

相愛女子短期大学生の 健康意識調査結果からみた一考察

On the Results of Health Consciousness
Survey of Soai Women's Junior College Students

権 藤 良 子

目次

- I はじめに
- II 調査方法
- III 調査結果並びに考察
- IV おわりに

I はじめに

本学における保健体育教科の授業の始めに、私は学生たちの体調の愁訴について、常に留意するとともに、学生たちには、些少の不調についても、堂々と悪びれずに遠慮なく申し出るように指導している。

一方、指導者である私自身の体調についても、例えば「昨夜は所用のため一睡もできなかった。」とか「この一週間は会議や出張が続き体調がよくない。」といった表現で、自分の健康事実を、学生に率直に申して理解を求めるようにしている。

学生にとっては、指導者側の私が同性であるという意味あいのためか、「申し出」し易い点が多分にあるものと考えられる。そのためか「先生、今日は生理痛でしんどい。」と大きな声で言うこともあるが、時には、日頃元気のよい学生も生理痛でテニスコートのベンチにうつぶせになっている姿に、接することもある。さらに、時には、「私は10日間も生理が続く。」とか、「私は、2、3日で終わる。」とか、月経周期関連問題の情報を話題にすることが、増えつつあるという状況である。

要するに、前述のように、遠慮なく申し出するようにという、指導の結果として、最近は、特に、生理痛という健康問題について、同性である私に意見を求める頻度は増加している。

私自身の生理的諸問題については、幸いに順調であったため余り関心を持つことがなかったが、以上の経緯より、産む側にある私たち女性の性について、学生とともに、考えてみたいという発想より、標題に示すような形での健康事実を視座としたアンケート調査をこころみるこ

とにした。

この調査により、学生自身も、この様な健康問題に関する理解度を深める示唆に連なると考えられるので、今回の調査結果のまとめと考察を報告することにした。

II 調査方法

1. 調査対象 相愛女子短期大学生 511名
2. 調査月 昭和61年10月
3. 調査内容 下記のアンケートを行った

健康意識調査〈調査目的に関する説明（概要）〉

ご存じのとおり、社会の変遷とともに、現在は人生80年といわれます。私たちが、高齢者になる頃は4人にひとりが60歳以上の逆ピラミッド型の社会になります。人生80年をより豊かに生きるためには、まず、健康に留意することは当然で、更に、積極的な健康づくりに心がけることが必要です。

そこで、今回は、本学の短期大学生を対象にして、特に女性の特質の観点から、「女性の健康問題」と設問して、その関心度を調査するとともに、皆さんの理解度を高めるアプローチにいたしたいと考えます。

1. 自分のからだについての関心度

- ① 自分の平常脈を知っていますか？
はい いいえ
- ② 自分の平熱を知っていますか？
はい いいえ
- ③ 基礎体温を測ったことがありますか？
はい いいえ
- ④ 基礎体温の二相性について知っていますか？
はい いいえ
- ⑤ 人工中絶が女性の身体にどのような影響を与えていると思いますか？
A. 別に身体に変化はない
B. 妊娠しにくくなる
C. 精神的ダメージを受ける
D. わからない
- ⑥ 妊婦にとってタバコはどのような影響があると思いますか？ 又、飲酒についてはどう

でしょうか？

(タバコ)

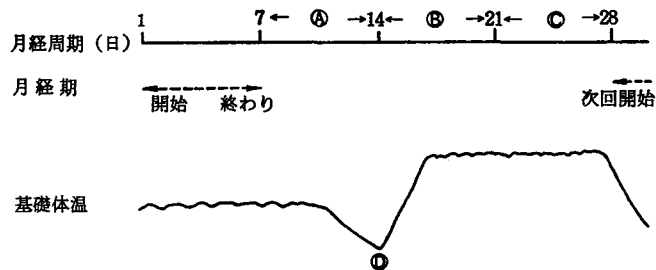
- A. 害である
- B. あまり害にはならない
- C. どちらともいえない

(お酒)

- A. 害である
- B. あまり害にはならない
- C. どちらともいえない

[以上は該当するものに○をつけてもらう形式を取った]

2. 生理現象についての関心度



- ① 上記の場合の月経周期の長さは、何日ですか？ () 日
- ② 妊娠可能な期間は、A②B③Cのどの期間ですか？ ()
- ③ Dを境界に、体温は急上昇しましたDの日に何がおこったと考えられますか？ ()

3. 健康管理問題に関する関心度

- ① 現代成人病を3つ書いて下さい
() () ()
- ② 健康を保つバランスは何ですか？
() () ()
- ③ 現在最も関心を持つことが次の中にあったら○をつけて下さい。
 - A. 女性の自立(職業)
 - B. 社会活動、政治
 - C. 学業、学生生活
 - D. 恋愛

- E. 結婚
- F. 出産・育児
- G. スポーツ、健康
- H. 趣味
- I. 宗教

〔3の③は複数回答で行った〕

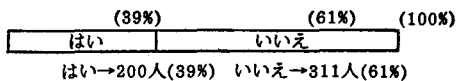
以上がアンケートの内容である

Ⅲ 調査結果並びに考察

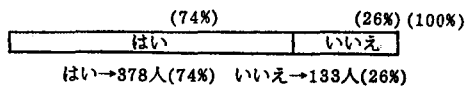
1. 調査結果

〔1. 自分のからだについて〕

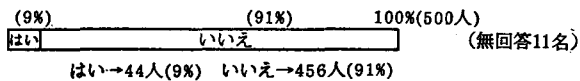
①自分の平常脈を知っている



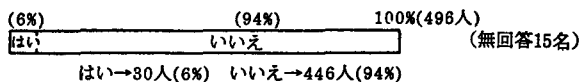
②自分の平熱を知っている



③基礎体温を測ったことがある



④基礎体温の二相性について知っている



⑤人工中絶について

- A. 変化はない (3名)
- B. 妊娠しにくくなる (376名)
- C. 精神的ダメージを受ける (336名)
- D. わからない (14名)

相愛女子短期大学生の健康意識調査結果からみた一考察

B・C両方を○とした回答者 (227名)

⑥タバコと飲酒が妊婦に与える影響

無回答者

〔タバコ・10名〕

〔酒・ 14名〕

	タバコ	酒
Ⓐ 害である	493名	350名
Ⓑ あまり害にならない	4名	111名
Ⓒ どちらともいえない	4名	36名

〔2. 生理現象について〕

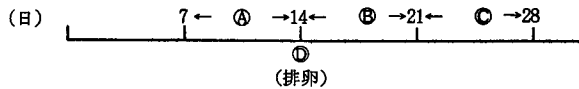
①上記の場合の月経周期

- 28日と正しく回答した者 329名
- 21日と回答した者 71名
- 7日と回答した者 51名
- その他の回答者 60名

〔無回答や自分の月経周期らしい日数をまとめた〕

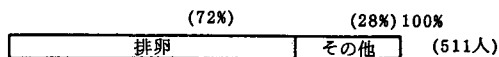
28日以外の回答者の合計 182名

②妊娠可能な期間について



- Ⓐ と回答した者 125名
- Ⓑ と回答した者 303名
- Ⓒ と回答した者 35名
- ⒶⒸと回答した者 7名
- ⒶⒷと回答した者 4名
- ④及び無回答した者 37名

③Dの日には何がおこったか



- 排卵と答えた者 367名
- 妊娠と答えた者 58名

相愛女子短期大学生の健康意識調査結果からみた一考察

- 月経と答えた者 7名
- 無回答 79名
- 排卵以外の回答者の合計 144名

〔3. 健康管理について〕

①現代成人病について病名の多い順にまとめた

- (1) 糖尿病 293名
- (2) 心臓病（心筋硬そく・心不全・その他） 196名
- (3) ガン（胃ガン・乳ガン・肺ガン・その他） 168名
- (4) 脳卒中（脳血栓・脳いっ血・その他） 159名
- (5) 高血圧症 147名
- (6) 動脈硬化 82名
- (7) 肝臓病・腎臓病 46名
- (8) その他 70名

〔肥満、便秘、痔、水虫、性病、心身症、過食症、などをその他とした〕

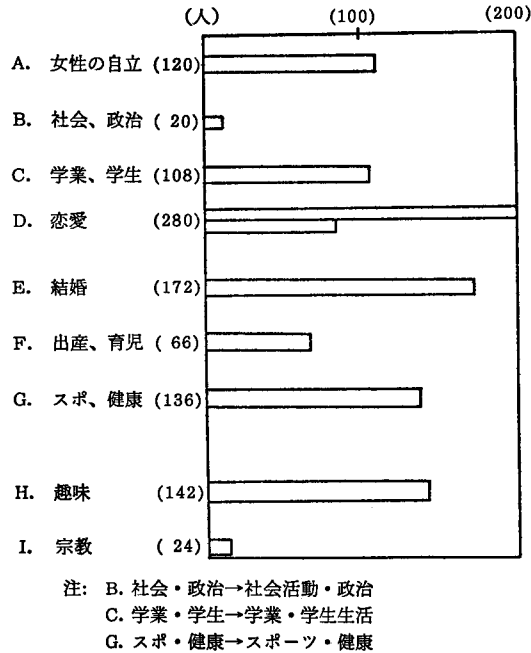
②健康を保つバランスについて多数回答された順番にあげてみた。また同じような回答はまとめている

- 休養・睡眠 462名
- 栄養・食事 430名
- 運動 352名
- 排便 34名
- 精神安定
生活リズム
ストレス解消
娯楽 } 31名
- 環境（日光・空気） 6名
- 身体 4名
- 体重・顔色
保温・清潔 } 4名

その他ユニークな回答として、憂さ晴らしのことと思うが、適度な発狂というのや、快眠、快便、快食のうえに快談という、愉快的表現もみられた。

相愛女子短期大学生の健康意識調査結果からみた一考察

③現在、最も関心のあるもの
(複数回答とした)



本学は、国文学科、食物学科、被服学科と三学科に分かれており、科別にも、次表に示すことにした。

学科 順位	国 文 (人数)	食 物 (人数)	被 服 (人数)	総 合 (人数)
1	恋 愛 87	恋 愛 105	恋 愛 88	恋 愛 280
2	結 婚 59	結 婚 60	結 婚 53	結 婚 172
3	自 立 55	スポ・健 49	趣 味 48	趣 味 142
4	趣 味 50	趣 味 44	スポ・健 40	スポーツ・健 康 136
5	学業・学生 47	学業・学生 30	自 立 35	女性の自立(職業) 120
6	スポ・健 47	自 立 30	学業・学生 31	学業・学生生活 108
7	出産・育児 28	出産・育児 22	出産・育児 16	出産・育児 66
8	社会政治 13	宗 教 9	社会政治 3	宗 教 24
9	宗 教 11	社会政治 4	宗 教 2	社会政治 20

2. 考察

自分の平常脈を知っている学生は、約4割である。他の大学を調べたわけではないので、はっきりしたことは言えないが、授業中に脈拍を測定していることもあり、他大学との比較は今

相愛女子短期大学生の健康意識調査結果からみた一考察

後の課題としたいと考えているが、本学の出現率は安外に高い数値を示しているのではなからうかと推察する。

平熱については、知らないと答えた者が2割以上いることについては、次記に示す留意点から勘案して多いと思う。自分の平熱を知ることは、各自の健康管理においては、基本的なことではないかと思う。同じ37度にしても、平熱の低い人にとっては、かなりの熱になるかもしれない。また、37度くらいでは、そう熱を感じない人もいるのではないだろうか？

基礎体温については、自分の体を知る上で、また女性の生理についてのメカニズムを見る上で、最も理解しやすいものである。自分の体の不思議とでもいうのか、脈拍をとって体調がわかった時と同じような、新鮮な驚きを感じるのではないだろうか？ わずかに1割の学生が測っているが、その学生の感想を聞いてみることは大切に思う次第である。

基礎体温の二相性については、ほとんどの学生が知らないと言っても過言ではない。これは、基礎体温についての知識不足であることを認めた。そして、ただ単に、月経を月経としてしか保健教育を受けていないことに問題があるのではないかと考える。

中絶についてであるが、大多数の者は、その内容についてある程度理解しているように感じた。それで、B、Cの両面に回答した者が、全体の半数を占めたのではないだろうか。

次の引用文は、「女の性と中絶」の中に書かれた、文章である。

生命の重さを感じ、また目に見えない小さな命についても考えさせられた手記である。

現在は日本でも、中・高校生の中絶や出産も増えつつあるようである。身体におよぼす影響もさることながら、精神的ダメージも女性にとっては、大きいことが次の引用文からも感じとられる。それらは自分だけの問題ではなく、夫や恋人との関係にも影響するのではなからうか、という疑問を感じたので、一部、略してはいるが引用することにした。

『おそらく地球ができ、最初の生物が誕生したあの偶然、それと同じ感じで、ある日おまえはゼロではなくなったでしょう。

私は医者ではないから、命について定義することなどできないけれど、たとえおまえがまだ魚の段階としか呼べないとしても、もう「無」ではないのだという事実は、生きることを肯定してきた私をうちのめすに十分でした。(一部、略す)

胎内で、おまえは生き始めていたけれど、それを包み込んでいる私もまた生きています。おまえはまだ、産まれていない丸い裸の命です。でも、私はすでに産まれてしまい、意志を持って生きてきました。例え命の重みは同じであっても、私はそのとき、おまえの命の守り手としてだけ生きるわけにはゆかなかったのです。産まれていないおまえよりも、自分の生活をえらぶこと、それを傲慢だと思いませんか？

考えてみると、他の生き物を殺し、糧にしなければ生きられない人間の生は、もともと傲慢なものであるかもしれません。そして女は望むと望まないにかかわらず、妊娠するという肉体を持っていることで、男よりもひとつ多く、傲慢さを感じなければならぬときがあるのでしょうか。(一部・略す)

かえり道、付添ってきた恋人も、私も黙って歩きました。いっぺんに、幾つも年をとったような気がしました。(一部略す)

久しぶりにおまえに語りかけてみるとおまえは私の記憶の中で、さっき別れたばかりほどに確かです。でも、おまえは何ひとつ返事をしません。私の胎内にいたときも、いまも、おまえの心は、私のもうひとつ

相愛女子短期大学生の健康意識調査結果からみた一考察

つの心にすぎないのですね。

女である私が、これから世の中を、どう生きてゆかれるのかは、わかりません。けれど、子供たちを腕に抱えながら、これからも、自分の生き方を選んでゆきたいし、選べるような状況に変えてゆきたい。またいつか、おまえと語り合うときには、いまよりもっと豊かな笑顔をみせられるように……』

妊娠、出産、避妊、中絶については、女性側だけで考える問題ではないが、やはり女性が体で体験することなので、まじめに自分たちの考えがあっても当然ではないだろうか？

次に、喫煙やタバコの煙が、妊婦に害であることに多数の者が害であると答えたことは、当然であると考えられる。成人にとって良くないとされるものが、胎児にとって良いはずはない。

循環器系が弱くなることや、体重の軽い新生児になることなどが知られている。

先日にもニュースで報道されたが、妊婦が喫煙や飲酒をつづけた場合の生まれた子どもの死亡率が高いことが言われた。

タバコの害にくらべて、飲酒の害については、あまり知られていないように思う。最近では、女性も飲む機会が増しており、やはりタバコと同じように害のあることは認識するべきである。

月経周期についてはっきり認識していない者が4割近くもいたことは驚きである。

私は、生理用品が28個入りで売られていることに、長い間、中途半ばな数で売られていると思っていたが、平均の月経周期が28日であることからきていると気づいたのは、ずいぶんたってからであった。

体にしても、体力にしても、個人差があるのは、当然のことであるのに、日本人は、何でも平均に自分があてはまることを望む傾向があるのではないだろうか。私たちはいつもいわれる平均というところに、頭を悩まされる気がしてならない。

排卵については、基礎体温の知識不足にくらべ、理解度は高い。

私は長い間、二つの卵巣からどのように卵子が毎月出ているのか疑問を持っていた。人間の体は本当に不思議である。

月経と排卵の関係、基礎体温、下垂体ホルモン等についての学習不足を感じた。

私のアンケート設問の際に作成した表が、大ざっぱで理解しにくかった点もあると思うが、精子と卵子の生存期間を考慮して、はっきりした排卵日も決まっていない女性の体だから**妊娠可能期間は、①、②、両方を答えて解答**としたい。ほとんどの学生が、**①②両方**を答えて、どちらか片方を答えたのだと思う。**①**の期間の終りでも、**②**の期間の初めでも、排卵日を境に前後が、受精可能期間である。排卵後の卵子の生存時間は、受精しない場合、約12時間である。精子の場合は、受精可能型粘液に養われれば3～5日間、受精能力がある。

最近では、人間は妊娠24週をすぎた頃から、聴力、視力、記憶力が備わってくるといわれる。母体の健康管理は、卵の健康のことも考えた場合、女性の生き方にもかかわる問題である。

現代成人病については、やはり最近、問題にされている糖尿病についての関心度は高いよ

うに感じられる。そして、近年は、心臓病について、高血圧症や、動脈硬化が高い数値であらわれている。

考えれば、現代社会がいかにストレスの大きな社会であることは、成人病にかぎらず、子どもの自殺、暴力、登校拒否、肥満等、大人だけでなく、子どもまでもがストレスを感じているのである。ただ単なる身体的健康にとどまらず、心の健康についても考えてみたいものである。

健やかに生きる、健やかに年を重ねていくことは、これからの高齢化社会が目標とするところであろう。高齢化社会ともなれば、多くの問題もあげられている。

私たちが考え、行動に移さなければならないことは山のようにあるのではないだろうか。

健康を保つバランスについては、栄養、運動、休養といわれるところである。他の意見もみられるが、各自が実行に移したり、心がけている健康法なのかもしれない。

現代社会のストレスを感じてか、精神面の健康を表現したような回答には、おもわず目が止まり、笑みが浮かんだ。

生きがいや楽しみを見つけることは、大切に思う。財産、目に見えない自分の財産をふやすことも健康につながるかもしれない。

テニスを10年間続けたら、テニスも上達するだろう。目には見えない多勢の友人とのつながりもできるだろう。心身の健康にもよいだろう。

健康や友情も大きな財産であると思っている今日この頃である。

最後の設問では、**現在の関心ごと**を9つの中から選んでもらったわけだが、全体的に、**恋愛、結婚**がかなりの高い意識にあった。それに対し、次の待っているであろう、**出産、育児**についての意識は、恋愛、結婚に比べるととても低い。女子学生が、恋愛や結婚についての夢や希望を持つことは当然だと思う。しかし、これも個人差があり、若い女性がすべて、恋愛や結婚を中心に考えているとは限らない。

次に関心の高いものが、**趣味や、健康、スポーツ**についてである。これは、体育にかかわるものとして責任を感じると共に、女子学生の意識の中でもスポーツや健康について、興味を持たれていることは、たいへん喜ばしいことである。

そして、社会情勢を反映してか、**女性の自立（職業）**についても高い数字が示された。この問題にしても、じっくりと学生共々考えてみたい課題である。

女性の自立については、始めに考えていた以上に、学生の反応は高かった。

これからの女性の生き方で30年、40年先の世界はずいぶんかわってくるだろう。もちろん男性側とのかかわりあい方も、重大になってくるに違いない。女性は、もっと、もっとかわるべきではないだろうか。別に男性と同じようになる必要はないと思うが、あまりにも作られた男らしさ、女らしさに振りまわされているような気がする。男性社会の中の女性も生きにくいし、女性社会の中の男性も生きにくいに違いない、男性社会、女性社会ではなく、よ

りよい人間社会をめざすべきである。

健康やスポーツに対しては、老若男女をとわず、もっと、その重要性を、現代社会において声を大にして叫んでも叫びすぎではないと私も確信しているひとりである。

現代女性は、あまりにも自分の体について考えなさすぎるのではなからうか。喫煙する若い女性も少なくない。世の中の進歩や流れは目覚ましく、凄まじいものであることは認めるが、反面、その中で、流されずに立ちどまって考える余裕は、私たち女性にとって必要ではないだろうか？ すなわち、これでよいのか？ こうあってよいのか？ という事柄に、常に疑問をなげ、かつなげつづけたいものである。

「女・からだ」の中の大阪医大教授、小野村敏信氏の話を用いた。

『脚はまさにインデペンデントにかかわる部分なのに、現代の都市、住宅構造、生活環境はますます人間の脚を弱くさせる方向に進み、にもかかわらず、老後にひとり立ちできることを強いるという矛盾をかかえ込んでいる。』

女性の生き方と女性の生理のかかわりについて、「おんなのからだの本」の中で、佐々木静子氏はこう述べている。

『食品添加物、農薬、薬、放射線、精神的ストレスなど、未熟な卵には、小さなことでも大きな影響を与えることは、十分予想されることです。』

(一部 略す)

妊娠するとだれでも食べものに気をつけたり、胎教に努力したりするのですが、それからでは遅すぎるわけです。不摂生なアンバランスな食生活、極端なダイエット、タバコ、過度の飲酒、このようなことは、妊娠してからあらためてもおそいのです。』

IV おわりに

食べること、眠ること、愛することは、人間の本能である。と考える。思春期に異性に出会って、愛し、愛されることは自然なことであり、心の成長にはかかせないことだと思う。

月経のことだけでなく、ボーイフレンドとの性のことについても月経と同じように話せたらよいと思う。

この冬の休暇中のことであった。アンケートに回答してくれた彼女たちと同学年の男子学生と話す機会があった。保健の先生ということで、女性の生理について質問を受けていた中で、アルコールも手伝ってか、ひとりの学生から「やっぱり、コンドームはボクが持っていくほうがいいかな。」と素直な質問を受けた。心の中ではその素直さにひどく感激しながら、「うんざったいに、持って行ってよね。だって女の子がその場で、これ使ってなんて出せる子は少ないと思うから。」と言いながら、現代は、エイズのことがあり、その避妊の教育は必須であると思った。

自分の体を知り、自分の性を理解して、異性に直面するか、しないかでは、人が人である以上、心のあり方はとても大きく左右するように思う。私にコンドームの相談をしたような男性

相愛女子短期大学生の健康意識調査結果からみた一考察

ばかりでないことも忘れないように女子学生に伝えたいと思う。

人を愛するにはまず、自分を愛し、大切に自分の成長を努力しなければならない。自分を大切にしないで、人を大切にはできないことを、私は保健体育を通じて学んだ、それを再び、学生にかえたいと思う。

「お母さんになったら、家族の健康を考えなければなりません。自分が健康でなかったら他の人の健康を、守ることはできません。

医者・看護婦・主婦と健康を大切にする人は、体力がなければつとまらないものです。女性も体力があります。女性も体力が必要です。」と伝えるようにしている。

自分の性である女性について、これからも保健体育を通して、学生と共に考えてゆきたい。そして、女性について、男性について、健康を通して、男女が、自然なかたちで、それぞれの性を認め合い、尊敬し合えれば、住みよい社会になると思う。

そうなることにより、男女がそれぞれの年齢の生理も理解して、精神的にも楽しく、健康的に長生きできるのではないかと思う。

今回、これは、その小さな1歩にでもなればよいと願う。

恋愛・結婚については、現在、恋愛中の学生もいると思う。そのつき合いは、結婚を前提としているかもしれない。しかし、多勢は恋愛や結婚に夢を描いているのにすぎないかもしれない。だけど、大多数が恋愛・結婚に関心があることは、事実であり、その後の、出産・育児への関心が低いことも忘れることはできない。

1・2で行なったアンケートの結果からもわかるが、学生生活最終の学習の場である、短大の保健指導において、女性の体についての学習は、必要だと痛切に感じた。今回のアンケートを通じて、これからの保健指導の方向性についての一つの視座を得たことは、たいへんに意義あるものがあつたものと考えたい。

<参考文献>

1. 桑原丙午生：「やさしい栄養のお話」 成隆出版 1982年
2. 加藤正明：吉川武彦「こころの健康学」 大修館書店 1984年
3. 田多井吉之介：「酒と飲みものの健康学」 大修館書店 1983年
4. 浅野牧茂：「たばこの健康学」 大修館書店 1985年
5. 社会評論社編集部編：「女の性と中絶」 社会評論社 1983年
6. 女たちのリズム編集グループ編：「女たちのリズム」 現代書館 1985年
7. 海原純子：「働く女性のヘルスアップ講座」 ヘラルド出版 1986年
8. ルシエン・ランソン 池上千寿子編訳：「ランソン先生のかからだの本」 亜紀書房 1978年
9. 佐々木静子：「おんなのかからだの本」 草土文化 1986年
10. 細川えみ子：「ウーマンズ セクシュアリティ」 小学館 1986年
11. 清野博子：「女・からだ」 読売新聞社 1981年
12. E・ピリングズ、A・ウェストモア 佐藤肇監訳・寺尾総一郎訳 「ピリングズ・メソッド」 中央出版社 1986年
13. 関智巳：「おんなのコのからだ」 匠出版 1986年