

健康の社会的決定要因に関する大学生の ヘルスリテラシーの現状と必要な健康教育

渡部 かなえ

英文要旨

COVID-19 effect on not only physical health but also mental and social life. Under such situation, one in two people felt that they became healthier than before the pandemic of COVID-19. It was opposite to university students; they became unhealthier. Both married persons' and univ. students' health consciousness increased. However, univ. students were anxious not only for physical health but also for campus life, study and future. Because of such anxiety, univ. students might feel becoming unhealthier. Those anxiety would be affected by incredible and inadequate information from the responsible organization like World Health Organization, and Japanese government's failure for adequate use of information of infection. Therefore, necessary health literacy education for univ. students could be acquiring skills of accessing to, evaluating and using health information.

キーワード : health literacy, health information, university students

緒言

新型コロナウイルス感染症は身体のみならず、人々の心や社会生活にも大きな影響を及ぼしている。そのような状況下の2020年8月上旬に明治安田生命保険が全国の既婚男女を対象に行った調査で、『新型コロナウイルスの感染拡大前と比べ、約2人に1人が「健康になった」と実感』という報告がなされ⁽¹⁾、複数のマスコミで取り上げられ報道された⁽²⁾。しかし、上記調査の3か月前（政府による緊急事態宣言の発出中）に筆者が大学生に対して行った調査では、多くが新型コロナウイルスに関連する様々な不安を感じ、社会生活に困難を感じていた⁽³⁾。健康とは肉体的にも精神的にも社会的にも身体だけでなく心理的にも満たされた状態にあること（WHO）⁽⁴⁾なので、健康になったと感じられる状況にあったとは考えにくい。8月の調査では既婚男女は健康になったと感じていたとのことであるが、感染症拡大という健康の大きな社会的決定要因は、大学生にも以前と比べて自分が健康になったと感じさせているのであろうか、それとも不健康になったと感じさせているのであろうか。本研究は、大学生は新型コロナウイルス感染症拡大後に自分の健康についてどのように感じているのかを明らかにし、不健康になったと感じている場合は、その理由となる問題への対処に必要なヘルスリテラシーを育成する健康教育について検討することを目的として行った。

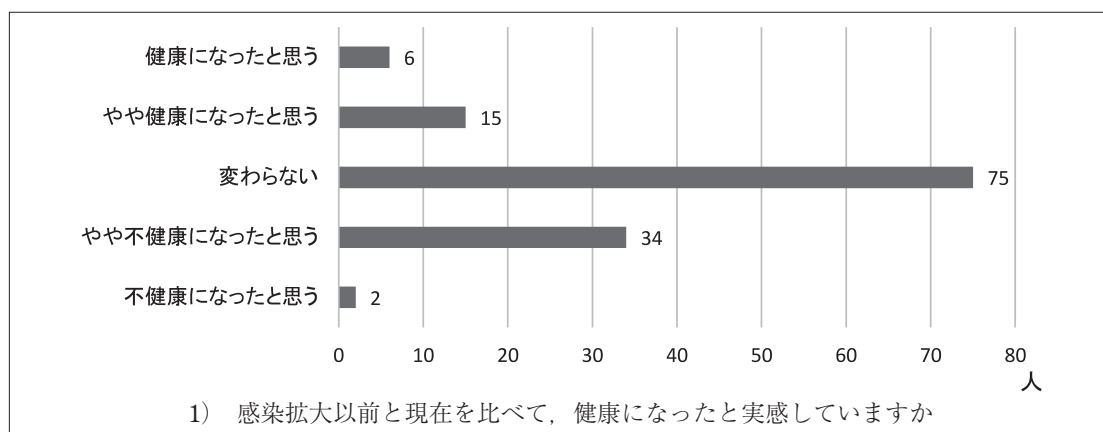
方法

明治安田生命保険が2020年8月6～13日に全国20～79歳の既婚男女を対象としてインターネットで実施したアンケート調査の中の、「ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習

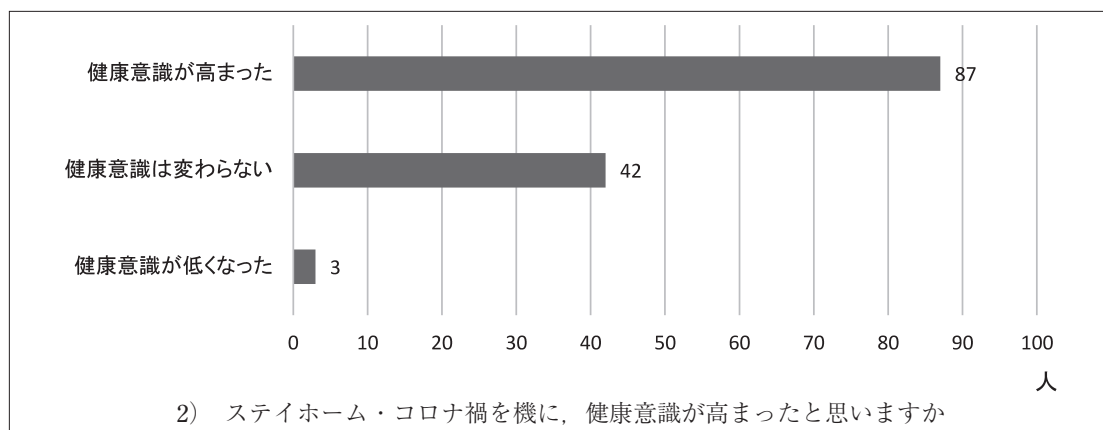
慣について」と同じ質問の中の主要なものに、「健康に関して知りたいこと」と「不安を感じていること」「必要なこと・支援」を問う質問を付加して、大学生 141 名に対してインターネットで調査への協力を依頼した。回答者数は 132 名（男性：81 名、女性 51 名）で、回答率は 93.6% であった。なお調査実施時期は 10 月中旬で、新型コロナウイルス感染症拡大の状況は明治安田生命保険による調査が行われた 8 月とほとんど変わっていないかった。

結果

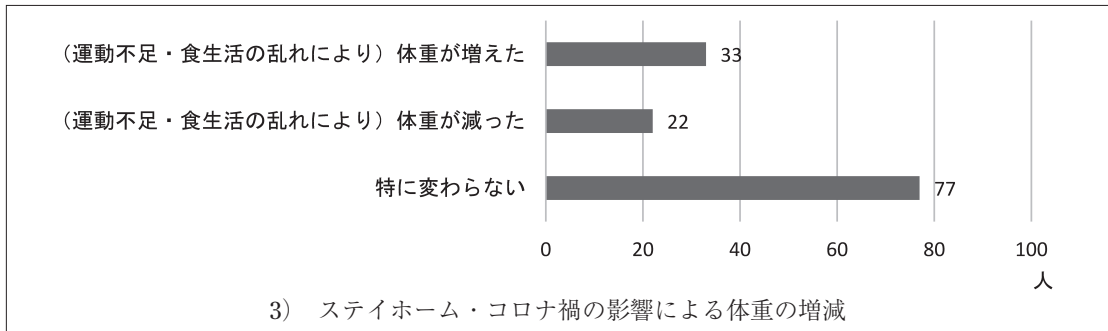
1) 感染症拡大前後の比較で「不健康になった・やや不健康になった」と回答した学生は 27.3%（36 名）で、「健康になった・やや健康になった」と回答した学生 15.9%（21 名）より多かった。これは既婚男女の「健康になった・やや健康になった」が 48.1%、「不健康になった・やや不健康になった」が 2.8% という報告結果とは大きく異なり、学生は新型コロナウイルス感染症の拡大前後で特に変わらないというものが最も多く、次いで不健康になったと感じているものが多く、健康になったと感じているものは少なかった。



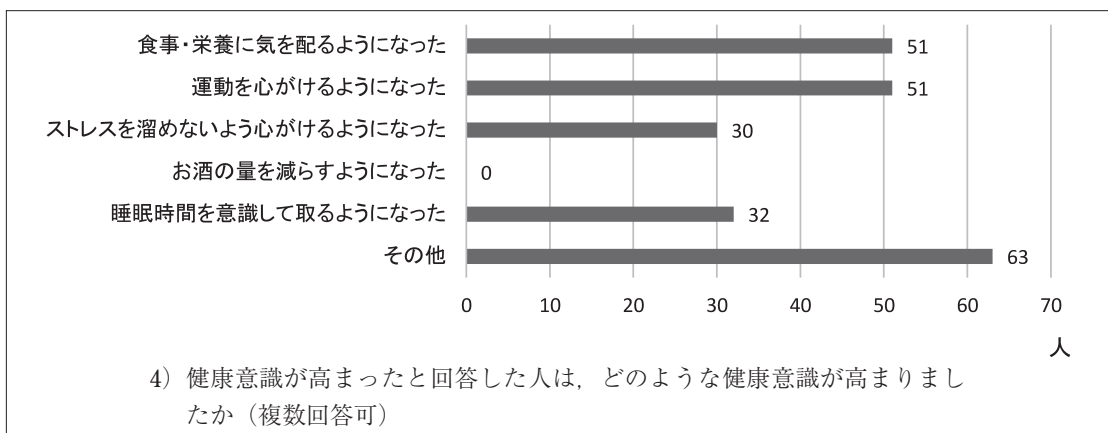
2) 健康意識については、新型コロナウイルス感染症の拡大後に高まったと回答した既婚男女は 45.1% であったが、大学生は 65.9%（87 名）と多かった。既婚男女も約半数で健康意識が高まっていたが、大学生ではそれ以上の約 2/3 で健康意識が高まった。



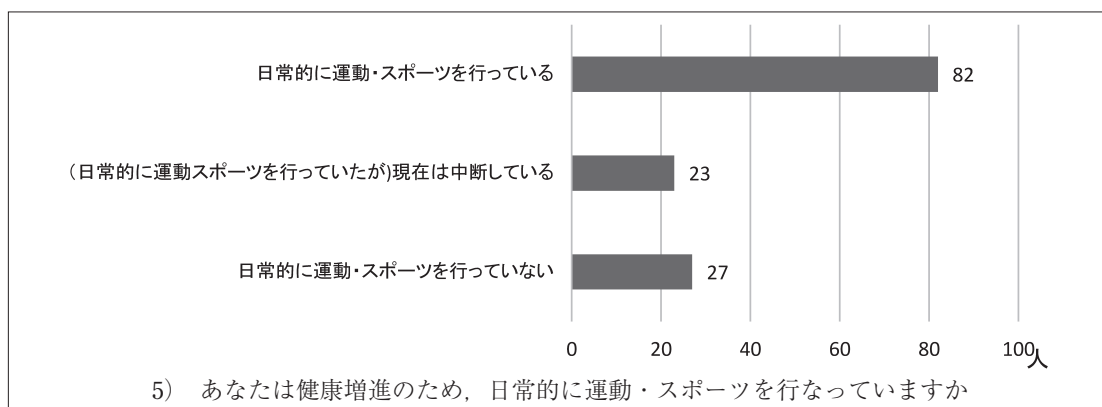
3) スティホーム・コロナで、体重が増えた既婚男女は21.2%，大学生は25%（33名）でほぼ同程度であったが、体重が減った既婚男女は7.0%と少なかったのに対し、大学生では16%（22名）で体重が減少していた。なお、既婚男女の場合は71.6%が変わらなかったが、大学生で変わらなかったのは58.3%で、半数弱で体重の変動があった。



4) 健康意識が高まったという回答の中で、既婚男女は「食事・栄養に気を配るようになった」が50.9%と最も多く、「運動を心がけるようになった」(35.3%)、「ストレスを溜めないよう心掛けるようになった」(22.8%)と続き、「お酒の量を減らすようになった」(6.0%)、「睡眠時間を意識して取るようになった」(5.6%)は少なかった。大学生は「食事・栄養に気を配るようになった」と「運動を心がけるようになった」が36.8%（51名）と同率で最も多く、「ストレスをためないようにする」は22.7%（30名）で既婚男女とほぼ同率であった。睡眠時間は、大学生には意識して取るようにするものが24.2%（32名）と3番目に多かった。既婚男女ではお酒の量を意識したものが6.0%いたが、大学生は0であった。また、大学生では22.7%（30名）が、感染予防の意識が高まったと回答した（既婚男女の報告には感染予防についての記載はなかった）。食事と栄養，運動，ストレスについては、既婚男女も大学生も健康のための意識が高まったが、それに加えて意識を高めたのは、大学生は睡眠と感染予防であり、既婚男女は飲酒量であった。



5) 運動を日常的に行っている既婚男女は 36.5% で、2019 年度の調査と比べると 3.3 ポイント増えていた。しかしほぼ同数の 33.8% は調査時には運動を中断していた。一方、大学生は 62.1% (82 名) が日常的に運動しており、調査時に運動を中断していたのは 17.4% (23 名) であった。



6) 学生が健康に関して知りたいと思っている主な事項（複数回答可）は、健康に関して心がけていることと同じで、運動、食事、睡眠そして新型コロナウイルスについて、であった。

健康全般について	17 名	新型コロナウイルスについて	11 名
食事について	17 名	ストレス（気持ち）について	11 名
運動について	13 名	長生き・老後・老化について	9 名
睡眠について	10 名	自分の病気・不調について	6 名
運動・食事・睡眠	9 名	肌の悩みについて	5 名
		体重について	3 名
その他	11 名	特になし	10 名

7) 学生が不安を持っているのは（複数回答可）、大学生活と進路や就職など将来のこと、そして新型コロナウイルスについてであった。また心身の健康について不安を持っているものもあり、複合的な不安には健康に関する不安が含まれていた。

大学	21 名	人間関係	6 名
将来（進路・就職）	21 名	経済的	3 名
新型コロナウイルスについて	20 名	その他	9 名
複合的な不安	19 名		
心身の健康	16 名	特になし	17 名

8) 大学生は、健康に関する支援と経済的な支援の 2 つを最も必要としていた。また、大学生活や将

来（進路や就職）に関する支援も必要としており、複数の支援を必要としているものも多かった。

健康（心の健康を含む）	27 名	経済	27 名
大学	15 名	情報	3 名
将来（進路・就職）	13 名	複合的	17 名
人間関係	10 名	その他	6 名

考察

既婚男女も大学生も新型コロナウイルス感染症拡大で健康に対する意識は高くなった。食事・栄養、運動、ストレスについては両者とも意識が高まったが、異なっていた点は、大学生は睡眠を意識して取るようになったことであった。体重の増減については、既婚男女の場合、運動不足と食生活の乱れ＝食べ過ぎが影響していると推察され、故に体重が増加したものが多かったと考えられる。大学生の場合、調査時も日常的に運動している割合が既婚男女の2倍近く、運動不足の者は少ないと考えられる。よって体重の増減は食生活の乱れによると考えられるが、それには食べ過ぎの場合と、必要な栄養・カロリーが取れなかった場合の両方があり、前者では体重が増え、後者では体重が減ったと推察される。

社会人が多いと考えられる既婚男女と大学生で、感染拡大の前後で最も異なっていたのは、健康になったと思うか否かであった。既婚男女は、新型コロナウイルスの感染拡大前と比べ、約2人に1人が「健康になった」と実感しており、その理由は食生活を見直したり運動の機会を増やしたりするなど、生活習慣の改善に取り組む人が増えた」からであると解釈されている。大学生も、食生活を見直し、運動を継続するよう心がけていたが、不健康になったと感じているものが多かった。そして、ステイホームの期間中、すなわち先の調査⁽³⁾（5月）から今回の調査（10月）に至るまでずっと、大きな不安を抱えていた。新型コロナウイルス感染症の拡大で、身体の健康への不安だけでなく、大学生活や勉学への不安、将来への不安などたくさんの不安を抱えているので、大学生は不健康になったと感じていると推察される。そして大学生は、経済的な支援と同じくらい、健康に関する支援を必要としていた。新型コロナウイルス感染症についてはたくさんの情報が様々な所から様々なメディアを通して出されているが、特にWHOのような責任ある組織が感染拡大防止に最も重要な初期に適切な対応をせず正しい情報を出さなかったことや、日本政府が感染に関する情報を正しく活用しなかったために、海外から感染者を大勢入国させてしまった可能性が高いことや有効とは思えない政策で時間や予算を浪費したことを反面教師として、必要な情報へのアクセス、入手した健康情報が信頼できるかどうかの評価・判断、健康情報の有効活用ができるよう、健康情報リテラシーを育成することが、大学生に必要な健康教育であろう。そして、経済的な支援や大学での遠隔授業の受け方、進路などについても、大学から出される情報へのアクセスや活用のスキルが無い学生ほど不安になりやすい。健康情報リテラシー教育で修得したスキルを応用して、適切な情報活用を行うことによって不安を払しょくできるように支援することが、健康の社会的決定要因に関する大学生のヘルスリテラシーの現状と必要な健康教育であると言える。

謝辞

本論文掲載のグラフの作成にあたり、神奈川大学人間科学部 藤井敬子先生にご協力いただきました。感謝申し上げます。

参考文献

- (1) 明治安田生命, 「健康」に関するアンケートを実施, (閲覧: 2020 年 10 月 1 日), <http://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release.pdf>.
- (2) 日本経済新聞 電子版 2020/9/2, コロナ前より「健康」半数 外出自粛に習慣改善, (閲覧: 2020 年 10 月 1 日) <https://www.nikkei.com/article/DGXMZO63337230S0A900C2CR8000/>
- (3) Watanabe K., University health science education during the severe acute respiratory syndrome Coronavirus2 outbreak (In press)
- (4) World Health Organization, Constitution of the World Health Organization, (閲覧: 2020 年 10 月 1 日), <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>.