

Body Mass Index (BMI) と睡眠時間と 食事の関係性に関する検討

高田 美子¹⁾, 河原 照子¹⁾, 穂迫 享子²⁾, 坂口 京子²⁾, 田中 響³⁾, 赤井 由紀子⁴⁾

¹⁾ 明治国際医療大学 看護学部 地域保健領域, ²⁾ 元園田学園女子大学, ³⁾ 鳥取短期大学, ⁴⁾ 摂南大学

今回の結果から睡眠と食事と BMI の傾向では, 食べてからすぐに寝ると答えた人に, BMI が高い傾向にあった。さらに睡眠時間も短い傾向であることがわかった。BMI が増えるにしたがって睡眠時間は短い傾向を示していた, 食後 30 分以内に就寝する人が肥満になるのか, 睡眠時間が短い人が肥満傾向になるのか, 肥満傾向にある人は何らかの原因で睡眠時間が短いのかは言及できないが, BMI 30 以上群は 19-22 群に比べ有意に睡眠時間が短かった, BMI 18 以下群の人に比べ 25-29 群と 30 以上群は有意に食事の無茶食いをすると答えており, BMI 19-22 群に比べ 23-24 群は有意に生活調査表を概観すると BMI 30 以上の人は食事の時間や就寝時間等にばらつきがみられ, 生活リズムが不規則になっている人が多く見受けられた。これらのことから食行動のあり方が睡眠と BMI に関連していることが示唆された。今回の研究の対象は看護職も含めた夜勤のない成人を対象としているが, 現状では生活環境の変化そして夜型生活者はますます増えている現状を踏まえ対象を理解したより詳細な分析を行う必要がある。今後も BMI と睡眠と食事の関連性について研究を深めたい。

新入生を対象とした禁煙指導の効果について —4 年間禁煙継続指導の 3 年目の報告—

小石 真子, 矢野 恵子, 藤田 智恵子, 大城 知恵, 糀谷 康子

看護学部

看護学部 3 年生のたばこに対する認識を把握し, 1 年次・2 年次との比較を行い, 卒業時までの継続した禁煙指導のあり方を検討した。2014 年 7 月 17 日, 「家族関係援助論における“家族を含む禁煙指導”」の授業終了後に自記式アンケートを実施した。調査内容: 性別, 喫煙の有無と一日喫煙本数, 禁煙希望および禁煙に関する治療の希望, 禁煙教育の効果, 構内禁煙や医療従事者の禁煙の必要性, 加納式社会的ニコチン依存度質問表 (Kano Test for Social Nicotine Dependence, 以下 KTSND とする)。

結果: 回収数 54 (回収率 94.7%), 男性 13 人, 女性 38 人, 不明 3 人であった。

喫煙者は男性 3 人, 女性 1 人であった。「禁煙教育の効果」に対する学生の意識は, 2 年次は低くなったが, 3 年次は「禁煙教育」を行ったため, 高くなっていた。「大学構内の禁煙」や「医療従事者の禁煙」に対する意識は年次ごとの推移では, 低くなっていなかった。KTSND 平均値は 1 年次の「禁煙」講義後に比べ, 2 年次・3 年次は喫煙容認度が上がっていたが, 2 年次と 3 年次を比べると変わりなかった。

結論: 定期的な禁煙教育の実施により学生が「禁煙教育の効果」を実感できること, 将来の医療従事者として意識や健康づくりのための環境を考えられることが示唆された。