

## 女子高校生における生活リズムとストレスについて

○田中順子 山口静枝

(大阪信愛女学院短大)

【目的】生活リズムは心身の健康状態に大きな影響を及ぼす。女子高校生において、朝食の欠食や排便頻度と規則性、夕食時刻と規則性、就寝時刻と規則性、睡眠時間と充足感などの生活リズムがストレス状況にどのような関連を持つかについて調査を行った。ストレスは自覚度や感情面・身体面・行動面・対人面における反応をみた。

【方法】大阪市内にある私立女子高校生(1年生386名 2年生396名 3年生430名 計1212名)を対象に、1996年11月にアンケート調査を行った。集計および解析は統計ソフトSPSSを用いた。

【結果】学年に関わらず、3食をきちんと食べる人は80%、朝食を欠食することのある人は20%であった。朝食欠食者は、頭痛や腹痛を感じる事が多く、やる気や根気が続かないという人が多かった。毎日排便している人は36~43%、3日に1回以下という便秘傾向の人は28~34%であり、排便時刻がほぼ決まっている人は30~38%であった。毎日排便している人は、時刻も規則的な人が多く、学年を経るに従って、不規則で便秘の人が増加した。特に、排便時刻が不規則な人に、ストレスを訴える人が多かった。夕食については、7時台が約半数を占め、時刻が大体決まっている人は90%であった。就寝時刻は学年を経るに従って遅くなり、3年生では1時以降が50%を占めていた。睡眠不足を感じている人は、感情面・身体面・行動面・対人面にストレスを訴える人が多かった。各学年とも、やる気・根気が続かないという訴えが最も多く、54~60%を占めていた。また、主観的ストレス度は、2・3年に高く、よく感じる24~30%、時々感じる54~59%であった。頭痛や腹痛という身体面の症状は、1年生24%に対し、2・3年生32%と増加した。朝食欠食・不規則な排便、遅い就寝時刻、睡眠不足などがストレスと大きな関連があった。