

## 女子大生の「疲れ」の実態について

大妻女大家政 ○相川りゑ子、小澤裕子、村田輝子、  
森岡加代、八倉巻和子

目的： 前回は女子大生の栄養摂取に関わる食行動について考究し、その結果、摂取エネルギーは所要量をやや下回り、カルシウムや鉄の不足は顕著であり、またたん白質、脂質およびビタミン類は上回っていたことを報告した。今回は簡易健康調査を行い、自覚症状による健康度から、女子大生の訴える「疲れ」の実態について検討した。

方法： 1. 調査対象は本学食物科の学生18歳～22歳 343名。 2. 調査時期は平成3年5月  
3. 調査・測定方法 1)体位 身長、体重を測定 2)簡易健康調査(CMIを簡略化したもの) 3)血液性状 採血ならびに血色素量の検査を医療機関に依頼 4)栄養摂取量調査

結果： 1. 対象学生の状況 平均身長および平均体重は158.8cm、51.5kgである。貧血と判定される血色素12.0g/dl未満の者は9.3%である。疲労については、“とても疲れている”0.4% “いつも疲れている”7.4% “結構疲れている”10.4% “疲れている”14.1% “やや疲れている”22.2%であり、55.4%の者が「疲れ」を訴えている。

2. 自覚症状による身体症候 正常範囲の者は63.0%、不健康と考えられる者は17.2%、異常は19.8%である。 3. 精神症候 ノイローゼと判断される者が10.4%、セミノイローゼ18.4%、正常31.5%、神経質39.7%である。 4. 簡易健康調査 50項目のうち訴え率の高い項目は①眼が疲れる59.5%、②便秘しがち42.9%、③ときどき目まいがする38.6%、④足がむくむ37.2%、⑤よく手足がつる30.1%、⑥いつも失敗しないか心配29.4%、⑦頭痛が重くてつらい28.8%である。また摂取エネルギーの少ない者や睡眠時間の少ない者にも疲れの訴えが多く、体力や生活状況、栄養摂取、精神力、などが関係すると思われる。