

演題番号 視覚に障害がある大学生の健康度・生活習慣に関する検討

○香田泰子¹⁾²⁾ 武田 文¹⁾ 門間貴史³⁾ 浅沼 徹¹⁾ 朴峠周子⁴⁾ 木田春代¹⁾

¹⁾筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻 ²⁾筑波技術大学障害者高等教育研究支援センター ³⁾筑波大学大学院人間総合科学研究科体育学専攻 ⁴⁾人間総合科学大学人間科学部人間科学科

【背景】 現在、成人のメタボリックシンドロームや生活習慣病などが問題となっており、若年期からの適切な健康習慣の獲得が重要とされている。特に社会に出る前の大学生においてその重要性は高く、中でも障害のある学生は社会自立を目指すために、在学中に良好な健康習慣を身につけることが不可欠と考えられる。しかし、障害のある学生の健康度や生活習慣についてはこれまで殆ど検討されていない。

【目的】 本研究では、視覚に障害がある大学生の健康度や生活習慣の状況を明らかにすることを目的とした。

【方法】 茨城県内の視覚障害者を対象とした大学に2008年・2009年に入学した1年生で、初めて親元を離れた58名(男子39名・女子19名)を対象に、入学後約2ヶ月経過した6月中旬に「健康度・生活習慣診断検査」(徳永幹雄・トーヨーフィジカル発行・2004年)を用いた調査を実施した。この検査は健康度や生活習慣に関する47の質問項目について5件法で回答し、健康度(身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度)、運動(運動行動・条件、運動意識)、食事(食事のバランス、食事の規則性、嗜好品)、休養(休息、睡眠の規則性、睡眠の充足度、ストレス回避)の4尺度12因子に関してそれぞれ得点化するもので、尺度の信頼性・妥当性が確認されている。

まず各因子の得点について男女別に徳永の報告による一般大学1年生の結果と比較検討した。次に、各因子の得点と障害の程度(盲・弱視)・出身学校(一般校・視覚特別支援学校)・運動部活動の有無との関連を検討した。

【結果】 男子学生においては、一般男子学生と

比較して12因子のうち「食事のバランス」得点が低かった($t=3.35, p<.01$)。女子学生においては、一般女子学生よりも「精神的健康度」($t=2.14, p<.05$)、「ストレス回避」($t=2.06, p<.05$)の得点が低かったが、「食事の規則性」($t=-2.78, p<.01$)、「睡眠の規則性」($t=-2.66, p<.01$)の得点は高かった。また、障害の程度・出身校はいずれの因子とも関連を認めなかったが、運動部活動の有無は「社会的健康度」($t=3.86, p<.001$)、「運動行動」($t=5.57, p<.001$)、「運動意識」($t=2.93, p<.01$)、「ストレス回避」($t=2.32, p<.05$)と関連しており、いずれの得点も、運動部に所属している者がしていない者よりも有意に高かった。

【考察】 視覚障害のある大学生は一般学生に比べて、男子では食事のバランス、女子では精神的健康度やストレス回避の得点が低かったことから、男子には食事内容について、女子にはメンタル面を中心とした健康教育や支援の必要性が示唆された。一方で、視覚障害のある女子大学生は一般学生に比べて食事や睡眠が規則的な生活を送っていることが示唆され、この習慣の継続を支援する必要があると考えられた。また視覚障害のある大学生においては、運動部活動が運動面のみならず社会的健康度やストレス回避にも有効である可能性が示唆された。

【結論】 視覚に障害がある大学生の健康度や生活習慣は、一般大学生よりも良好な面とそうでない面があり、男女で相違がみられた。また運動部活動が健康度・生活習慣に良い影響を及ぼしている可能性が示された。

E-mail ; yasuko@k.tsukuba-tech.ac.jp