

—就寝時刻が食物摂取、食事状況および自覚的症状に及ぼす影響について—

大妻女大家政 ○相川りゑ子 彦坂令子 小久保清子

秋元ユカ 宮崎朋子 八倉巻和子

目的 今まで女子大生の栄養摂取と生活時間について調査を行い、種々の問題点を報告してきた。都市における女子大生の不適切な栄養摂取や不規則な生活リズムを指摘した。女子大生の中には24時を過ぎて就寝する者も多く、身体的訴えも見られる。そこで今回は、就寝時刻が食物摂取、食事状況および自覚的症状に及ぼす影響について検討した。

方法 対象：本学女子大生18～22歳 354名。調査日：1996年5月。調査項目：食物摂取量調査（日曜・祭日を除く連続3日間の食事を秤量記入方式で記録）。生活時間調査（食物摂取量調査期間中の1日の生活行動を記録）。自覚的症状調査は5段階の尺度をつけて回答を求めた。集計方法：生活時間調査から23時前に就寝した者（A群69名）、23時から午前1時に就寝した者（B群205名）、午前1時以降に就寝した者（C群80名）に分類し検討した。

結果 食物摂取量：全体平均でエネルギー、糖質、Ca、Feが栄養所要量を下回っており、脂肪エネルギー比は高いが、A・B・C群に大きな差はみられない。食事の摂り方：とりわけ朝食については主食・主菜・副菜などバランスよく摂取している者がA群に多く、また夜食を摂る者はC群に多い。生活時間：特に顕著な差がみられるのはアルバイトの有無でA<B<C群であり、そのため平均睡眠時間はA>B>C群である。自覚的症状：A<B<C群の順に「動作がぎこちなくなる」「きちんとしていられない」「腰が痛い」「まぶたや筋がピクピクする」などの訴えが増加している。就寝時刻は身体に及ぼす影響が大きいことがわかった。