

## 学童のライフスタイル改善に関する基礎的研究

村松 常 司 (健康科学選修) 村松 園 江 (東京水産大学) 村松 成 司 (千葉大学)  
金子 修 己 (中部大学) 片岡 繁 雄 (北海道教育大学旭川校)

### A Study on the Improvement of Life Style among Elementary Schoolchildren

Tsuneji MURAMATSU (Department of Health Science)

Sonoe MURAMATSU (Tokyo University of Fisheries, Department of Marine Science and Technology)

Shigeji MURAMATSU (Chiba University, Faculty of Education)

Osami KANEKO (Chubu University, College of Engineering)

Shigeo KATAOKA (Hokkaido University of Education, Asahikawa Campus, Department of Long Life Health Science)

#### I. はじめに

近年の我が国の三大死因は、がん、脳血管疾患、心臓病であり、1995年には50万人以上の人々がこれらの疾病で死亡している<sup>1)</sup>。これらの疾病はいずれも成人病と言われ、成年期特有の疾患と考えられていた。しかし、近年の社会環境の変化とともに、子供たちの日常生活習慣(本論文ではライフスタイルと同意語)が様々に変化し、小児期にも成人病と思われる疾患が現れるようになった<sup>2)</sup>。この小児期の成人病<sup>3)</sup>は適正なライフスタイルを実践することで予防効果を上げることが指摘されており、小児期のライフスタイル教育は小児期およびその後の成人病予防の点から考えれば、非常に重要な意味を持つ。

先に、我々は小・中学生の日常生活習慣の調査を行い、種々の問題点を報告<sup>4)</sup>したが、小学校低学年の報告は未だない。そこで、今回、小学校低学年(1年~3年)の日常生活習慣と健康に関する知識を調査し、若干の知見を得たので報告する。

#### II. 研究方法

##### 1. 調査対象および方法

調査対象は愛知県N市内の2小学校の1年~3年の全児童493名である。調査日に欠席した児童を除いた1年159名(男子88名, 女子71名), 2年149名(男子74名, 女子75名), 3年179名(男子101名, 女子78名)に対して質問紙調査を行った。

調査票は日本KYBの小学生版(1~3学年用)の健康調査票<sup>5)</sup>に独自の質問項目を加えて作成した。本調査の対象者は小学校低学年のため、各学級の担任が1項目ずつ読み上げて回答させた。

##### 2. 調査時期

調査票は平成8年10月3日から平成8年10月15日にわたり、担任を通して配布・回収した。

#### 3. 調査内容

本調査では、学年、性別の他に以下に示す項目を調査した。

##### (1) 喫煙

1) 喫煙に関する知識, 2) 喫煙に関する態度, 3) 喫煙に関する行動

##### (2) 飲酒

1) 飲酒に関する態度, 2) 飲酒に関する行動

##### (3) 栄養

1) 栄養に関する知識, 2) 栄養に関する行動

##### (4) 有酸素運動に関する知識

##### (5) 日常生活習慣

1) はみがきの回数, 2) 起床時間, 3) 就寝時間, 4) 睡眠時間

#### 4. 比較方法

データ処理に当たっては名古屋大学大型計算機センター FACOM M-382 を使用し、演算には SPSS 第9版を用いた。統計的比較は $\chi^2$ 検定を使用した。

#### III. 結 果

##### 1. 全体並びに性別の比較

##### (1) 喫煙

##### 1) 喫煙に関する知識

「タバコを吸うと心臓に悪いと思う」とした者は91.3% (男子90.0%, 女子92.8%) であり、また、「タバコの煙から逃げるのがよいと思う」とした者は90.7% (男子89.7%, 女子92.0%) であり、いずれも性別では差はなかった。

##### 2) 喫煙に関する態度

表1に示すように「大人になったらタバコを吸いたい」とした者は男子13.4%, 女子3.6%であり、男子の方が有意に高かった。また、「大人がそばでタバコを吸ったらいやだ」という者は89.9% (男子88.6%, 女子91.4%) であり、「勧められたタバコを吸うことはよ

表1. 20歳になった時の喫煙の意思 (%)

意 思	男 子	女 子	合 計
吸いたい	35(13.4)	8( 3.6)	43( 8.9)
吸いたくない	226(86.6)	215(96.4)	441(91.1)
合 計	261(100.0)	223(100.0)	484(100.0)

男女の比較：df= 1, P<0.01

くない」とした者は97.1% (男子94.8%, 女子99.6%) であり, いずれも性別では差はなかった。

3) 喫煙に関する行動

表2に示すように, 喫煙経験率 (一口でもタバコを吸ったことがある者)は男子12.5%, 女子3.6%であり, 男子の方が有意に高かった。また, 月喫煙者率 (最近一ヶ月間にタバコを吸った者) は2.5% (男子3.5%, 女子1.4%) であり, 性別には差はなかった。

(2) 飲酒

1) 飲酒に関する態度

「大人になったら酒を飲みたい」とした者は19.4% (男子26.6%, 女子10.9%) であり, 男子の方が高かった (P<0.01)。また, 「勧められた酒を飲むことはよくない」とした者は96.7% (男子95.4%, 女子98.2%) であり, 性別では差はなかった。

2) 飲酒に関する行動

表3に示すように, 経験率は男子54.4%, 女子39.4%で男子の方が高かった。また, 月飲酒者率 (最近一ヶ月間に酒を飲んだ者) は12.5% (男子16.2%, 女子8.1%) で男子の方が有意に高かった (P<0.05)。

(3) 栄養

1) 栄養に関する知識

塩分の多い食品として正答の「ポテトチップス」を回答した者は96.7% (男子95.8%, 女子97.8%) であ

表2. 喫煙経験率 (%)

経 験	男 子	女 子	合 計
経験者	32(12.5)	8( 3.6)	40( 8.4)
未経験者	224(87.5)	213(96.4)	437(91.6)
合 計	256(100.0)	221(100.0)	477(100.0)

男女の比較：df= 1, P<0.01

表3. 飲酒経験率 (%)

経 験	男 子	女 子	合 計
経験者	421(54.4)	87(39.4)	229(47.5)
未経験者	119(45.6)	134(60.6)	253(52.5)
合 計	261(100.0)	221(100.0)	482(100.0)

男女の比較：df=1, P<0.01

り, 性別では差はなかった。また, 砂糖を多く含む食品として正答の「コーラ」を回答した者は68.2% (男子67.6%, 女子69.1%) であり, 性別では差はなかった。

脂肪を含む食品をステーキとコーラから, 肉と野菜からそれぞれ選ばせた。正答の「ステーキ」および「肉」を選んだ者はそれぞれ98.4% (男子97.7%, 女子99.1%), 98.3% (男子98.9%, 女子97.7%) であり, 男女とも多かった。

コレステロールを「知っている」とした者は16.1% (男子21.1%, 女子10.1%) であり, 男子の方が有意に高かった (P<0.01)。

「卵にコレステロールが入っていることを知っている」とした者は22.2% (男子27.8%, 女子15.7%) であり, 男子の方が有意に高かった (P<0.01)。

2) 栄養に関する行動

①朝食の摂取傾向

「朝食を毎日食べる」とした者は78.4% (男子78.7%, 女子77.9%) であり, 性別には差はなかった。

②おやつ摂取傾向

「おやつを毎日食べる」とした者は26.6% (男子26.3%, 女子26.9%) であり, 「時々食べる」とした者は58.4% (男子56.5%, 女子60.5%) であり, 性別には差はなかった。

③食品の摂取頻度

表4に示すように, 健康に良い食品の牛乳, 卵, 魚, 人参, 豆腐のうち「毎日とる」割合の多いのは男女とも牛乳が多く, それぞれ46.6%, 37.9%であった。また, 5つの食品の「毎日+時々とる」とした者は男子では81.7%, 74.4%, 84.6%, 82.5%, 69.2%であり, 女子では87.5%, 82.5%, 90.2%, 91.5%, 78.6%であった。性別で有意な差がみられたのは人参の摂取頻

表4. 健康に良い食品の摂取頻度 (%)

食 品	男 子			女 子		
	毎日とる	時々とる	殆どとらない	毎日とる	時々とる	殆どとらない
牛 乳	122(46.6)	92(35.1)	48(18.3)	85(37.9)	111(49.6)	28(12.5)
卵	26(10.0)	168(64.4)	67(25.7)	22( 9.9)	162(72.6)	39(21.9)
魚	25( 9.6)	195(75.0)	40(15.4)	26(11.6)	176(78.6)	22( 9.8)
人 参	25( 9.5)	192(73.0)	46(17.5)	48(21.4)	157(70.1)	19( 8.5)
豆 腐	33(12.5)	149(56.7)	81(30.8)	28(12.5)	148(66.1)	48(21.4)

表5. 健康に良いとは限らない食品の摂取頻度 (%)

食 品	男 子			女 子		
	毎日とる	時々とる	殆どとらない	毎日とる	時々とる	殆どとらない
ハンバーガー	8( 3.1)	143(54.8)	110(42.1)	6( 2.7)	123(55.2)	94(42.2)
ポテトチップス	17( 6.5)	167(64.0)	77(29.5)	9( 4.0)	155(69.5)	59(26.5)
アイスクリーム	35(13.4)	165(63.0)	62(23.5)	28(12.5)	139(62.1)	57(25.4)
コーラ	21( 8.0)	144(55.0)	97(37.0)	5( 2.2)	112(50.0)	107(47.8)
ラーメン	16( 6.1)	185(70.3)	62(23.6)	9( 4.0)	154(69.1)	60(26.9)

度であり、女子の方が高かった。

表5に示すように、健康に良いとは限らない食品のハンバーガー、ポテトチップス、アイスクリーム、コーラ、ラーメンのうち「ほとんどとらない」とした者は男子では42.1%、29.5%、23.5%、37.0%、23.6%であり、女子では42.2%、26.5%、25.4%、47.8%、26.9%であった。性別で有意な差がみられたのは、コーラであり、女子の方が高かった。

(4) 有酸素運動に関する知識

「心臓や肺を鍛えるのによい運動」として、正答の「サイクリング」を選んだ者は40.6% (男子35.4%、女子46.6%)であり、女子の方が有意に高かった (P<0.05)。

(5) その他の日常生活習慣

1) はみがきの回数

はみがきを朝・昼・夜の3回する者は男子47.7%、女子54.5%であり、また、2回みがく者は男子29.2%、28.5%であった。両者をあわせると男子では76.9%、女子では83.0%であり、性別では差はなかった。

2) 起床時間

起床時間は男女とも AM 6:00~AM 7:00が多く、それぞれ65.6%、71.9%であった。ついで多いのは AM 7:00~AM 8:00の時間帯であり、男子26.3%、女子23.1%であった。

3) 就寝時間

就寝時間は男女とも PM 9:00~PM10:00が多く、それぞれ61.0%、65.6%であり、ついでPM10:00~PM11:00であり、男子18.1%、女子13.8%であった。

4) 睡眠時間

睡眠時間は男女とも9時間~10時間未満が多く、それぞれ55.9%、62.2%であり、ついで10時間~11時間未満が多く、男子19.1%、女子16.6%であった。

IV. 考 察

1. 喫煙・飲酒

渡辺<sup>9)</sup>は先に4~6年生を対象にして今回の調査内容と同様な調査を行っており、以下、今回の結果と比較する。

「タバコを吸うと心臓が悪い」と答えた者は91.3%

と高い正答率であった。4~6年では、「悪い」と回答した者は79.3%であり、今回の1~3年の方が高い正答率であった。この低学年の正答率が高いことをそのままタバコの害の認識の程度が高いとするのは、早計であることは言うまでもないが、今後年齢に応じた教育が必要である。一般に喫煙に関連する疾病として肺癌と比較して心臓病の回答が低いことは、著者ら<sup>7)</sup>を始めとする研究者によって報告されている。

成人後に喫煙を望む者は1~3年は8.9%、4~6年は6.6%であり高学年の方が低い。また、男女を比較すると男子13.4%、女子3.6%であり、男子の方が高い。4~6年でも男子10.3%、女子1.8%であり、いずれも男子の方が成人後の喫煙を望んでいる。日本では以前から成人男性の喫煙者率が高く、近年その割合が減少しているといっても未だ52.7% (女子は10.6%)あり、その割合は高い<sup>8)</sup>。

喫煙経験率は男子12.5%、女子3.6%であり男子の方が高い。4~6年では男子18.9%、女子8.6%であり、高学年の方が経験率は高い。喫煙経験者と未経験者で成人後に喫煙を望む者を比較すると、経験者27.5%、未経験者7.1%であり、経験者の方が成人後の喫煙を望んでいる。4~6年では経験者14.1%、未経験者5.4%であり、同様の結果が得られた。一度でもタバコを口にする将来喫煙者になる可能性が増すことは著者らが先の研究<sup>9)</sup>で指摘しており、今回、将来喫煙を望む者の割合は高学年より低学年の方が高かったこと、健康への影響は喫煙開始年齢が早いほど大きいこと<sup>10)</sup>や、喫煙は習慣化しやすい<sup>11)</sup>ことから、小学校低学年から喫煙防止教育を行うことが大切であると言える。

家庭に喫煙者がいる者の方が喫煙経験率は高く、喫煙者がいる家庭で10.7%、喫煙者がいない家庭で4.8%であった。4~6年でもそれぞれ17.9%、8.5%であった。親の喫煙習慣が子供の喫煙習慣の形成に及ぼす影響が大きいことは多くの研究者<sup>12)~16)</sup>によって報告されており、本調査でも同様の結果が得られた。従って、学童の喫煙防止には家庭の協力が必須である。

喫煙と同様に成人後の飲酒意思と飲酒経験について質問した。成人後に飲酒を望む者は男子26.6%、女子10.9%であり、男子の方が高い。4~6年では男子33.9%、女子20.8%であり、4~6年の方が高い。飲酒経

験率は男子54.4%、女子39.4%であり、男子の方が高く、4～6年でも男子63.1%、女子57.0%であった。飲酒行動は喫煙行動と比べ、低年齢からかなり高い割合で認められる。このことは武田<sup>17)</sup>が指摘するように、家庭内ではタバコと比較すると酒に許容的な雰囲気が見られ、日本は酒に寛大な文化を持っているからと考える。今後、学校での教育とともに、大人たちも早期飲酒が未成年者の体に与える影響を認識する必要がある。

## 2. 栄 養

今日の国民の栄養摂取状況は全体的には良好であるが、カルシウム不足傾向や食塩摂取量が多いこと、脂肪エネルギー比率の増加などいくつかの問題点もみられる<sup>18)</sup>。生活習慣病の原因となるものはその名が示す通り、喫煙をはじめとする毎日の生活に関連を持つものばかりであり、健康づくりのためには日常生活における健康習慣の実践化が必要である。

塩分、砂糖、脂肪を多く含む食品を2つの選択肢から選ばせたところ、塩分と脂肪を多く含む食品の正答率は高く、95%を越えていた。砂糖を多く含む食品の正答率は68.2%であり、「コレステロール」という言葉を知っている者は16.1%、卵にコレステロールが入っていることを知っている者は22.2%であり、4～6年は35.7%であった。塩分、砂糖、脂肪は摂りすぎると生活習慣病に結びつくが、毎日の食事に必要な栄養素であり、それらを含む食品を適切に摂取することが大切である。

朝食を毎日食べる者は78.4%であった。平成5年国民栄養調査<sup>19)</sup>では同年齢の朝食を摂る割合は92.5%であり、本調査の方が低かった。今後、何故子供たちは朝食を食べていないのかを明らかにする調査は必要であり、子供の健康生活にとって朝食は大切であることを指導していかねばならない。

健康に必ずしも良いとは限らない食品10品目の摂取頻度について、「コーラ」に男女差がみられた。4～6年は男子60.7%、女子37.1%であり、今回の1～3年より割合が低い。男子の方が「コーラ」を好むという結果がでている。「コーラ」は糖分が高く生活習慣病を引き起こす栄養素を含んでいる。「アイスクリーム」、「インスタントラーメン」を「毎日+時々食べる」とした者はそれぞれ75.6%、74.9%であり、多くの子供たちが好んでいることが分かる。

子供の食生活は家庭が中心であり、毎日の食品選択には母親の影響が大きい。朝食の摂取に関しても、母親の協力を欠くことは出来ないことは言うまでもない。従って、学校での子供に対する栄養教育とともに、母親との連携の工夫が必須である。

## 3. 有酸素運動

日常程よい運動を行うことにより、身体にはいろいろな良い効果<sup>19)</sup>がもたらされる。しかし、社会環境の変化とともに日常生活において体を動かすことが少なくなってきたことから、健康の維持増進のために正しい運動実践が必要となる。

「有酸素運動」を「サイクリング」と「重い物を持ち上げる」の中から選ばせたところ、正答の「サイクリング」(40.6%)よりも、誤答の「重い物を持ち上げる」(59.4%)の方が多かった。有酸素運動<sup>20)</sup>は動脈硬化症、糖尿病や肥満などの予防や解消に有効であり、心臓疾患系成人病の予防にとっても重要であることから、有酸素運動と健康についての学習が大切である。

## 4. 起床時間・就寝時間・睡眠時間

起床時間はAM6:00～AM7:00が、就寝時間はPM9:00～PM10:00が、睡眠時間は9時間以上10時間未満がそれぞれ多かった。4～6年では起床時間はAM6:00～AM7:00が多かったが、就寝時間はPM10:00～PM11:00が多く、1～3年の方が就寝時間が早い。江口<sup>21)</sup>は、小中学生の2つの生活実態調査から、子供たちの生活は就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなり、テレビゲームが子供の生活に浸透し、習い事や塾通いでさらに忙しくなっていることを指摘している。今後子供たちの生活にはこの傾向はさらに強まることが予想されることから<sup>22)</sup>、この種のライフスタイル調査は経年的に行い、種々の問題点を把握して対処していく必要があると考える。

## V. 要 約

成人病を予防するには子供の頃から適正なライフスタイルの形成が大切である。そこで、今回、愛知県N市内の2小学校の低学年487名の日常生活習慣と健康に関する調査を行い、以下に示す結果を得た。

- 1) 「タバコを吸うと心臓に悪い」と回答した者は多く91.3%であった。
- 2) 成人後に喫煙を望む者は、男子13.4%、女子3.6%であり男子の方が高かった。喫煙経験者は男子12.5%、女子3.6%であり男子の方が高かった。また、家庭に喫煙者がいる者の方が喫煙経験率が高かった。
- 3) 成人後に飲酒を望む者は男子26.6%、女子10.9%であり、男子の方が高かった。飲酒経験者は男子54.4%、女子39.4%であり、男子の方が高かった。
- 4) 塩分、脂肪を多く含む食品の正答率は高く95%を越えている。コレステロールという言葉を知っている者は16.1%と低かった。
- 5) 朝食を毎日食べる者は78.4%であった。
- 6) コーラなど、健康に必ずしも良いとは限らない食品を好む者は多く、特に、アイスクリーム、インスタントラーメンを「毎日+時々食べる」とした者はそれ

ぞれ75.6%, 74.9%であり, 多くの子供達に好まれている。

7)有酸素運動を理解している者は少なく, 「重い物を持ち上げる」運動と誤解している者は59.4%あった。

以上, 今回の小学校低学年のライフスタイル調査からいくつかの問題点がみられた。そのひとつとして, 小学校低学年において「朝食をほとんど食べない」子供がみられた。このような子供らには「なぜ朝食を食べてこないのか」の調査が必要であり, 子供の健康にとって朝食は大切であることを家庭と連携して指導していかねばならないと考える。また, 家庭に喫煙者がいる場合, 子供の喫煙経験率が高いことが認められたが, 喫煙を始めとする他の健康習慣についても親の健康実践が極めて大切であることが窺われた。

#### 〈参考文献〉

- 1) 厚生省：平成9年版厚生白書, 「健康」と「生活の質」の向上をめざして, 50-79, ぎょうせい, 1997
- 2) 岡田知雄, 大国真彦, 梁茂雄：小児の成人病, 小児保健研究, 50(3), 333-341, 1991
- 3) 村田光範：小児成人病, その社会的背景と今後の動向, 公衆衛生, 56(11), 4-9, 1992
- 4) 村松常司, 高岡泰子, 金子修己, 村松成司, 村松園江, 秋田武, 堀安高綾：小・中学生の日常生活習慣の知識, 態度, 行動に関する研究, 愛知教育大学研究報告, 43輯, 95-108, 1994
- 5) 大阪がん予防検診センター：がん予防対策普及のための調査研究, 青少年健康教育プログラム開発のための基礎的研究, 1990
- 6) 渡辺慶子：学童の日常生活習慣とロゴや商品名の認識に関する研究, 平成8年度卒業論文, 1997
- 7) 村松常司, 野村和雄, 北井美奈子, 村松園江, 秋田武, 小川浩, 片岡繁雄, 金子修己, 松本東巳, 江川愛美：テレビたばこCMによる中学生の喫煙に対するイメージへの影響, 学校保健研究, 36(7), 487-495, 1994
- 8) 厚生省：平成9年版国民栄養の現状, 平成7年国民栄養調査成績, 55-57, 第一出版, 1997
- 9) 村松常司, 村松園江, 原田久美, 村松成司, 堀安高綾, 金子修己, 伊藤章：喫煙習慣からみた青少年の Passive Smoking に対する反応ならびに自覚症状に関する研究, 愛知教育大学研究報告, 42, 99-112, 1993
- 10) 平山雄：地域保健と喫煙予防, 学校保健研究, 24(12), 568-573, 1982
- 11) 林高春：禁煙法の研究, 「5日でタバコがやめられる」法の検討, 公衆衛生, 43(11), 816-819, 1979
- 12) Horn D., Courts F.A., Taylor M.A. and Solomon E.S. : Cigarette Smoking among high school students, American Journal of Public Health, 49 (11), 1497-1511, 1959
- 13) Salber E.J. and MacMahon B. : Cigarette smoking among high school students related to social class and parental smoking habits, American Journal of Public Health, 51 (12), 1780-1789, 1961
- 14) 安栄鉄夫：中学生, 高校生ならびに非行少年についての喫煙に関する調査研究, 学校保健研究, 112(10), 465-474, 1970
- 15) 村松常司, 森田稔, 村松園江, 小島淳仁, 高橋邦郎, 伊藤章：喫煙の経験・習慣に影響を及ぼす諸要因の研究, 第2報, 男子大学新入生について, 学校保健研究, 18(1), 34-39, 1976
- 16) 高橋浩之, 川畑徹朗, 西岡伸紀, 岡島佳樹, 渡辺正樹：青少年の喫煙行動規定要因に関する追跡調査, 日本公衆衛生誌 37(4), 263-271, 1990
- 17) 武田敏, 岩崎秀昭：学校における薬物乱用予防教育, 学校保健研究, 33(7), 313-318, 1991
- 18) 厚生省：生活習慣病のしおり, 10-21, 社会保険出版社, 1997
- 19) 厚生省：平成7年版国民栄養の現状, 平成5年国民栄養調査成績, 156-160, 第一出版, 1995
- 20) 今野道勝：栄養と運動と健康, 健康の生理人類学, 82-99, 朝倉書店, 1993
- 21) 江口篤寿：子どもの生活時間の実態, 保健の科学, 35(7), 449-453, 1993
- 22) 日本学校保健会：平成8年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告, 1998

(平成10年9月2日受理)