

資料

看護学生の健康食品利用状況に関する調査

— 属性，食生活，食習慣，食事指導の考え方との関連 —

關 戸 啓 子^{*1}

はじめに

健康食品の利用者は急増しており，なかには安易に利用して社会問題となる場合¹⁾もみうけられる．また，健康食品のなかには薬効に影響を与えるものもあり，食品に分類されていても医療従事者も無視できない現状がある．しかし，医療従事者には健康食品に対する意識が薄く，また知識も不足している²⁾といわれている．患者のなかには，薬と健康食品を併用している人も多い³⁾．入院時，健康食品を持参している場合もあるが，薬と違って健康食品の利用については医療従事者に相談されることはほとんどない．本間ら⁴⁾の調査でも，治療薬を服用中の患者が，健康食品を利用する際医療従事者に約8割の人は相談しないという結果であった．このような現状から，今後は，特に患者の身近にいる看護者が健康食品の利用について，アドバイスできることが必要になると予測される．

そこで，将来健康食品の利用について，指導能力が求められる職業のひとつである看護者を目指す学生の，健康食品の利用等に関する実態を把握して，今後の教育に役立てたいと考えた．このため，今回は看護学生が，どの程度健康食品を利用しており，それは属性，食生活，食習慣および食事指導の考え方と関連があるのか調査した．

研究目的

看護学生を対象に，健康食品の利用状況と属性，食生活，食習慣および食事指導の考え方との関連を明らかにする．

研究方法

1．対象と実施時期

看護系大学の2年生と3年生の女子学生を対象に，2006年7月に実施した．健康食品の利用に関する厚

生労働省の調査⁵⁾からも，健康食品の利用状況には男女差が見られる．そこで，今回対象とした看護学生には男子学生が少数であったため，本研究では女子学生のみを対象とした．また，調査には大学生活に慣れない時期の1年生と，臨地実習中による生活の変化が考えられる4年生を対象にしなかった．3年生の臨地実習が始まる前の時期を選択して，2年生・3年生ともに7月に調査を実施した．

2．調査内容

健康食品の利用状況と属性，食生活，食習慣および食事指導の考え方について，アンケート調査を行った．尾岸ら⁶⁾の研究結果を参考に，健康食品の利用状況に関連がある要因として，属性，食生活，食習慣および食事指導の考え方を抽出した．尾岸ら⁶⁾の研究対象は看護師であることから，要因ごとの具体的な質問内容については，本研究が看護学生対象であることを考慮しながら独自に作成した．

3．分析方法

食習慣は「そうである」から「そうでない」までの5段階尺度で質問し，「そうである」から順に5点から1点を配し得点化した．質問に対して「そうである」と回答した場合が5点で，高い得点が必ずしも望ましい習慣をあらわしているわけではない．

食事指導の考え方については，「思う」「どちらでもない」「思わない」の3選択肢で質問し，「思う」から順に3点から1点を配し得点化した．これも，質問に対して「思う」と回答した場合が3点で，高い得点が必ずしも望ましい食事指導の考え方をあらわしているわけではない．

健康食品の利用状況については，地域流通経済研究所が行った調査⁷⁾の区分を参考に，「良く利用する（常にまたは週に2～3回程度以上の利用と説明した）」「たまに利用する（月または年単位で数回利用する程度と説明した）」「利用しない（全く利用しない場合と説明した）」で回答を求めた．対象者を

*1 徳島大学 医学部 保健学科
(連絡先) 関戸啓子 〒770-8509 徳島市蔵本町3-18-15 徳島大学
E-Mail: sekido@medsci.tokushima-u.ac.jp

この健康食品の利用状況によって3群に分けて比較した。3群の比率の差は χ^2 検定を、平均値の差の検定は分散分析を用いた。分散分析で有意差が認められた場合には、多重比較を行いScheffeの方法を使用した。

4. 倫理的配慮

対象学生には、平日に授業が終了した後講義室に残ってもらい研究の依頼を行った。研究の趣旨、調査への協力は自由意志であり、協力の有無は成績とは無関係であること、調査用紙は無記名で、結果は統計的に処理され、プライバシーは保護すること、結果は学会・学会誌等で発表することを口頭で説明した。その上で、調査用紙を配付した。

協力に合意した学生は、講義室に置いた提出用の箱に調査用紙を入れるよう依頼し退出した。提出用の箱は、1時間後に回収した。

結 果

アンケート用紙は、看護学生2年生71人に配付し、69人(回収率97.2%)から提出があった。有効回答は63人(有効回答率91.3%)であった。3年生は61人に配付し、60人(回収率98.4%)から提出があった。有効回答は59人(有効回答率98.3%)であった。

健康食品の利用状況について、「良く利用する」と回答した学生は15人(12.3%,利用有群とする)、「た

まに利用する」と回答した学生は52人(42.6%,中間群とする)、「利用しない」と回答した学生は55人(45.1%,利用無群とする)であった。

1. 健康食品の利用状況と属性

健康食品の利用状況と学年、自宅暮らしか否かについて質問した結果は、表1のとおりである。

学年、自宅暮らしか否かについて、3群間に有意差は認められなかった。統計的な差はなかったが、利用有群には1人暮らしの学生が多いようであった。

2. 健康食品の利用状況と食生活

健康食品の利用状況と食生活について質問した結果は、表2のとおりである。

「大学入学前の食事の作り方」「大学入学後の食事の作り方」においては、いずれも3群間に有意差($p < 0.05$)が認められた。どちらにおいても、利用有群には「外食や買ってきた惣菜がほとんど」という食事をしている学生が多かった。

「朝食の摂取」については、3群間に有意差はみられず、3群とも似通った比率であり、朝食を規則正しく摂取するかどうかは健康食品の利用との関連は認められなかった。

3. 健康食品の利用状況と食習慣

健康食品の利用状況と食習慣について質問した結果は、表3のとおりである。

「落ち込んでいる時何か食べたくなるか」という

表1 健康食品の利用状況と属性

項目	カテゴリー	利用有群 n=15(100)	中間群 n=52(100)	利用無群 n=55(100)	χ^2
学 年	・2年	10(66.7)	28(53.8)	25(45.5)	2.30
	・3年	5(33.3)	24(46.2)	30(54.5)	
自宅暮らしか否か	・自 宅	2(13.3)	18(34.7)	25(45.4)	5.78
	・1人暮らし	12(80.0)	32(61.5)	27(49.1)	
	・その他	1(6.7)	2(3.8)	3(5.5)	

n(%), 群間に有意差なし

表2 健康食品の利用状況と食生活

質 問 と 選 択 肢	利用有群 n=15(100)	中間群 n=52(100)	利用無群 n=55(100)	χ^2
Q1 大学入学前の食事の作り方				
・ほとんど手作り	12(80.0)	45(86.6)	47(85.5)	12.47 **
・手作りとお惣菜や買ってきた惣菜が半々位	0(0.0)	6(11.5)	7(12.7)	
・外食や買ってきた惣菜がほとんど	3(20.0)	1(1.9)	1(1.8)	
Q2 大学入学後の食事の作り方				
・ほとんど手作り	4(26.7)	14(26.9)	23(41.8)	13.10 **
・手作りとお惣菜や買ってきた惣菜が半々位	2(13.3)	26(50.0)	20(36.4)	
・外食や買ってきた惣菜がほとんど	9(60.0)	12(23.1)	12(21.8)	
Q3 朝食の摂取				
・毎日摂取する	9(60.0)	33(63.5)	30(54.5)	3.39
・摂取する日としない日が半々位	4(26.7)	15(28.8)	14(25.5)	
・摂取しない	2(13.3)	4(7.7)	11(20.0)	

n(%), ** : $p < 0.05$

表3 健康食品の利用状況と食習慣

Q4 落ち込んでいる時何か食べたくなるか	
利用有群 (n=15)	2.13 ± 1.20
中間群 (n=52)	2.31 ± 1.31
利用無群 (n=55)	1.98 ± 1.09
Q5 太らないように注意しているか	
利用有群 (n=15)	4.07 ± 0.93
中間群 (n=52)	3.27 ± 1.09
利用無群 (n=55)	3.11 ± 0.97

注) 回答の配点: そう5点 ← 1点 そうでない
 : p<0.05, *: p<0.01

質問の回答においては, 3群間に有意差は認められなかった。

「太らないように注意しているか」という質問の回答については, 群間で有意差が認められた。利用有群は, 中間群 (p<0.05) や利用無群 (p<0.01) よりも, 太らないように注意していた。

4. 健康食品の利用状況と食事指導の考え方

健康食品の利用状況と食事指導の考え方について質問した結果は, 表4のとおりである。

表4 健康食品の利用状況と食事指導の考え方

Q6 患者に食事指導することは難しいと思うか	
利用有群 (n=15)	2.87 ± 0.34
中間群 (n=52)	2.81 ± 0.48
利用無群 (n=55)	2.96 ± 0.19
Q7 食事指導を自分だったら守れると思うか	
利用有群 (n=15)	2.07 ± 0.85
中間群 (n=52)	1.98 ± 0.67
利用無群 (n=55)	2.24 ± 0.69
Q8 厳しく食事指導する方だと思うか	
利用有群 (n=15)	2.00 ± 0.82
中間群 (n=52)	1.85 ± 0.60
利用無群 (n=55)	1.84 ± 0.65

注) 回答の配点: 思う3点 ← 1点 思わない
 *: p<0.1

「患者に食事指導することは難しいと思うか」という質問の回答においては, 3群間に有意差は認められなかったが, 利用無群は中間群に比べて難しいととらえている傾向 (p<0.1) がみられた。

「食事指導を自分だったら守れると思うか」「厳しく食事指導する方だと思うか」という質問の回答については, 3群間に有意差は認められなかった。

考 察

看護学生の健康食品利用状況は, 学年間では差がなかった。利用有群である「良く利用する」に該

当する他の調査結果をみると, 20代の一般女性を対象とした調査⁷⁾では31.5%であった。看護学生は12.3%であったことから, 同年代の女性のなかでは, 看護学生の利用は少ないといえる結果であった。

利用有群の特徴として, 大学の入学前・後にかかわらず食事が手作りではなく, 「外食や買ってきた惣菜がほとんど」である学生が多かった。特に, 入学後には多くなっている。これは, 大学へ入学して1人暮らしする学生が増えたことが影響していると考えられる。利用有群に1人暮らしの学生が多いことから推測される。

さらに, 利用有群は「太らないように注意している」者が有意に多い。このことから, 外食や買ってきた惣菜がほとんどという栄養の偏りや, 太ることを気にしたダイエット食で栄養のバランスが悪くなっていることを補う目的で健康食品を利用していることが推測された。逆に, 利用無群は健康食品に頼ることなく, 栄養のバランスを考えて手作りの食事をしていることが浮き彫りになった。

食事指導について, 利用無群は「患者に食事指導することは難しい」と中間群よりも考えている傾向があった。手作りの食事で栄養バランスを調整している学生は, その大変さを体験的に理解しているために, 食生活を変容する難しさを感じているのかも知れない。薬学部の学生を対象に行った調査⁸⁾では, 健康食品を利用している学生は健康食品を好意的に判断しがちであると述べている。健康食品を利用している看護学生も, 健康食品を過大に評価している可能性があり, 手軽な方法で自分が食生活を整えているために, 患者への指導も難しくないと判断している可能性が示唆された。健康食品利用時の問題として, 高橋⁹⁾は, 食生活が改善したかのように対象者に錯覚させることをあげている。看護学生には, 健康食品に対する正しい知識を習得させ, 自分の食生活も改善すると同時に, 患者に対して健康食品利用の適切なアドバイスができるように教育が必要であると考えられる。

結 論

看護学生を対象に, 健康食品の利用状況と属性, 食生活, 食習慣および食事指導の考え方について, アンケート調査を行った。

1. 健康食品を良く利用している学生は, 外食や買ってきた惣菜がほとんどという食生活をしている者が多かった。
2. 健康食品を良く利用している学生は, 他の学生よりも太らないように注意している者が多かった。

3. 健康食品を利用していない学生は、患者に食事指導することは難しいと考えていた。
4. 健康食品を利用する学生は、偏った食事や栄養素の不足を補うために利用していると考えられた。
5. 健康食品を自分も利用する学生は、食生活を改善することを安易に考えている可能性が示唆された。

なお、本研究の一部は「第33回日本看護研究学会学術集会」(2007)において発表した。

文 献

- 1) 高橋久仁子：食の情報とマスメディア．医学のあゆみ，21(8)，604-605，2006．
- 2) 谷川啓司：一般臨床医とパラメディカルに対するサプリメント知識習得のすすめ．日本補完代替医療学会誌，4(3)，137-145，2007．
- 3) 北本真一，山内健，渡辺篤，吉政直美，八島加八，柳田祐子，藤井静香，森田治枝，服部聖：がん化学療法施行患者における健康食品の摂取状況と意識調査．日本病院薬剤師会雑誌，43(9)，1175-1178，2007．
- 4) 本間秀彰，橋本義人，宮崎信義，松本隆亜，佐々木希吉：調剤併設ドラッグストア来局患者における健康食品の使用実態に関する基礎的調査．医療薬学，33(5)，457-462，2007．
- 5) 健康・栄養情報研究会編：第1部栄養素摂取状況調査の結果．厚生労働省平成15年国民健康・栄養調査報告，初版，第一出版，東京，58-137，2006．
- 6) 尾岸恵三子，足立己幸：患者の食生活援助への看護婦の意識と看護婦の食生活との関連．日本看護科学会誌，10(1)，8-23，1990．
- 7) 財団法人地域流通経済研究所：健康食品に対する意識と利用実態調査報告書，1-5，2005．
- 8) 清水るみ子，坂本曜子，西澤知子，井口伸，山岡由美子：薬学部学生を対象としたサプリメントの栄養学的な役割の認識に関する実態調査．薬学雑誌，127(9)，1461-1471，2007．
- 9) 高橋久仁子：フードファディズムに陥らないために—食物学的観点から—．看護，59(9)，54-59，2007．

(平成20年6月10日受理)

Research on the Situation of Nursing Students' Use of Functional Foods — Relationship Between Attributes, Eating Behaviors, Recognition in Directing Patients and Use of Functional Foods —

Keiko SEKIDO

(Accepted Jun. 10, 2008)

Key words : nursing students, functional foods, eating behaviors, directing patients

Correspondence to : Keiko SEKIDO

Major in Nursing, School of Health Sciences

The University of Tokushima

Tokushima, 770-8509, Japan

E-Mail: sekido@medsci.tokushima-u.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.18, No.1, 2008 289-292)