

演題番号

演題名[大学生の生活習慣とメンタルヘルスとの関連]

事務局記入)

○瀬在^{せざい} 泉^{いずみ} (武蔵大学)、北田雅子 (札幌学院大学)、
中山直子 (首都大学東京都市環境科学研究科)、
高橋俊彦 (首都大学東京都市環境科学研究科)

【背景】 大学生は喫煙や飲酒、食事などの基本的な生活習慣が確立される年代であり、その後の健康を大きく左右する時期であるといえる。本研究では、大学生の生活習慣の中でメンタルヘルスと強く関連する項目を明らかにし、心身の健康教育に示唆を得ることを目的とした。

【方法】 2009年4月、東京都内文系大学3年生940名に対し自記式無記名質問紙調査を実施分析。調査項目は①基本属性(性別・年齢・親と同居の有無・課外活動の有無)、②自己否定感(宗像; 20点満点)、③GHQ12 (the General Health Questionnaire) (Goldberg and Hillier, 中川; 12点満点)、④生活習慣(朝食頻度、睡眠時間、飲酒頻度、喫煙習慣の有無、運動頻度)、⑤身長・体重(BMI)。統計分析はSPSS (Ver,11) を使用した。

【結果】 有効回答数 906 名(男子 446 名・女子 460 名)、平均年齢 20.2 ± 0.6 才(男子 20.4 ± 0.8 才・女子 20.1 ± 0.3 才)。平均 BMI 男子 21.4 ± 3.1・女子 20.4 ± 3.1***、

表1. 生活習慣の男女比較 (χ²乗独立性の検定)

調査項目	男子	女子
現在喫煙率	30.9%	5.7% ***
喫煙経験率	48.2%	15.9% ***
睡眠5時間以下or 9時間以上	10.3%	14.1% *
朝食週2日以下	31.6%	13.3% ***
飲酒週3日以上	9.0%	4.3% **
間食週3日以上	46.6%	76.9% ***
運動しない	31.4%	56.0% ***

親と同居率男子 74.2%・女子 85.9%***。自己否定感男子 5.0 ± 4.5 点・女子 4.5 ± 4.0 点、GHQ12 男子 5.1 ± 2.8 点・女子 5.6 ± 2.8 点*。生活習慣の男女比較は表 1. の通り。

生活習慣と自己否定感・GHQ12 との関連として、生活習慣 6 項目及び BMI を独立変数、自己否定感・GHQ12 を従属変数とした 2 項ロジスティック回帰分析を行った。有意差が認められた項目は表 2. の通りである。GHQ12 では、男女ともに有意に影響力のある項目はなかった。

【考察】 大学生の生活習慣は、全ての項目にて男女で異なる傾向があるため、性差を考慮する必要があると思われた。また、自己否定感には、自分のために生活習慣を整えるという感覚に乏しく、あきらめや無力感が関連しているため、男女において有意差が認められた項目を手掛かりに、メンタルヘルスを考慮した対応が必要かもしれない。

【結論】 大学生の生活習慣とメンタルヘルスは関連性が認められることが示唆された。

E-mail ; seza1@jcom.home.ne.jp

表2. 自己否定感における生活習慣及びBMIの影響力 (調整オッズ比,95%CI、P<.05の項目のみ抜粋)

男子	自己否定感 低群：高群
朝食摂取しない	1.81 (1.10-2.96) *
運動しない	1.56 (1.02-2.36) *

女子	自己否定感 低群：高群
BMI23.0以上	1.99 (1.13-3.49) *

p<.05*, p<.01**, p<.001***