

比治山女子短大 ○ 中 尾 郁 子 伴 三 二

<目 的> 女子学生の午前、午後の倦怠感と生活習慣および身体状況の関係を検討した。

<方 法> 調査に協力の得られた18～20歳女子学生176名を対象者として、午前と午後の倦怠感の有無・生活時間・身体活動・食物摂取・生理や便通の規則性等を調査し、午前と午後の倦怠感に関する要因を数量化理論第Ⅱ類で検討した。倦怠感すなわち身体のだるいことが、多い、時々ある、ないの3グループを外的基準とし、説明要因は28、カテゴリ数は84用いた。

<結 果> ①第1根の相関比は、午前：0.5492、午後：0.5856であった。②午前倦怠感があることに関係するカテゴリは、一日の食事時間45分未満、便通が不規則である、アルバイトをしていない、アルバイトを週当り5、6回する、昼食で卵を摂取しない、学校で運動クラブに入っていない、朝食開始が午前8時代、間食点数70点未満*、毎日の生活が忙しい、毎日の生活スケジュールが決まっていない、などであった。③午前倦怠感がないことに関係するカテゴリは、一日の食事時間45分以上60分未満、一日の食事時間60分以上75分未満、便通が規則的である、アルバイトを週当り1、2回する、昼食で卵を毎日1個摂取、昼食で卵を週当り3個摂取、学校で運動クラブに入っている、朝食開始が午前8時より早い、間食点数70点以上140点未満、毎日の生活は忙しい日とゆったりした日が一定のリズムである、などであった。④午後倦怠感があることに関係するカテゴリは、学校の欠席回数1回以上3回以下、昼食を食べないことがある、就寝時刻が午前0時代、生理が不規則である、毎朝卵を1個摂取する、夕食で豆腐を摂取しない、起床時刻の早いことがある、朝食で汁を摂取する、一日の食事時間45分未満、毎日の生活はゆったりしたスケジュールである、などであった。

* 間食点数：10食品の各摂取状況を摂取しない0点、毎日摂取する70点として算出した。