（8） 看護系大学の女子学生の冷え症の実態と生活状況との関連

川崎医療福祉大学大学院保健看護学専攻修士課程　○横田菜都紀
川崎医療福祉大学保健看護学科　杉浦　絹子

【要　旨】

［目的］

冷え症について客観的指標を用い実態調査を行うとともに，どのような生活状況等が冷え症に関連するのかを明らかにし，末梢の冷え症状を軽減するための方策を検討する上での基礎資料とすることを目的として調査を行った．

［方法］

A 大学保健看護学科の成人女子学生86名を対象に調査を実施した．調査方法は，同意が得られた対象者には生活状況に関する調査票に記入後，一定の環境下においてサーモグラフィで末梢の皮膚温を測定した．体組成計を用いて体重等を測定し，体温計を用いて体温を測定した．本研究は，川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：441）．

表1　対象者の特性（n=86）

	全体 (n=86)	冷え群 (n=30)	非冷え群 (n=56)
身長（cm）	157.7	156.8	158.0
体重（Kg）	51.7	50.0	52.6
BMI	20.8	20.3	21.0
体脂肪率（%）	29.2	28.8	29.4
体温（℃）	36.7	36.6	36.7
筋肉量（%）	34.4	33.5	34.8
体水分量（%）	25.1	24.4	25.8
推定骨量	2.0	1.9	2.0

［結果］

１．対象者の特性

対象者の特性は表1に示す通りである．冷え症の定義が明確になっていないため，本研究では，客観的データの平均値のいずれかが下位25%に該当する者を冷え群と定義した．いずれも該当しない者を非冷え群と定義した．非冷え群では有意に筋肉が多かった（t=2.263, p=0.026 ）．

２．生活状況について

生活状況は冬場の入浴について，非冷え群には冷え群に比し，毎日湯船に浸かる者が有意に多く（χ^2=4.132, p=0.042），毎日シャワーのみの者が有意に多かった（χ^2=3.959, p=0.047）が，その他の項目では有意差が認められなかった．

［考察］

本研究では筋肉量と冬場の入浴方法について関連が認められたが，そのほかの項目については関連が認められなかった．筋肉量は冷えとの関連が認められたが，運動習慣と冷えとの関連は認められなかった．このことは日常生活行動での運動量の差が生じて筋肉量に影響していることも一つの要因であると考えられる．また，冬場の入浴も冷えに関連している結果から，日常生活の変容として，冬場でもできる限り湯船に浸かることと日常生活においての運動量を増やすことが大切であると考えられる．