

九州産業大学の学生の喫煙に関連する因子

— 第1報：生活習慣と健康意識 —

村谷 博美・奥村 浩正・安河内 春彦・原 巖・中野 賢治
野口 副武・舟橋 明男・川崎 晃一・古田 福雄・柳井 修

1. 緒言

喫煙は、虚血性心臓病や脳卒中、悪性腫瘍などの重要な危険因子である。若年者を対象とした喫煙防止教育、あるいは各年齢層の喫煙者への禁煙教育の必要性が広く認識されている。しかし、実際には日本人の喫煙率は男性では47.4%、20歳代では60.8%と欧米諸国に比べて明らかに高く、女性では全体では11.5%に止まるものの20歳代の若年者に限ると20.9%にのぼり、しかも増加する傾向にある¹⁾。九州産業大学でも、喫煙する学生は非常に多く、将来の健康被害の発生が憂慮される。大学においても喫煙防止教育や禁煙支援プログラムの実施が必要だと考えられ、効果的な教育プログラムの開発が望まれる。

本学では、一般教育科目として健康学や健康管理学、スポーツ科学演習（体育実技）などの教育をおこなっており、いずれも健康・スポーツ科学センターの教員が担当している。その中で、受講生が自分の日常生活習慣や心身の健康状態を客観的に評価できるように、九州大学健康科学センターで開発された「健康度・生活習慣診断検査」を実施している。

本研究では、「健康度・生活習慣診断検査」の成績を解析して、喫煙習慣を有する学生の頻度や生活状況、健康意識を明らかにすることを試みた。その目的は、九州産業大学の学生を対象とした喫煙防止・禁煙教育プログラムの開発に必要な基礎データを得ることである。

2. 対象と方法

平成14年度の前期に、健康・スポーツ科学センターの教員が担当する健康学や健康管理学を受講した学生1,397人(男1,054人、女343人)を対象とした。対象者の52%が18歳であった。図1に男女別の年齢分布を示した。

4月の開講後、2回目もしくは3回目の講義を利用して、受講している学生に九州大学健康科学センターで開発された「健康度・生活習慣診断検査」²⁾を実施し、その場で検査用紙を回収した。平成13年度から本検査を行っており、本学での検査のやり方については、すでに報告されている³⁾。本年度もこれに準じたが、日常生活習慣や健康意識についての情報をさらに詳しく得るために、別に22項目からなる質問紙を配布し、これにも回答

するよう要請した。この質問紙も、「健康度・生活習慣診断検査」の検査用紙とともに回収した。

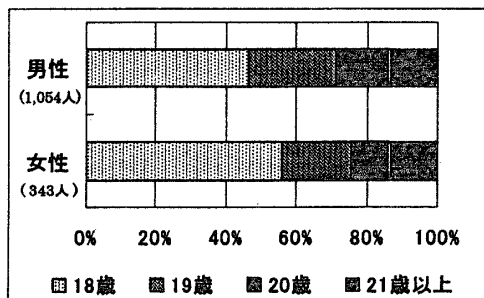


図1 調査対象者の男女別年齢分布

回答は全てコンピューターに入力し、統計パッケージSAS⁴⁾を用いて解析した。各選択肢が選ばれた頻度の差は、 χ 二乗テストあるいはMantel-Hentzelの χ 二乗テストを用いて検定し、 $p < 0.05$ を有意とした。

3. 結果

喫煙者の頻度：対象者1,397人中1,396人が喫煙習慣の有無と喫煙本数について回答した。喫煙習慣を有する者は590名で、回答者の42.3%を占めた。男子学生1,053人中539人、51.2%が喫煙者であり、女子学生では343人

中51名14.9%が喫煙者であった。年齢別に見た喫煙者の頻度は、18歳では32%、19歳では43.2%、20歳と21歳以上ではそれぞれ62.0%、59.6%であった(図2)。20歳の学生と21歳以上の学生では、喫煙率は同等であったが、日に30本以上喫煙している者は、21歳以上で明らかに増えていた。

喫煙習慣と他の生活習慣：表1～3は、非喫煙者と喫煙者それぞれの飲酒習慣、コーヒーや紅茶、清涼飲料水を飲む頻度を比較したものである。喫煙者は非喫煙者に比べ飲酒習慣を有する頻度が有意に高く($p < 0.001$)、またコーヒーや紅茶、清涼飲料を多飲する習慣も喫煙者に高頻度に見られた($p < 0.001$)。表4に示すように、喫煙者では欠食する頻度は、喫煙者で有意に低かった($p < 0.001$)。表5には、非喫煙者と喫煙者の運動習慣を示した。喫煙者の方が週に3日以上運動する習慣を有する頻度が僅かに低かったが、非喫煙者との差は有意でない。運動をほとんどしてない学生は非喫煙者に多かった。ただし、週5日以上運動している学生の中での喫煙者の頻度を見ると、男子学生で173人中66人(38.2%)と対象男子学生全体の喫煙頻度51.2%より明らかに低かった。週5日以上運動している女子学生33人の中では喫煙者が6人(18.2%)と、対象とした女子学生全体の喫煙頻度とほぼ同等であった。

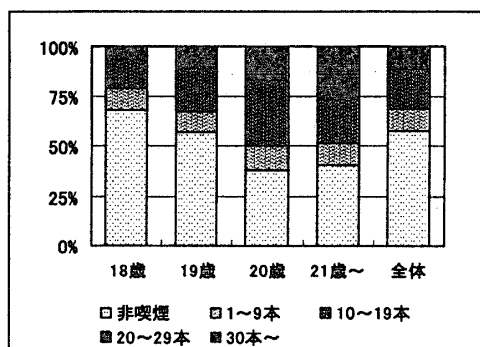


図2 年齢別に見た1日の喫煙本数の分布

喫煙者の健康意識：図3には、普段、健康に関する情報を得るようにしているかについて、

表1 飲酒習慣と喫煙習慣の関連

	酒は 飲まない	ビール大瓶2本以上あるいは日本酒2合以上を			
		1~3日/月	1~3日/週	4~6日/週	毎日飲む
非喫煙者	595	140	42	12	15
喫煙者	210	225	108	24	23

すべて足し合わせても1,397人にならないのは、該当する質問に回答していない学生がいたため。表2~7についても同様

表2 コーヒーや紅茶などの嗜好飲料を飲む習慣と喫煙習慣の関連

	飲まない or <3杯/日	コーヒーや紅茶などの嗜好飲料を飲むか			
		4杯以上を1 ~3日/月	4杯以上を1 ~3日/週	4杯以上を4 ~6日/週	4杯以上を 毎日飲む
非喫煙者	552	101	86	50	16
喫煙者	289	69	116	82	34

表3 ジュースやコーラなどの清涼飲料を飲む習慣と喫煙習慣の関連

	ジュースやコーラを飲むか				
	飲まない	あまり		かなり飲む	非常に よく飲む
		飲まない	どちらとも 云えない		
非喫煙者	126	181	145	213	140
喫煙者	53	96	102	184	155

表4 欠食と喫煙習慣の関連

	欠食をするか				
	しない	どちらとも		かなりする	しばしばする
		あまりしない	云えない		
非喫煙者	69	144	170	222	201
喫煙者	90	162	152	91	95

表5 運動習慣と喫煙習慣の関連

	運動・スポーツ（散歩・歩行を含む）はどれくらいするか				
	週に5日以上	週に3~4日	週に1~2日	月に2~3日	殆どしない
非喫煙者	134	78	197	134	262
喫煙者	72	63	151	143	161

非喫煙者と喫煙者を比べた成績をまとめた。喫煙者の方が、健康に関する情報収集に関して意欲が低かったが ($p < 0.001$)。

居住形態、アルバイト：親元から離れて一人で暮らしている学生に喫煙者が多いという報告があるので、今回の対象者における喫煙習

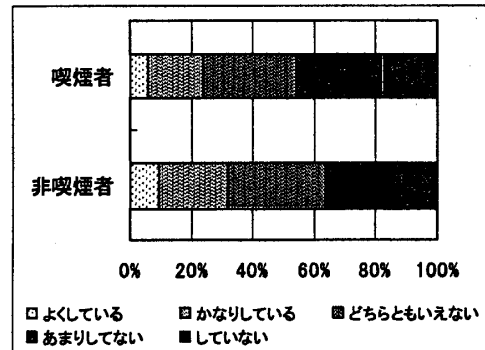


図3 喫煙者、非喫煙者の健康意識—健康に関する情報を得るようにしているか—

表6 居住の形態と喫煙習慣の関連

	住んでいるのは			
	自宅	食事付き寮	自炊アパート	間借り・下宿
非喫煙者	505	37	230	34
喫煙者	351	25	197	17

表7 アルバイトと喫煙習慣の関連

	アルバイトを	
	している	していない
非喫煙者	315	490
喫煙者	322	268

慣の有無と居住の形態との関係を調べた。自宅から通学している者の割合に関しては、喫煙者と非喫煙者の間に有意の差はなかった(表6)。一方、アルバイトをしている学生の割合は、喫煙者の方が有意に高かった(表7、 $p < 0.001$)。

4. 考察

喫煙者の頻度：今回の調査では男子学生の51.2%、女子学生の14.9%が喫煙者であった。国民栄養調査の成績¹⁾と比較すると、本学の学生の喫煙率は高くないように見える。しかし、対象者の年齢構成を見ると、約半数が18

歳である。実際、図2に示したように、年齢が進むにつれて、喫煙率が増加することが明らかである。本学の学生の約3割は入学時に喫煙習慣を有しているか、あるいは入学後1ヵ月以内に喫煙を始め、さらに約3割の学生が2年、3年と学年が進むに連れて喫煙習慣を身につけると考えられた。しかも、年齢が進むとともに喫煙本数も増えてゆくことが、今回の調査から明らかである。中学・高校在学時から大学卒業まで、あるいは社会に出た後までも、喫煙防止に向けた教育を続けることが大切だと思われる。

他の生活習慣との関係：村谷らは、治療中の高血圧者を対象にした調査研究で、喫煙習慣を持つ者は飲酒習慣も有する頻度が高いことを報告した⁵⁾。この調査の対象者は50歳以上の男女であった。今回は若年の大学生を対象にした調査で、喫煙者は飲酒習慣を有する頻度が高いことが示され、年齢をとわず喫煙習慣と飲酒習慣の関連が強いことがうかがわれた。タバコの煙に含まれるニコチンも酒類のアルコールも、嗜癖、依存、耐性を生ずる薬物である。喫煙や飲酒に関しては、薬物依存という視点を明確に持ち、嗜癖・依存の形成を回避し、望ましい生活習慣を身につけるよう指導することが必要である。

喫煙者は、さらにコーヒーや紅茶などの嗜好飲料やジュース・コーラなどの清涼飲料を多く摂取していた。特に清涼飲料の多飲は、カロリーの過剰摂取など栄養バランスのくずれにつながることを懸念されるが、欠食率は、

むしろ喫煙者で低かった。「健康度・生活習慣診断検査」には、食生活についての質問項目が多岐にわたって用意されている。今後は、これら食生活に関連する項目と喫煙習慣との関連についての詳細な分析が望まれる。

週5日以上運動をしている男子学生における喫煙者の頻度が全体の喫煙者の頻度と比べて低かった。これは、喫煙防止・禁煙教育の中に運動習慣の形成を組みこむことの有用性を示唆する成績である。この点は、さらに詳細な検討に値すると思われた。

健康意識：大学における健康管理、健康支援の仕事の中で、健康に関する情報の発信は非常に重要な位置を占めると考えられる。喫煙者では、健康に関する情報収集に関する意欲が低かったが、非喫煙者との差は小さかった。喫煙者にも、タバコの害を含めて健康に関する情報が届いているのだが、それが喫煙の防止や禁煙に結びついてないと考えられる。発信した情報が受け手の心に響いているかどうかを検証し、その内容を日々の健康教育にフィードバックすることが必要である。

居住形態、アルバイト：九州工業大学における調査では、親元から離れて暮らしている学生は自宅から通学している学生に比べて喫煙率が高いという⁶⁾。親元から離れて一人で暮らすストレス、あるいは逆に開放感が喫煙に結びつくという仮説は、魅力的である。しかし、今回の調査では喫煙習慣と居住形態の間に一定の関係を見出すことはできなかった。大学により学生の一般的な気質も異なり、本

学の学生に関しては、居住形態と喫煙行動との関連は、あるにしても弱いのかも知れない。ただし、この点については調査対象の約半数が1年生であり、調査を行なった時点が4月であったことを考えておく必要がある。2～4年生を対象にしたり、秋に調査を行ったりすれば、一人で暮らしている期間が長い状態で調べることになり、今回とは異なった結果が得られるかもしれない。

一方、アルバイトをしている学生では喫煙率が高かった。その理由は調べてないが、収入が増えること、周囲に喫煙習慣を有する大人が多いことなどが想像された。

5. まとめ

- 1) 学生1,397人を対象に日常生活習慣や健康意識について質問紙法による調査を行い、喫煙者の頻度ならびに喫煙習慣と関連する要因を分析した。
- 2) 男子学生の51.2%、女子学生の14.9%が喫煙者であり、対象者の年齢構成を考えると本学の学生の約3割は入学時に喫煙習慣を有しているか、あるいは入学後1ヵ月以内に喫煙を始め、その後さらに約3割の学生が喫煙習慣を身につけると考えられた。
- 3) 喫煙習慣と有意の関連を持つ因子として、飲酒習慣、コーヒーや紅茶などの嗜好飲料やジュースやコーラなどの清涼飲料の多飲、アルバイトが見出された。
- 4) 運動習慣については、喫煙者と非喫煙者の間に有意の差はなかった。ただし、週5日以上運動している学生に限ると、男子学

生で173人中66人(38.2%)と対象にした男子学生全体の喫煙頻度51.2%より明らかに低かった。

- 5) 喫煙者は、健康に関する情報の収集意欲が、非喫煙者に比べて僅かに低かった。
- 6) 自宅から通学している学生も、親元から離れて一人で暮らしている学生も、喫煙率に関しては差がなかった。

文 献

- 1) 健康・栄養情報研究会編(2002): 国民栄養の現状 平成12年厚生労働省国民栄養調査結果. 東京、第一出版、pp. 106-109.
- 2) 徳永幹雄、橋本公雄(2001): 学生の健康度・生活習慣に関する診断検査の開発. 健康科学 23: 53-63.
- 3) 原 巖、川崎晃一、鷲尾昌一、奥村浩正、安河内春彦、中野賢治、野口副武、古田福雄(2002): 大学生の健康度・生活習慣に関する研究. 健康・スポーツ科学研究 4: 45-55.
- 4) SAS/STAT, User's Guide Release 6.03 Edition (1988): Cary, SAS Institute Inc.
- 5) Muratani H, Kimura Y, Fukiyama K, Kawano Y, Fujii H, Abe K, Kuwajima I, Ishii M, Shiomi T, Mikami H, Ibayashi S, Omae T (2000): Control of blood pressure and lifestyle-related risk factors in elderly Japanese hypertensive subjects. Hypertens Res. 23: 441-449.
- 6) 平田健太郎: 九州工業大学生の喫煙状況—生活習慣との関連—. 第32回九州地

村谷博美・奥村浩正・安河内春彦・原 巖・中野賢治・野口副武・舟橋明男・川崎晃一・古田福雄・柳井修

区大学保健管理研究協議会口演、

2000.08.23.