

理学療法士学生におけるライフスタイルと愁訴との関連性

理学療法士学科昼間部

【背景】

目的は、本研究は理学療法士学生におけるライフスタイルと愁訴との関連性の検討を目的とした。看護学生の健康状態と食生活の関連について¹⁾の先行研究がある。國友らは、極端なダイエット、朝食の欠食、ファーストフードの利用、実習中の睡眠不足によって不定愁訴の増加につながる²⁾ことが報告されている。さらに、大学生の生活習慣と健康状態について調査した結果に基づき、食事の規則性、睡眠時間、欠食などの要因が健康状態を規定する要因として、相対的に大きな影響力を及ぼしている。本研究は、今後の専門学生におけるライフスタイルの改善を推進するための基礎資料を得ることを目的として、横断研究に基づき、大阪医療福祉専門学校の理学療法士学科の学生におけるライフスタイルおよび食・健康状態と愁訴との関連性の検討を行った。

【対象および方法】

方法は、2018年5月～8月、同意を得た大阪医療福祉専門学校の理学療法士学科昼間部3クラス、夜間部4クラス、計265人を対象とした。ライフスタイル(18項目)、愁訴(12項目)、食・健康意識(9項目)に関する自記式質問紙調査を実施³⁾した。統計はspearmanの順位相関係数にて相関関係をもとめ、危険率を1%未満として統計学的分析を行った。

【結果】

結果は、「愁訴数」の少なさと関連するライフスタイル項目として「食欲がある」($r=-0.29$ p -value=0.000)、「食事は1日3回規則正しく食べる」($r=-0.26$ p -value=0.000)、「睡眠時間は6時間以上」($r=0.26$ p -value=0.000)、「朝食は落ち着いてしっかり食べる」($r=-0.27$ p -value=0.000)、「趣味などでリラックスできる時間がある」($r=-0.28$ p -value=0.000)が示唆された。「愁訴数」の多さと関連する項目として、「早食いである」($r=-0.26$ p -value=0.000)が示唆された。「愁訴数」の少なさと関連する食・健康意識項目として、「現在、自分の健康状態は良い」($r=0.48$ p -value=0.00)が示唆された。本研究の限界として、対象のライフスタイルと愁訴について関連性の観察を試みた横断的な研究であり、因果関係について特定できるものではない。また、本研究に対する高い同意率

を得られたものの、結果の汎用性については慎重に判断する必要がある。しかしながら、本研究の目的である専門学生のライフスタイルおよび食・健康状態と愁訴の関連性に対する問題点の把握という点ではある程度、有益な情報が得られたものと考えられる。

【考察】

愁訴数増大の主な原因としては、アルバイトや余暇、SNS、家事、勉強などのライフスタイルの乱れにより、早食いや睡眠不足、偏った食事、朝食の欠如、運動不足が起こる。これらにより、副腎皮質ホルモン分泌の乱れによって、心身の体調の悪化に繋がる⁴⁾。また、朝食の欠如によって、末梢時計遺伝子の日周リズムを整えることができず、脳の知的活動の低下に繋がる。以上のことから疲労が蓄積し、愁訴が増大すると考えられる。

【まとめ】

横断研究による調査結果から、理学療法士学生の「食事を落ち着いてしっかり食べる」「食事は1日3回規則正しく食べる」および「睡眠時間は、6時間以上である」などの食事摂取状況やライフスタイルが「愁訴数」の少なさと関連することが示唆された。

今後、研究の対象者の男女差が見られていないため、再度アンケートを実施し、男女差について詳しく見ていく必要があると考えた。

【参考文献】

- 1) 國友宏渉・江上いすず・他：学生の健康に及ぼす生活習慣の影響。名古屋文理短期大学紀要。24, 1999, 75-79.
- 2) 佐藤公子・小田慈：看護学生の健康感と食生活との関連。小児保健研究。66(5), 2007, 649-656.
- 3) 橋本夕紀恵・渡辺満利子・他：地方都市中学生における食育課題の男子・女子間の比較検討。學苑。818, 2008, 9-16.
- 4) 加藤秀夫, 国信清香・他：時間栄養学と健康。日本薬理学雑誌。137(3), 2011, 120-124.