研究論文

高校生の清潔行動と生活習慣に関する研究

高田　直子[1)]　服部　洋兒[2)]　金子　恵一[3)]
平野　嘉彦[4)]　村松　園江[5)]　村松　常司[6)]

【要旨】本研究では，高校生の日常生活における清潔行動，身体を清潔に保つ理由，衛生に関する知識，生活習慣，セルフエスティームを調査した。その結果，清潔行動の因子分析では「共用回避」，「清潔習慣励行」，「体表清潔保持」，「口腔衛生意識」，「環境清潔保持」の５つの因子を抽出した。また，身体を清潔に保つ理由についての因子分析では「ストレス解放」，「体表清潔」，「疾病予防」，「対人マナー」，「清潔態度」の５つの因子を抽出した。日常生活で多く行われている清潔行動は「毎日下着を替える」，「毎日お風呂に入る」などの体表清潔保持に関するものであり，「ペットボトルの回し飲みはしない」，「電車のつり革を握らない」などの共用回避に関するものはあまり行われていなかった。身体を清潔に保つ理由は「体の汚れを落とすため」，「さっぱりするため」などの体表清潔に関するものが多かった。今回の結果からは清潔に関する知識があってもそれが必ずしも清潔行動につながっておらず，清潔行動とセルフエスティームとの関連もみられなかった。今回の高校生の調査結果からは清潔知識をいかに好ましい清潔行動に結びつけるかの課題が示された。

キーワード：高校生，清潔行動，生活習慣，清潔知識

Ⅰ．はじめに

2002年11月，中国広東省を発端に新型肺炎SARSが中国，香港，台湾などで猛威を振い，経済的にも各国に大きなダメージを与えた[1)]。2003年12月には，韓国や日本で鶏の大量死が見つかったことから鳥インフルエンザが表面化するなど，感染症の発症が問題となった[2)]。ベトナム・台湾・タイ・ラオスなど11ヶ国で感染が確認され，タイ・ベトナムで43人が感染し，鳥インフルエンザの死亡者は31人となった[3)]。新型肺炎SARS・鳥インフルエンザともに原因の解明やワクチンの開発が今もなお続けられている。日本人の清潔好きは有名であり，SARS流行時には中国で「日本人の生活習慣を見習え」との論調の報道もされている[4)]。

藤田[5)]は最近の日本人の清潔志向が行き過ぎていると指摘している。電車やバスの中で床に座る若者が増えている一方，殺菌・除菌を強く勧めるテレビコマーシャルが増えているのが現状である[6)]。人間と微生物との共生のバランスは破壊され，日本人の免疫力の低下が起こっているとしている。2003年12月，文部科学省は「ぜんそくの子どもの割合が過去最悪となった」ことを発表した[7)]。原因は分からないとしているが，「衛生状態が良くなり，異物に過敏に反応するなど免疫状態の変化があるのではないか」としている。鳥インフルエンザが流行した際も，健康な鶏までもが焼処分されてしまったことがあった[8)]。このことからも，日本人には過剰反応の傾向がみられることが分かる。

村松ら[9)]は，先に大学生の清潔行動の調査を行い，清潔行動は女子学生の方が好ましく性差がみられたが，生活習慣の善し悪しでは違いはみられなかったことを報告した。本研究では高校生の清潔行動，生活習慣を調べるとともにセルフエスティームを測定し，先の大学生の調査結果[9)]と比較することによって高校生の特徴を明らかにしたい。

Ⅱ．研究方法

1．調査対象

調査対象は愛知県内の２高等学校に在籍する生徒637名（男子425名，女子212名）であり，有

[1)] 木野瀬印刷株式会社
[2)] 愛知工業大学基礎教育センター
[3)] 名城大学附属高校・愛知教育大学大学院
[4)] 京都外国語大学体育教室
[5)] 東京海洋大学海洋健康科学
[6)] 愛知教育大学保健体育講座・保健管理センター長

効回答者は621名（男子413名，女子208名）であった。

2．調査時期ならびに調査方法

平成16年2月に無記名自己記入法で行った。

3．調査内容

（1）生活習慣

睡眠状況，朝食摂取状況，間食状況，栄養のバランス，飲酒の経験，喫煙の経験，運動状況の7項目について，好ましい生活習慣の実施率を調査した。

（2）セルフエスティーム

セルフエスティームの測定にはRosenbergのセルフエスティーム尺度日本語10項目[10]を使用した。

（3）清潔行動と身体を清潔に保つ理由

清潔行動は服部ら[11]の調査で用いられた25項目を参考にし計21項目（表1参照）について調査した。身体を清潔に保つ理由は，服部ら[11]ならびに谷口ら[12]の調査で用いられた19項目（表2参照）について調査した。

（4）衛生に関する知識

手足や口腔などの細菌に関する設問と，食中毒菌や新型肺炎に関する設問計15項目について調査した（表3参照）。

4．分析方法

（1）生活習慣

生活習慣は以下に示す好ましい状況であれば1点，していなければ0点とし，7項目の合計を生活習慣得点とした。1）睡眠時間：一日平均7～8時間の睡眠をとる，2）朝食摂取：毎日食べる・食べる日の方が多い，3）間食摂取：とらない・あまりとらない，4）栄養のバランス：とても考えている，5）飲酒経験：なし，6）喫煙経験：なし，7）運動：ほとんど毎日・週に3～4回運動する。

（2）セルフエスティーム

10項目についてそれぞれ4段階で回答させ，最もセルフエスティームが高い場合は40点，最も低い場合は10点とする。

（3）清潔行動

清潔行動に関する設問21項目について「必ず実施している」＝4点，「ほぼ実施している」＝3点，「あまり実施していない」＝2点，「全く実施していない」＝1点の4段階で回答させ，合計したものを清潔行動得点とした。

（4）身体を清潔に保つ理由

身体を清潔に保つ理由に関する設問19項目について「非常に思う」＝4点，「やや思う」＝3点，「あまり思わない」＝2点，「全く思わない」＝1点の4段階で回答させ，各点数を清潔理由得点とした。

（5）衛生に関する知識

衛生に関する知識15項目について，正しいと思う場合は「○」，間違っていると思う場合は「×」，わからない場合は「△」を回答させた。正解＝1点，不正解・わからない＝0点とし，合計したものを清潔知識得点とした。

（6）因子分析

清潔行動21項目ならびに清潔理由19項目の特性を明確に区分するために，それぞれ全対象に因子分析を実施した。主因子法により因子を抽出し，バリマックス回転を行った。

5．比較方法

データ処理には統計パッケージSPSS for Windows ver.10を使用した。回答の割合の比較にはχ^2検定を，2群間の平均値の差の検定にはt検定を，多群間の平均値の差の検定には一元配置分散分析を行い，多重比較にはBonferroni（5％水準）を行った。

Ⅲ．結　　果

1．清潔行動について

表1は清潔行動の「必ず実施している」割合をまとめたものである。「毎日下着を替える(96.9%)」が最も多く行われており，以下「毎日お風呂（シャワー）に入る」，「毎日髪の毛を洗う」が続いた。性別に比較して有意差がみられた項目は11項目あり「毎日髪の毛を洗う」，「他人に借りたハンカチは使わない」をはじめとする6項目において男子の方が有意に高く，「トイレの後手を洗う」，「教室の床に落ちたものを食べない」をはじめとする5項目は女子の方が有意に高かった。清潔行動得点は男子58.2（8.3）点，女子59.5（7.1）点であり，性別に有意差は認められなかった。

清潔行動について因子分析（表1参照）を行い，第一因子に「他人が使った手洗い用固形石鹸は使用しない」，「他人とスリッパを共用しない」など7項目が挙げられ，「共用回避因子」（変動率15.9%）と命名した。第二因子には「帰宅後手を洗う」，「帰宅後うがいをする」，「食事の前に手を洗う」が挙げられ，「清潔習慣励行因子」（変動率10.7%）と命名した。第三因子には「毎日お風呂（シャワー）に入る」，「毎日下着を替える」，「毎日髪の毛を洗う」が挙げられ，「体

表清潔保持因子」（変動率8.4%）と命名した。第四因子には「他人と歯ブラシを共用しない」，「教室の床に落ちたものを食べない」が挙げられ，「口腔衛生意識因子」（変動率7.0%）と命名した。第五因子には「週に一度はシーツ・枕カバーの交換をする」，「毎食後歯磨きをする」，「ハンカチを毎日取り替える」が挙げられ，「環境清潔保持因子」（変動率5.2%）と命名した。これら5つの因子で全変動の47.3%を説明することができた。

2．身体を清潔に保つ理由について

表2は身体を清潔に保つ理由について「非常に思う」の割合をまとめたものである。「体の汚れを落とすため（69.4%）」が最も多く，以下「さっぱりするため」，「衛生的にするため」が続いた。性差がみられたのは「体の汚れを落とすため」，「自分が気持ちよいから」，「生活習慣だから」の3項目であり，いずれも女子の方が有意に高かった。清潔理由得点は男子60.6（9.8），女子62.4（8.5）であり，女子の方が有意に高かった（P<0.05）。

身体を清潔に保つ理由について因子分析（表2参照）を行い，第一因子に「楽しみのため」，「開放的でのんびりとした気持ちになるため」など6項目が挙げられ，「ストレス解放因子」（変動率38.0%）と命名した。第二因子には「体の汚れを落とすため」，「汗をかくから」など4項目が挙げられ，「体表清潔因子」（変動率9.6%）と命名した。第三因子には「病気を予防するため」，「感染を防ぐため」，「衛生的にするため」が挙げられ，「疾病予防因子」（変動率7.7%）と命名し

表1．日常生活における清潔行動を「必ず実施している」と答えた者の割合

清潔行動	性別	男子(N=413)	女子(N=208)	合計(N=621)	
		N(%)	N(%)	順位	N(%)
毎日下着を替える	体表	401 (97.1)	201 (96.6)	1	602 (96.9)
毎日お風呂（シャワー）に入る	体表	380 (92.0)	193 (92.8)	2	573 (92.3)
毎日髪の毛を洗う	体表	376 (91.0)*	178 (85.6)*	3	554 (89.2)
他人と歯ブラシを共用しない	口腔	347 (84.0)	177 (85.1)	4	524 (84.4)
トイレの後手を洗う	－	331 (80.1)	183 (88.0)*	5	514 (82.8)
教室の床に落ちたものを食べない	口腔	265 (64.2)	162 (77.9)**	6	427 (68.8)
Tシャツなどは一回着たら必ず洗う	－	287 (69.5)	134 (64.4)	7	421 (67.8)
帰宅後手を洗う	清潔	135 (32.7)	104 (50.0)**	8	239 (38.5)
他人に借りたハンカチは使わない	－	210 (50.8)**	23 (11.1)	9	233 (37.5)
ハンカチを毎日取り替える	環境	82 (19.9)	123 (59.1)**	10	205 (33.0)
毎食後歯みがきをする	環境	120 (29.1)	62 (29.8)	11	182 (29.3)
道路に直接座らない	共用	115 (27.8)	50 (24.0)	12	165 (26.6)
他人とスリッパを共用しない	共用	120 (29.1)*	42 (20.2)	13	162 (26.1)
帰宅後うがいをする	清潔	81 (19.6)	52 (25.0)	14	133 (21.4)
公衆トイレの便座に座らない	共用	91 (22.0)	39 (18.8)	15	130 (20.9)
食事の前に手を洗う	清潔	74 (17.9)	47 (22.6)	16	121 (19.5)
週に一度はシーツ枕カバーの交換をする	環境	81 (19.6)*	26 (12.5)	17	107 (17.2)
髪を触った手でものを食べない	共用	74 (17.9)**	14 (6.7)	18	88 (14.2)
他人が使った手洗い石鹸は使用しない	共用	53 (12.8)	16 (7.7)	19	69 (11.1)
電車のつり革を握らない	共用	32 (7.7)	28 (13.5)*	20	60 (9.7)
ペットボトルの回し飲みはしない	共用	49 (11.9)**	7 (3.4)	21	56 (9.0)

註1：χ^2検定　df=1　＊：P＜0.05　＊＊：P＜0.01
註2：「必ず実施している」割合の多い順に掲載した。
註3：因子分析の結果，第1因子に共用回避（共用），第2因子に清潔習慣励行（清潔），第3因子に体表清潔保持（体表），第4因子に口腔衛生意識（口腔），第5因子に環境清潔保持（環境）が抽出された。

表２．身体を清潔に保つ理由について「非常に思う」と答えた者の割合（男女比較）

清潔に保つ理由	性別	男子(N=413)	女子(N=208)	合計(N=621)	
		N(%)	N(%)	順位	N(%)
体の汚れを落とすため	体表	273 (66.1)	158 (76.0)*	1	431 (69.4)
さっぱりするため	体表	267 (64.6)	150 (72.1)	2	417 (67.1)
衛生的にするため	疾病	249 (60.3)	138 (66.3)	3	387 (62.3)
汗をかくから	体表	256 (62.0)	129 (62.0)	4	385 (62.0)
自分が気持ちよいから	スト	227 (55.0)	137 (65.9)**	5	364 (58.6)
体の臭いを取るため	体表	240 (58.1)	122 (58.7)	6	362 (58.3)
体の疲れを取るため	スト	229 (55.4)	114 (54.8)	7	343 (55.2)
生活習慣だから	清潔	189 (45.8)	115 (55.3)*	8	304 (49.0)
病気を予防するため	疾病	188 (45.5)	91 (43.8)	9	279 (44.9)
感染を防ぐため	疾病	188 (45.5)	89 (42.8)	10	277 (44.6)
他の人を不快な気持ちにしないため	対人	173 (41.9)	91 (43.8)	11	264 (42.5)
気分転換のため	スト	149 (36.1)	91 (43.8)	12	240 (38.6)
汚れを落とし，身を清めるため	清潔	149 (36.1)	80 (38.5)	13	229 (36.9)
自分を美しく保ちたいから	対人	142 (34.4)	73 (35.1)	14	215 (34.6)
他人の目が気になるから	対人	136 (32.9)	72 (34.6)	15	208 (33.5)
きれいにすることはけじめだと思うから	清潔	144 (34.9)	63 (30.3)	16	207 (33.3)
開放的でのんびりとした気持ちになるため	スト	125 (30.3)	71 (34.1)	17	196 (31.6)
気持ちをやわらげるため	スト	130 (31.5)	62 (29.8)	18	192 (30.9)
楽しみのため	スト	78 (18.9)	50 (24.0)	19	128 (20.6)

註１：χ^2検定　df=1　＊：P＜0.05　＊＊：P＜0.01
註２：「非常に思う」割合の多い順に掲載した。
註３：因子分析の結果，第1因子にストレス解放（スト），第2因子に体表清潔（体表），第3因子に疾病予防（疾病），第4因子に対人マナー（対人），第5因子に清潔態度（清潔）が抽出された。

た。第四因子には「他人の目が気になるから」，「自分を美しく保ちたいから」，「他の人を不快な気持ちにしないため」が挙げられ，「対人マナー因子」（変動率6.0%）と命名した。第五因子には「きれいにすることはけじめだと思うから」，「生活習慣だから」，「汚れを落とし，身を清めるため」が挙げられ，「清潔態度因子」（変動率5.4%）と命名した。これら５つの因子で全変動の66.8%を説明することができた。

３．衛生に関する知識について

表３は衛生に関する知識の正解率を示したものである。「治療した歯は虫歯にならない〈正解×〉(85.5%)」が最も高く，以下「濡れたタオルは細菌が繁殖しやすい〈正解○〉」，「歯垢はうがいなどでは落とすことができない〈正解○〉」が続いた。性差がみられたのは６項目あり，いずれも女子の方が有意に高かった。清潔知識得点は男子9.9（3.4），女子10.8（2.8）であり，女子の方が有意に高かった（P<0.05）。

４．生活習慣について

表４は生活習慣の好ましい状況の割合を示したものである。「朝食をほぼ毎日食べる（87.4%）」が最も多く，以下「喫煙をしていない」，「週３回以上運動をする」と続いた。性差がみられたのは「週３回以上運動をする」，「間食をあまりとらない」，「睡眠時間が７～８時間」の３項目であり，いずれも男子の方が有意に高かった。生活習慣得点は男子3.7（1.3），女子3.2（1.2）であり，男子の方が有意に高かった（P<0.01）。

５．セルフエスティーム得点

セルフエスティーム得点は男子24.7(5.3)，女子23.0(4.5)であり，男子の方が有意に高かった（P<0.01）。

表3．衛生に関する質問の正解者数と正解率

衛生に関する質問 ＼ 性別	男子(N=413)	女子(N=208)	合計(N=621)	
	N(%)	N(%)	順位	N(%)
治療した歯は虫歯にならない〈×〉	344 (83.3)	187 (89.9)*	1	531 (85.5)
濡れたタオルは細菌が繁殖しやすい〈○〉	339 (82.1)	192 (92.3)**	2	531 (85.5)
歯垢はうがいでは落とすことができない〈○〉	336 (81.4)	170 (81.7)	3	506 (81.5)
フケやアカが付着している寝具類はダニの最高のすみかである〈○〉	310 (75.1)	164 (78.8)	4	474 (76.3)
新型肺炎SARSの主な症状は，咳，息切れ呼吸困難などがあり，高熱は出ない〈×〉	281 (68.0)	163 (78.4)**	5	444 (71.5)
食中毒菌には低温でも生き続けるものがある〈○〉	294 (71.2)	144 (69.2)	6	438 (70.5)
「足がかゆい」「足にぼつぼつができた」からといって，水虫とは限らない〈○〉	286 (69.2)	151 (72.6)	7	437 (70.4)
食器を洗うスポンジタワシは“細菌の巣”になっている可能性がある〈○〉	271 (65.6)	162 (77.9)**	8	433 (69.7)
手指の傷口には菌がいることが多い〈○〉	277 (67.1)	133 (63.9)	9	410 (66.0)
手を洗う時指輪や時計はつけたままでもよい〈×〉	258 (62.5)	149 (71.6)*	10	407 (65.5)
水虫の原因である白癬菌は足の皮膚でしか発症しない〈×〉	235 (56.9)	125 (60.1)	11	360 (58.0)
新型肺炎SARSによる死亡者は主に子どもである〈×〉	205 (49.6)	128 (61.5)**	12	333 (53.6)
アタマジラミは帽子の貸し借りによって感染する可能性がある〈○〉	221 (53.5)	109 (52.4)	13	330 (53.1)
病原性大腸菌O-157の感染力は弱い〈×〉	217 (52.5)	113 (54.3)	14	330 (53.1)
水虫の人の皮膚からはがれた角質層には白癬菌が生きたまま残っている〈○〉	182 (44.1)	79 (38.0)	15	261 (42.0)

註1：χ^2検定　df=1　＊：P＜0.05　＊＊：P＜0.01
註2：正解率の高い順に掲載した。

表4．性別にみた好ましい生活習慣の比較

好ましい生活習慣 ＼ 性別	男子(N=413)	女子(N=208)	合計(N=621)	
	N(%)	N(%)	順位	N(%)
朝食をほぼ毎日食べる	356 (86.2)	187 (89.9)	1	543 (87.4)
喫煙をしていない	314 (76.0)	171 (82.2)	2	485 (78.1)
週3回以上運動をする	275 (66.6)**	66 (31.7)	3	341 (54.9)
間食をあまりとらない	235 (56.9)**	78 (37.5)	4	313 (50.4)
睡眠時間が7～8時間	169 (40.9)*	67 (32.2)	5	236 (38.0)
飲酒をしていない	121 (29.3)	60 (28.8)	6	181 (29.1)
栄養のバランスを考えている	41 (9.9)	18 (8.7)	7	59 (9.5)

註1：χ^2検定　＊：P＜0.05　＊＊：P＜0.01
註2：好ましい生活習慣の割合の多い順に掲載した。

6．清潔行動得点別比較

（1）清潔行動得点の群分け

清潔行動の善し悪しから比較するために，清潔行動得点の平均値から1S.D.小さいグループを低群，1S.D.大きいグループを高群とし，その中間を中群とした。

（2）清潔行動得点らみた清潔知識得点

表5に示すように，全体ならびに男女とも3群間に有意差は認められなかった。

（3）清潔行動得点からみた生活習慣得点

表6に示すように，全体では，低群・中群よりも高群の方が有意に高かった。また，男子では低群・中群よりも高群の方が有意に高く，女子では3群間に有意差は認められなかった。

（4）清潔行動得点からみたセルフエスティーム

表7に示すように，全体ならびに男女とも3群間に有意差は認められなかった。

表5．清潔行動得点からみた清潔知識得点

清潔知識得点 ＼ 清潔行動得点	男子		女子		合計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低群	9.9 (0.4)	75	10.5 (2.6)	23	10.0 (3.2)	98
中群	10.1 (0.2)	246	10.4 (2.9)	138	10.2 (3.0)	384
高群	9.5 (0.5)	64	10.5 (2.7)	32	9.8 (3.5)	96
一元配置分散分析	N.S.		N.S.		N.S.	
多重比較	N.S.		N.S.		N.S.	

表6．清潔行動得点からみた生活習慣得点

生活習慣得点 ＼ 清潔行動得点	男子		女子		合計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低群	3.41 (1.1)	75	2.8 (1.4)	21	3.3 (1.2)	96
中群	3.68 (1.2)	242	3.1 (1.3)	136	3.5 (1.3)	378
高群	4.11 (1.3)	64	3.6 (1.0)	31	3.9 (1.2)	95
一元配置分散分析	P<0.01		N.S.		P<0.01	
多重比較	低・中＜高		N.S.		低・中＜高	

表7．清潔行動得点からみたセルフエスティーム得点

清潔知識得点 ＼ 清潔行動得点	男子		女子		合計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低群	23.6 (5.6)	76	23.2 (4.1)	23	23.6 (5.3)	99
中群	25.0 (5.3)	248	22.9 (4.5)	138	24.2 (5.1)	386
高群	25.0 (5.1)	65	22.9 (5.0)	32	24.3 (5.1)	97
一元配置分散分析	N.S.		N.S.		N.S.	
多重比較	N.S.		N.S.		N.S.	

Ⅳ．考　察

看護学大辞典[13]によると，清潔とは，①皮膚，毛髪，爪，眼，鼻，口，歯，陰部をきれいにし，保護すること，②感染予防に関する用語で，人の皮膚，粘膜を含むすべての物体の表面に病原体の付着してない状態とされている。

高校生の清潔行動得点は男子58.2，女子59.5であり，性差はみられなかったが，先の大学生[9]の清潔行動得点は男子48.5，女子51.9であり，性差がみられ，高校生と大学生の比較では，男女とも高校生の方が有意に高かった(男女とも P<0.01)。このことは男女とも大学生の方が清潔行動がなされていないことを示している。

必ず実施されている割合の多かった清潔行動は「毎日下着を替える」，「毎日お風呂に入る」

など，体表清潔保持に関するものであり，大学生[9]と同じ結果となった。手洗いは「帰宅後」，「トイレ後」，「食前」の3項目について聴収したが，トイレの後の実施率では82.8%，帰宅後に関しては38.5%，食前では19.5%であった。うがいの実施率も全体では21.4%であった。坂下ら[14]が行った大学生及び大学院生の研究では，42%しか帰宅後のうがいを実施していないという結果が出ている。大学生は高校生に比べうがいの実施率は高いが，高校生，大学生ともに手洗いやうがいなどの清潔行動の定着は見られない。疾病予防の基本でもある「手洗い」，「うがい」の習慣は早い時期に身につける必要がある。

「ハンカチを毎日取り替える」は高校生の男子19.9%，女子59.1%，大学生では男子11.3%，女子46.2%であり，高校生も大学生も女子の方が有意に高かった。村松の研究[9]と同じように男子は「ハンカチを持ち歩かない」，「使わない」ことが窺えた。せっかく手を洗ってもパッパと振るだけだったり，その濡れた手で髪の毛をセットしたりしてしまっては意味がない。多くのものに触れる手はその分いろんな細菌も付きやすい。その手で直接食べ物に触れることはかなり不衛生である。感染の経路が手から口へというのもあるため帰宅後や食事前の手洗いは特に大切である[15]。清潔なハンカチもしくはタオルを持つことを習慣付けなければならないと考える。

「ペットボトルの回し飲みはしない」，「電車のつり革を握らない」などの共用回避行動の実施率も低かった。「電車のつり革を握らない」は高校生の男子7.7%，女子13.5%であり女子の方が高く，大学生では男子1.5%，女子1.9%で差はなく，高校生と大学生の比較では男女とも高校生の割合が高かった。「ペットボトルの回し飲みはしない」に関しては，高校生の男子11.9%，女子3.4%，大学生では男子5.4%，女子1.4%であり，男子の方が高かった。高校生と大学生[9]を比較すると，男子は高校生の方が高く，女子には差がみられなかった。2002年にある高校の部活内で流行性胸膜痛の集団発生が起きた[16]。それによると，その原因がペットボトルの回し飲みによる経口感染の疑いが強いということが報告されている。本研究でも，ペットボトルの回し飲みの頻度が高いことが分かった。親しい仲でも相手が病気をもっていないとも限らない。特に運動部では水分補給としてペットボトルを利用することが多いため，衛生管理の指導が必要である。

身体を清潔に保つ理由として上位に挙がったのは「体の汚れを落とすため」，「さっぱりするため」，「汗をかくから」などの体表清潔因子の項目が多かった。日常生活における清潔行動でも入浴や洗髪の実施率が80%以上と高かったので，これらの理由が上位に挙がるのも理解できる。これも村松の大学生の研究[9]と同じ結果がみられた。また，高校生の「対人マナー因子」である「他人の目が気になるから」，「自分を美しく保ちたいから」，「他の人を不快な気持ちにしないため」の3項目は，いずれも性差はみられなかった。高校生と大学生の比較では大学生女子の「自分を美しく保ちたい」が有意に高く，大学生の美意識の強さが窺えた。

藤原ら[17]の女子高生の研究では，高い清潔意識が実際の清潔行動の実践に結びつくことが報告されており，本研究でも同じような結果となった。また，大学生は「疾病予防因子」である「病気を予防するため」，「感染を防ぐため」，「衛生的にするため」の割合が高かった。手洗いやうがいといった感染症の予防につながる行動の実施率は低く，また清潔に保つ理由についても病気・感染を防ぐための割合が45%と低く，疾病予防の意識が薄いことが窺えた。

高校生の清潔知識得点は10.1であった。大学生は11.5であり，大学生の方が有意に高かった（$P<0.01$）。「治療した歯は虫歯にならない〈正解×〉」の正解率も高く85.5%であり，また「歯垢はうがいなどでは落とすことができない〈正解○〉」も81.5%と高かった。「毎食後歯磨きをする」は29.3%と低く，意識と行動にはずれがみられた。アタマジラミと病原性大腸菌O－157に関する正解率は高校生は53.1%，大学生はアタマジラミの正解率は63.1%，病原性大腸菌O－157の正解率は66.1%と他の項目に比べ低く，その時期に話題にならないと関心が薄れてしまうと思われる。最近ではアタマジラミが復活してきたという記事を見かけるようになった[18]。厚生労働省の1994年の調査では，患者が1364人だったのが，1999年の調査では9982人と増加した。原因としては海外との行き来が頻繁になり，その旅行先でうつされ日本に持ち込まれ増加していったのではないかとされている[19]。感染経路が分かっているものに関しては，自分自身で予防することができるが，このようなケースの場合は，新聞，雑誌，テレビなどのマスメディアから情報を得ることが大切であると考える。

清潔知識得点は高校生10.1（男子9.9，女子10.8），大学生11.5（男子11.4，女子11.7）であり大学生の方が有意に高かった（$P<0.01$）。清潔行動得点は高校生58.6（男子58.2，女子59.5），大学生50.0（男子48.5，女子51.9）であり高校生の方が有意

に高かった（P<0.01）。この結果は，大学生は高校生より清潔の知識はあるが，清潔の行動は高校生の方が好ましいことを示している。清潔に関する知識はあってもそれが行動化できていないということが示された。

「朝食をほぼ毎日食べる」は高校生男子86.2%，女子89.9%，大学生男子68.0%，女子78.0%であり，男女ともに高校生の方が有意に高かった。「栄養バランスを考えている」は高校生男子9.9%，女子8.7%，大学生男子9.7%，女子7.1%であり高校生も大学生も実施率が低かった。大学生は朝食の摂取率も低く，栄養のバランスも考えていないという状態であった。感染症に限らず病気の予防には日頃から免疫力を高めておくことが大切である。免疫力を高めるには食生活・運動・入浴・睡眠などが挙げられるが，山野川[20]は食生活が重要なポイントだとしている。サプリメントも急速に増えつつあるがあくまでも補助食品に過ぎない。食事の意味を考え，食生活の「質」の改善が求められる。

「飲酒経験なし」の高校生は29.1%であった。飲酒は70%の生徒が経験しており，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。「喫煙経験」は全体で78.1%が経験なしであるが，約２割の生徒が高校生の段階ですでに喫煙を経験している。喫煙は免疫力を低下させる要因であり[21]，また清潔行動得点が低いほどできていないことが示され，これらの改善が望まれる。

藤原[17]は清潔習慣の確立には同性の家族の存在が関与するとしている。中村[22]も，就寝時間や清潔行動，食行動は学童全般にわたり親が実際に行う行動の影響が大きいとしている。本研究では，セルフエスティームが高いからといって清潔行動ができているわけではなく，清潔に関する知識があるからといって清潔行動ができているわけでもないことが分かった。桝﨑[23]は清潔行動の実施率が年長になるにつれて低くなる傾向があると報告している。その原因として不規則な生活習慣が清潔行動の習慣化を妨げているからと考えられる。中川[24]の調査では，手洗い，歯磨きなどの清潔に関する項目は日常のしつけの中で最も優先されているものであることが示されている。それにも関わらず，手洗いやうがい，歯磨きが実行されていないのは生活習慣の乱れからきていると考えられる。今後，高校生が好ましい清潔行動・生活習慣を身に付けるための具体的な支援の工夫が必要と考える。

Ⅴ．まとめ

本研究では，高校生の日常生活における清潔行動，身体を清潔に保つ理由，衛生に関する知識，生活習慣，セルフエスティームを調査した結果，セルフエスティームが高いからといって清潔行動ができているわけではなく，清潔に関する知識があるからといって清潔行動ができているわけでもないことが分かった。その原因として不規則な生活が清潔行動の習慣化を妨げているからと考えられるので，高校生においては好ましい生活習慣を身に付ける教育を行うことが極めて大切と言える。

Ⅵ．引用・参考文献

1）経済関連情報：SARSによる世界の経済損失，http://www.hokushinshohin.co.jp/FX/fx%20pickup/fx%20pickup03-04.htm, 2004

2）中日新聞：鳥インフルエンザ拡大をどう防ぐの，2004年2月14日，夕刊

3）国立感染症研究所，感染症情報センター：高病原性鳥インフルエンザ，ヒトの高病原性鳥インフルエンザA（H5N1）感染確定症例，http://idsc.nih.go.jp/ disease/avian_influenza/case041004.html, 2004

4）渡辺圭：日本の衛生習慣見習え，中日新聞，2003年5月14日

5）藤田紘一郎：日本人の清潔がアブナイ！，（株）小学館，11，111-245, 2000

6）経済産業省，東北経済産業局：第12回「抗菌加工製品」のガイドラインができました，ハイ！消費者相談室です，氾濫する身の回り清潔グッズ，http://www.tohoku.meti.go.jp/syohisya/sodan/kokin/kokin.htm, 2004

7）読売新聞社：MEDWEB最新医療ニュース，ぜんそくの児童・生徒，10年間で倍増，http://www. medweb.ne.jp/news/0312-4.htm, 2004

8）中日新聞：健康な鶏相次ぎ処分，2004年2月21日，夕刊

9）村松常司，村松園江，服部洋兒，平野嘉彦，村松成司：大学生の清潔行動と生活習慣に関する研究，スポーツ整復療法学研究，6(3)，95-102，2005

10）松下覚：Self-imageの研究，日本教育心理学会，第11回総会発表論文集，280-281，1969

11）服部恒明，辻清子，坂下小織，山道弘子：大学生の日常生活における清潔行動，学校保健研究，44(3)，239-248，2002

12) 谷口まり子，永峯由里子，堂崎由香利：入院患者と健康者の清潔に関する意識の相違，熊本大学教育学部紀要（自然科学），46，139-150，1997
13) 看護大学辞典第三版：清潔，メヂカルフレンド社，1089，1993
14) 坂下小織，辻清子，山道弘子：青年期における清潔意識・行動に関する研究，第48回日本学校保健学会講演集，192-193，2001
15) 岳マチ子：岳マチ子の心身壮快，中日新聞，2004年11月12日，22343号
16) 高橋正彦，三枝智宏，梅屋崇，森美由紀：流行性胸膜痛の高校内集団発生，日本内科学会雑誌，93(6)，114-116，2004
17) 藤原寛，井上文夫：女子高校生の清潔習慣に関する研究，第50回日本学校保健学会講演集，402-403，2003
18) 中日新聞：「清潔大国」で復活の兆し，2004年7月5日夕刊
19) 中日新聞：薬が効かない変異体も，2004年11月12日，22343号
20) 山野川修一：免疫力を高めよう，中日新聞，2004年10月30日，22330号
21) 森本兼曩：ストレスとがん免疫力，ストレス危機の予防医学，日本放送出版協会，149-150，1997
22) 中村伸枝，石川紀子，武田淳子，内田雅代，遠藤巴子，兼松百合子：学童とその親の日常生活習慣・健康状態と親の気がかりからみた看護活動の方向性，小児保健研究，60(6)，721-729，2001
23) 桝﨑美奈子，福重淳一郎：学齢期健常児における清潔行動の実態，生活行動からの分析，九州大学医療技術短期大学部紀要，第27号，25-29，2000
24) 中川美子：母親のしつけと幼児の日常生活行動に関する研究，小児保健研究，48(5)，537-536，1989

Summary

A Study on Clean Behavior and Life Style among High School Students

Naoko TAKADA [1], Yoji HATTORI [2], Keiichi KANEKO [3],
Yoshihiko HIRANO [4], Sonoe MURAMATSU [5], Tsuneji MURAMATSU [6]

1) KINOSE Printing Corporation
2) Aichi Institute of Technology, Center for General Education
3) Meijo University Senior High School, Graduate School of Aichi University of Education
4) Kyoto University of Foreign Studies, Department of Physical Education
5) Tokyo University of Marine Science and Technology, Faculty of Marine Health Science
6) Aichi University of Education, Department of Health and Physical Education

Abstract

We have conducted an investigation for clean behavior and daily life style among high school students. As research subjects, 621 high school students were randomly selected, and given a questionnaire containing life style patterns, reasons for cleaning body, hygiene-related knowledge and self-esteem. As a result, in factor analysis of clean behavior, five factors, "common evasion", "clean custom strict enforcement", "body surface clean maintenance", "oral hygiene consciousness" and "environmental clean maintenance" were extracted. Moreover, in the factor analysis of the reason for keeping the body clean, five factors of "stress release", "body surface clean", "prevention of a disease", "personal manners" and a "clean attitude" were extracted. The clean behavior currently performed in everyday life is related with a body surface clean maintenance factor, such as "underwear is changed every day" and "taking a bath every day", and the thing about common evasion of "a PET bottle turns and a drinker does not do", "not grasping the strap of a train", etc. was seldom performed. The reason for keeping the body clean had many which catch the body surface clean maintenance factor "for feeling refreshed" etc. in the affirmative, "in order to remove bodily dirt." Even if there was hygiene-related knowledge, it did not necessarily appear in behavior, and the relation of clean behavior and a self-esteem was not found. It can be said that the subject of how to connect hygiene-related knowledge to desirable behavior was shown from investigation of this high school students.

Key words：*High School Students, Clean Behavior, Health Practice, Hygiene-Related Knowledge*