

日本女子大家政 ○杉山みち子、今泉希美、阿部恒男、中谷林太郎

健康をどのように意識しているかを知ることが、健康教育を進める上で重要である。特に近年、`Quality of life` が提唱され、身体的に健康であるばかりでなく、精神・心理的に健康であることの意義が学問的にも検討されている。重症な栄養素欠乏症の見られなくなった近年においても、鉄欠乏性貧血は、思春期女性における最も典型的な栄養素欠乏状態である。この場合、自分は貧血であると主観的に意識している人達が、必ずしも客観的に貧血と評価される状態ではない場合もある。一方、客観的に評価されて貧血の状態であっても、その人本人は主観的に意識していない場合もある。そこで、このような貧血の状態に対する主観的な意識と客観的な評価との相違について、その人の心身の状況に対する意識、ならびに生活行動との関連から観察し、評価した。

**方法** 女子大学（東京都文京区）の学生（18-21歳）1658名にアンケート調査を行った。また、血液、生化学的検査を実施した。有効な解答を得た910人のうち、血液・生化学的検査から、ヘモグロビン濃度が、12.0g/dl未満で、客観的に貧血であると評価された貧血群（59人）、貧血と診断されなかったものの、主観的に、すなわち自覚的に貧血と意識している自覚的貧血群（102人）、また、客観的に貧血の評価を受けず、主観的にも貧血を意識していない正常群（749人）に区分し、評価した。

**結果** 自覚的貧血群は、自己の半健康状態を意識し、精神的愁訴は増大した。貧血群は、自己の健康状態の意識には、正常群との差異はみられなかった。しかし、身体的愁訴は、増大する傾向にあった。さらに、自覚的貧血群の生活行動は、睡眠不足、夜型の生活パターン、食事摂取の不規則が観察された。以上の結果から、貧血を主観的に意識している人達には、健康管理、生活管理の側面から生活行動を改善する必要があると考えられる。