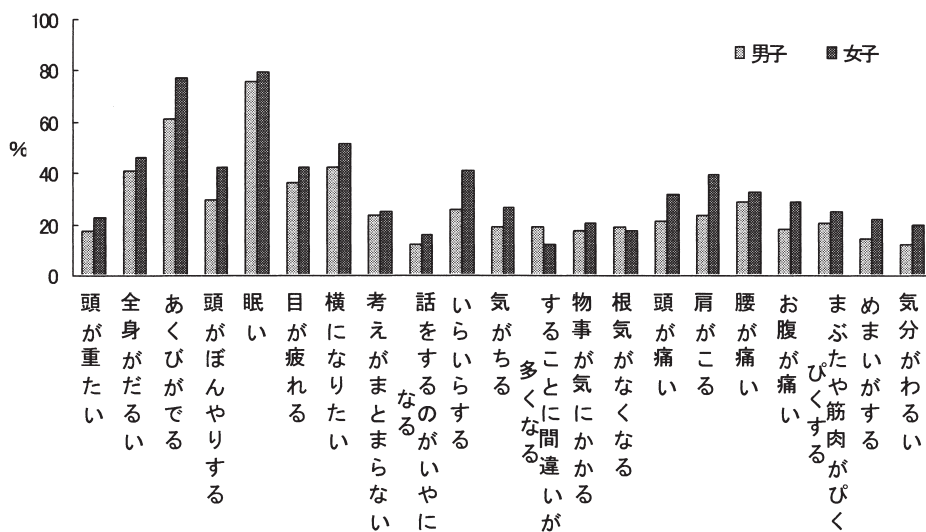


図8 日常の学校生活でよくある心身の訴え

考察

情報機器類の自己保有率は、男女ともに携帯電話、オーディオ、テレビが高いが、携帯電話では9割を超えていた。そして、これらの1日の平均使用時間は、テレビでは1時間以上2時間未満の視聴が多かったが、3時間以上の視聴も25%近くみられた。携帯電話は30%強が3時間以上使用しており、とくに女子では40%と多くなっていた。また、学校から帰宅して寝るまでにしていることは、「テレビ視聴や携帯電話やパソコンをする、音楽を聴く」が多く、「友達との遊びやおしゃべり」、とくに男子では「家族との会話や家事の手伝い」が僅少であった。これらのことから、独りで情報機器類を使用し、家族との関わりの時間を減少させる環境下で生活している状況がうかがえる。このことは、家族間のコミュニケーション不足を助長させることにつながると考えられ、家族とのコミュニケーション時間捻出のための一方策として、情報機器類の使用時間を短縮化させることの必要

性が示唆される。

さらに、情報機器類の長時間の使用は生徒の生活・健康状態に影響を及ぼしていると考えられた。すなわち、調査の結果から就寝時刻が不規則だと、就寝時刻が遅くなり → 起床時刻が遅くなり → (家を出る時間が決まっているため、朝食を食べる時間がなくなる) → 朝食を食べないことになるという生活状況がうかがえ、睡眠時間も短くなっていることが示された。したがって、このような生活状況が、学校生活時の自覚症状の訴えからもわかるように、「眠い」「あくびがでる」「横になりたい」という睡眠・疲労に関する事柄が男女ともに多くなっていることと関係していると思われる。

そのため、高校生の生活・健康状態を改善していく上で情報機器類の使用時間を短縮したり、時間帯を考えて使用することが必要であり、また、「毎日の就寝時刻をきちんと決める」「朝食を毎日食べる」などをして規則正しい生活を心掛けることで、生活リズムを整え、日々の生活をするのが重要といえる。

調査結果より、毎日の就寝時刻を「きちんと決めている」と答えた生徒の平均就寝時刻は23時16分で、平均睡眠時間はほぼ7時間である。それに対して、毎日の就寝時刻を「決めていない(不規則)」と答えた生徒の平均就寝時刻は24時28分で、「きちんと決めている」生徒に比べて1時間以上も遅く、睡眠時間も6時間程度と短くなっている。

近年のライフスタイル研究^{5~8)}において、睡眠時間は7~8時間が健康によいとされている。仮に生徒たちの睡眠時間を7時間確保しようとすれば、起床時刻の平均が6時半であることから、就寝時刻は23時半となる。そのため、帰宅後の過ごし方を考える必要がある。帰宅時間の平均は19時前後であることから、帰宅後就寝までの時間は約4時間半となる。帰宅してから情報機器類を3時間以上使用していると残りは1時間程度である。食事・風呂および学習時間を考えると、当然家族とのコミュニケーションの時間はなくなり、さらに就寝時刻が遅くなり、睡眠不足の状態が常態化することになる。このことが、学校生活時の自覚症状の訴えからもわかるように、「眠い」「あくびがでる」「横になりたい」という睡眠・疲労に関する事柄が男女ともに多くなっていることと関係していると考えられる。

そのため、高校生の生活・健康状態を改善していく上で、情報機器類の使用時間を決めることが必要となるが、今回の調査から、生徒たちの睡眠時間を7時間確保しようとすれば、平日では情報機器類の帰宅後の使用時間は1時間程度が妥当といえそうである。

今回の調査より得られた「生活・健康状態と生徒の情報機器の使用」に関するデータは、生活指導や保健指導の基礎資料となることが期待される。

まとめ

情報機器普及下での学校における生活指導や保健指導のための基礎資料を得るために、今回、高校生の生活・健康状況調査を行った。その結果、以下のことが示された。

1. 「眠い」「あくびが出る」「横になりたい」などの疲労感を訴える生徒が、半数以上に上ることがわかった。
2. 情報機器類の自己保有率は高く（とくに携帯電話）、それらの1日の使用時間は、携帯電話では3時間以上が30～40%に上ることがわかった。
3. 就寝時刻が不規則だと、就寝時刻が遅い → 起床時刻が遅い → 朝食を食べないことになり、また、睡眠時間が短くなっていた。
4. 情報機器類の長時間の使用が、高校生の生活や健康に少なからず影響を及ぼしていることが示唆され、規則正しい生活、とくに就寝時刻を遅くならないようきちんと決めて生活することが重要と考えられた。

文 献

- 1) 厚生労働省. 平成16年度全国家庭児童調査 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0630-6.html>
- 2) 日本学校保健会. I 特集 児童生徒のライフスタイルと健康. 平成17年度版学校保健の動向. 東京: 日本学校保健会, 2005: 12-27.
- 3) 田村裕子, 野々上敬子, 中永征太郎, 門田新一郎. 中学生における就寝時刻ならびに不定愁訴の発現と情報機器使用時間との関連. 第37回中国・四国学校保健学会講演集 2005: 44-45.
- 4) 野々上敬子, 平松恵子, 三浦真梨江, 門田新一郎. 中学生の健康状況と情報機器の使用及び生活時間との関連について. 学校保健研究 2006: 48: 46-56.
- 5) Breslow L, Enstrom JE. Persistence of health habits and their relationship to mortality. Prev Med 1980; 9: 469-483.
- 6) Schoenborn CA. Health habits of U.S. adults, 1985: "Alameda 7" revisited. Public Health Rep 1986; 101: 571-580.
- 7) Breslow L, Breslow M. Health practices and disability: some evidence from Alameda County. Prev Med 1993; 22: 86-95.
- 8) 森本兼義. ストレス危機の予防医学—ライフスタイルの視点から—. 東京: 日本放送出版協会, 1997: 29-72.

A Lifestyle and Health Status Survey in High School Students

Fumiyuki ASAKAWA

*College of Life Science, Kurashiki University of Science and the Arts,
2640 Nishinoura, Tsurajima-cho, Kurashiki-shi, Okayama 712-8505, Japan*

Koichi IMATAKI

*Tamano Commercial Senior High School,
6-1-1 Tama, Tamano-shi, Okayama 706-0012, Japan*

(Received October 10, 2007)

A lifestyle and health status survey was conducted among high school students to collect basic data for lifestyle/health guidance in high school in the IT age. The results show:

1. More than half of the students complain about a feeling of fatigue such as sleepiness, frequent yawning, or a desire to lie down.
2. The ownership ratios of IT devices (cellular phones, among others) are high. For cellular phones, their daily use totals 3 hours or more in 30-40% of the students.
3. An irregular bedtime leads to a vicious circle: go to bed late → get up late → skip breakfast. It also shortens sleeping time.
4. The prolonged use of IT devices appears to have certain effects on the lifestyles and health conditions of high school students, which suggests the importance of an orderly life, and having a regular bedtime.