

女子大学生の喫煙行動と学生生活満足度および健康度の関連

On the Relation of Smoking Behaviors to the
Satisfaction of Student's Life and the Health
Check score seen in Students of a Women's College

千 足 耕 一

Kouichi Chiashi

女子大学生の喫煙行動と学生生活満足度および健康度の関連

On the Relation of Smoking Behaviors to the Satisfaction of Student's Life and the Health Check score seen in Students of a Women's College

千 足 耕 一

Kouichi Chiashi

I. はじめに

喫煙は最も重大な不健康行動とされ、先進国の多くでは様々な喫煙対策が実施されている。たばこ白書によると、日本における喫煙率は1966年の84%（男性）を最高に、減少傾向をみせている。しかしながら、欧米諸国と比較すると非常に高い喫煙率を示している。女性の喫煙率に注目すると最近30年は11~18%である。ところが、特に若い年齢層の女性においては喫煙率が上昇しており、20歳代では顕著に増加していることが指摘されている。¹⁾ 女性の喫煙は胎児への影響、育児中の子どもへの影響、虚血性心疾患や骨密度への影響、美容への影響などの問題があり、憂慮されているものである。

1983年に20大学の女子大学生を対象に喫煙行動を分析した重信ら(1983)²⁾は、喫煙率は3.7%から7.4%を示し全体でも4.4%であったと報告している。同様に総合大学における喫煙率を調査した渡辺ら(1982)³⁾の調査においては、女子大学生の喫煙率が6.4%と報告されている。渡辺らの1993年の調査⁴⁾では7.4%という喫煙率が報告されていることなどから判断して、徐々にではあるが女子大学生における喫煙率は増加傾向を示しているとみられる。

このように喫煙に関する状況が変化する中、大学生における健康管理のあり方を考えるひとつの基礎資料として、学生の喫煙行動や健康度を把握することは意義あることと考えられる。本調査研究は、学生の喫煙行動と喫煙に関する意識、健康度について調査を行い、加えて学生生活の満足度についても調査を行った。喫煙に関する

意識と行動についての調査結果を報告するとともに、喫煙行動と学生の健康度および学生生活の満足度との関連性についても検討した。調査結果は大学生における禁煙教育を推進する際の基礎資料として有用と考える。

II. 方法

2.1. 手続き

調査は1999年12月から2000年1月の保健体育科目の授業において説明、配布、回収する集合法により無記名で行った。調査対象者は、十文字学園女子大学および十文字学園女子短期大学1年次に在籍する学生898名である。回収総数は751通(83.6%)であり、これらを本研究の調査対象とした。

2.2. 調査内容と測定方法

喫煙行動に関する調査用紙は坂西ら(1989)⁵⁾、井坪ら(1998)⁶⁾の調査研究を参考に作成した調査用紙を用いた。現在の喫煙の有無、喫煙をする家族の有無、喫煙をする友人の有無、受動喫煙について、歩行喫煙について、喫煙に関する知識、非喫煙理由、喫煙量、喫煙のきっかけ、どのような時に喫煙するのか、喫煙理由、喫煙継続期間、禁煙できない理由、喫煙願望について、禁煙したい理由について質問した。

健康度については、徳永ら(1993)⁷⁾が作成した健康度チェックリスト(12項目)、橋本ら(1994)⁸⁾のストレスチェックリスト(9項目)、徳永ら(1993)⁷⁾のQOLチェックリスト(6項目)からなる合計27項目のヘルスチェックリスト(以下、ヘルスチェックと省略)を用い、4段

鹿屋体育大学

National Institute of Fitness and Sports in Kainoya

キーワード：喫煙、健康、学生生活満足度

階評定尺度の回答カテゴリーを設けた。4段階の評定には、それぞれ1点から4点を与えて得点化し、健康度得点(12点~48点)、ストレス得点(9点~36点)、QOL得点(6点~24点)とした。

学生生活の満足度については16項目を設定し、4段階評定尺度の回答カテゴリーを設けた。4段階評定には、それぞれ満足している(4点)から満足していない(1点)を与えて得点化した。

2.3. 統計解析

データの分析・統計処理にあたってはSPSS for Windows 10.0Jを用いた。分析にあたっては単純集計、クロス集計を行うとともに、喫煙者と非喫煙者の比較を行うために検定を行った。危険率5%以内の場合には有意差があると判断した。

Ⅲ. 結果および考察

3.1. 喫煙行動とその意識に関する回答

現在の喫煙の有無を尋ねた結果、時々吸う(4.8%)、毎日吸う(6.8%)を合わせると喫煙率は11.6%であった。これに「以前吸っていた」の8.0%を加えると、19.6%となり、5人に1人の割合で喫煙経験があるという結果であった。喫煙量は、1日20本以上喫煙するいわゆるヘビースモーカーが8名(1.1%)であり、10~19本喫煙するものは23名(3.1%)、1~9本喫煙すると回答したものは58名(7.7%)であった。1年次生を対象とした調査結果でこのような結果であったが、学年が進むに連れて喫煙者の割合が増大したという調査結果³¹⁾⁴⁾⁵⁾¹⁶⁾¹⁹⁾からすると憂慮すべき数字であるといえよう。

表-1 喫煙状況・喫煙の有無

吸わない	603(80.3%)
毎日吸う	51(6.8%)
時々吸う	36(4.8%)
以前、吸っていた	60(8.0%)
無回答	1(0.1%)
小計	751(100%)

「喫煙をする家族の有無」および「喫煙をする友人の有無」といった周囲の環境と喫煙行動の関連は表-2のとおりであり、家族内での喫煙者との関連は高くなかったが(χ^2 値: 4.11, n.s.), 喫煙をする友人の有無は喫煙行動と深い関連を持っていると判断することができた(χ^2 値: 24.36, $p < .001$)。女子学生は周囲の人間が喫煙

者であるか否かが喫煙を経験・継続する要因として大きく影響すると考察した井坪ら⁶⁾の結果と一致するものである。

表-2 喫煙をする家族友人の有無、喫煙者と非喫煙者の比較

	喫煙者	非喫煙者	合計
家族内に喫煙者がいる	63(72.4%)	406(61.3%)	469(62.6%)
家族内に喫煙者がいない	24(27.6%)	255(38.5%)	279(37.2%)
友人に喫煙者がいる	86(98.9%)**	501(75.7%)	587(78.4%)
友人に喫煙者がいない	1(1.1%)	160(24.2%)**	161(21.5%)

** $p < .01$

受動喫煙についての意識では、健康上よくない(55.3%)、他人に迷惑(34.5%)という順に高い数値を示した(表-3)。また、歩行喫煙についての意識(表-4)では、他人に迷惑(47.3%)、マナー上よくない(42.1%)の順で高い選択率であった。受動喫煙と歩行喫煙に関する意識を喫煙者と非喫煙者で比較するために、クロス集計を行ったところ、受動喫煙については喫煙者が「なんとも思わない」と回答した割合が高く、非喫煙者では「他人に迷惑」ととらえる傾向が強い(χ^2 値: 61.68, $p < .001$)。歩行喫煙については非喫煙者が「他人に迷惑」ととらえる傾向が強い一方、喫煙者が「マナー上よくない」や「なんとも思わない」と回答した割合が高かった(χ^2 値: 42.54, $p < .001$)。これらの意識のずれを伝える教育も重要となってくるであろう。

表-3 受動喫煙に関する意識・喫煙者と非喫煙者の比較

	喫煙者	非喫煙者	合計
健康上よくない	37(45.7%)	360(56.5%)	397(55.3%)
マナー上よくない	4(4.9%)*	9(1.4%)	13(1.8%)
他人に迷惑	16(19.8%)	232(36.4%)**	248(34.5%)
なんとも思わない	24(29.6%)**	36(5.7%)	60(8.4%)

* $p < .05$, ** $p < .01$

表-4 歩行喫煙に関する意識・喫煙者と非喫煙者の比較

	喫煙者	非喫煙者	合計
健康上よくない	2(2.6%)	25(3.9%)	27(3.8%)
マナー上よくない	44(56.4%)**	256(40.4%)	300(42.1%)
他人に迷惑	16(20.5%)	321(50.6%)**	337(47.3%)
なんとも思わない	16(20.5%)**	32(5.0%)	48(6.7%)

** $p < .01$

たばこの害の認識については、表-5のとおりであり、「喫煙は健康に害があることを知っている(99.6%)」が最も高い認識率であり、「喫煙と寿命とは関係があることを知っている(92.3%)」が最も低い認識率であった。これらの5項目への回答をみる限り、喫煙が不健康で他人に迷惑を及ぼしていると認識しているという事ができ

る。本調査と同様に喫煙の害についての認識を調査した重信らの調査結果²⁾における認識率よりも本調査結果のポイントのほうが高かったことも、高い認識率であったことを裏付けるものである。

表-5 たばこの害についての認識

項目	人数(%)
喫煙は健康に害があるということを知っている	748(99.6%)
妊娠中の喫煙が胎児に影響を及ぼすことを知っている	745(99.2%)
喫煙は他人に迷惑を及ぼすと思っている	739(98.4%)
タバコの煙に発ガン物質が含まれていることを知っている	737(98.1%)
喫煙と寿命は関係があるということを知っている	693(92.3%)

非喫煙理由(喫煙をしない理由)については表-6のとおりで、「健康によくない(50.1%)」が半数を占め「特に理由がない」や無回答の数値も高かった。

表-6 非喫煙の理由

項目	人数(%)
健康によくない	376(50.1%)
まずい	18(2.4%)
経験がない	11(1.5%)
お金の無駄	23(3.1%)
機会がない	1(0.1%)
運動するのによくない	0(0%)
特に理由はない	63(8.4%)
その他	67(8.9%)
無回答	192(25.6%)

喫煙者における喫煙のきっかけ、どのような時に喫煙するのか、喫煙理由、喫煙継続期間、禁煙できない理由、喫煙願望について、禁煙したい理由についての回答を示すと以下のものであった。

喫煙をはじめた理由(表-7)では「なんとなく(27名, 31.4%)」や「好奇心から(22名, 25.6%)」が多かった。この結果は、これまでにおこなわれてきた調査研究²⁾³⁾⁴⁾⁷⁾と一致するものであった。「どのようなときに喫煙するか」では、食後(71.4%)、お酒を飲んだとき(63.7%)、落ち着かないとき(61.5%)が高い回答率であった(表-8)。

表-7 喫煙をはじめた理由

項目	人数(%)
なんとなく	27(31.4%)
好奇心から	22(25.6%)
周りの人が吸っていたから	14(16.3%)
他人にすすめられて	9(10.5%)
かっこいいから	0(0%)
その他	14(16.3%)

表-8 どのような時に喫煙するか、複数回答

項目	人数(%)
食後	65(71.4%)
お酒を飲んでいるとき	58(63.7%)
落ち着かないとき	56(61.5%)
暇なとき	53(58.2%)
人と話をしているとき	44(48.4%)
勉強中	26(28.6%)

喫煙継続期間は1年未満(31.1%)、1年から2年(26.7%)、2年から3年(23.3%)、3年以上(18.9%)と短期間から長期に向かって割合が少なくなっている。しかしながら長期にわたって習慣化してしまっているものがあることも指摘できる。

喫煙者は「できればやめたい(70.5%)」、「非常にやめたい(14.8%)」と85.3%が禁煙願望を示している。その理由としては「健康によくないから(62.2%)」があげられている。

喫煙継続理由(表-9)では、「落ち着く(43.4%)」と「特に理由はない(35.5%)」の回答率が高く、「太らないため」と回答したものはなかった。同様な質問で、禁煙できない理由に対する回答(表-10)では、「くせになっている(38.7%)」が最も多く、喫煙の常習化から抜け出すことの難しさを示している。

表-9 喫煙を続けている理由

項目	人数(%)
落ち着く	33(43.4%)
特に理由はない	27(35.5%)
気晴らしになる	13(17.1%)
かっこいい	0(0%)
健康によい	0(0%)
太らないため	0(0%)
その他	3(3.9%)

表-10 喫煙できない理由

項目	人数(%)
癖になっているから	29(38.7%)
気分転換ができないから	12(16.0%)
止めるといらいらするから	12(16.0%)
手持ち無沙汰だから	9(12.0%)
その他	13(17.3%)

このように、意識や願望と行動が一致しないことが問題点として挙げられる。禁煙教育には知識レベルでの対応のみならず、行動面や心理面でのサポートも必要となってくるであろう。

3.2. 喫煙行動と学生生活の満足度の関連について

喫煙行動と学生生活の満足度の関連について検討するために、学生生活の満足度を得点化したものを喫煙者群

と非喫煙者群の両群間で比較した(表-11)。平均値に有意な差が見られた項目は、学生生活全般、身体

表-11 喫煙者と非喫煙者における学生生活の満足度得点の比較(n=751)

	喫煙者	非喫煙者	t値	p
学生生活全般	2.58±.78	2.31±.75	3.05 **	
身体	2.45±.84	2.19±.83	2.72 **	
心の健康	2.71±.93	2.28±.80	4.56 ***	
異性との交友関係	2.40±1.04	2.49±.99	-0.79	
大学生としての自信	2.73±.89	2.66±.73	0.87	
精神的安定	2.51±.91	2.35±.85	1.61	
自分らしさを保つこと	2.21±.89	2.21±.83	0.05	
友人とのつきあい	2.00±.82	1.83±.76	1.96	
スポーツを楽しむこと	2.28±.89	2.22±.88	0.60	
学力の増進	3.06±.86	2.80±.75	2.63 **	
自由時間の活用	2.50±.89	2.58±.90	-0.74	
外国人との交流	3.16±1.01	3.18±.93	-0.10	
地域社会との交流	3.31±.86	3.06±.89	2.52 *	
社会活動への参加	3.28±.85	3.03±.86	2.54 *	
休日の気晴らしや娯楽	2.22±1.02	2.31±1.01	-0.70	
食生活と栄養に関すること	2.58±.93	2.28±.92	2.78 **	
教職員との交流	2.88±.86	2.61±.82	2.88 **	

満足している:1点, まあまあ満足:2点, あまり満足でない:3点, 不満足である:4点
*p<.05 **p<.01 ***p<.001

心の健康, 学力の増進, 地域社会との交流, 社会活動への参加, 食生活と栄養に関すること, 教職員との交流の7項目であり, これらの7項目すべてにおいて喫煙者群が非喫煙者群に比べて満足度が低いという結果であった。この結果から, 喫煙行動は学生生活の満足度と関連しているといえる。門田(1980)¹⁰⁾は, 学生生活の満足度と学生の疲労感について調査し, 学生生活の満足度と疲労感の訴え率には負の相関があったと報告している。本研究では学生生活の満足度が低いことと喫煙行動が関連していると考えられた。このことから, 喫煙を行っている学生は学生生活の満足度が低いという解釈も可能である。同様に学生生活に不満を抱いているもののほうが喫煙率は高いと捉えることもできよう。特に, 今回の調査研究では, 学生生活全般の満足度に加え, 身体

3.3. 喫煙行動とヘルスチェックの関連について

ヘルスチェックの各要素について喫煙者群と非喫煙者群を比較した結果は表-12のとおりであった。健康度総得点とQOL(生活の質)得点においては非喫煙者群が有意に高い得点を示し, ストレス得点については有意傾向がみられた。渡辺(1993)¹¹⁾は, 喫煙行動とGHQ(General Health Questionnaire)の関連を報告し, 大学生における喫煙者は非喫煙者よりも精神健康が不良といえたと述べているが, 本研究でも同様な結果を示した。このことは, 喫煙を継続している理由(表-9)で「落ち着く(43.4%)」や「気晴らしになる(17.1%)」といった精神的利益を得るためと考えられる回答が得られていることとも関連しているとも考えられる。生活の満足度や健康度が低くストレスが高い現状を喫煙が軽減しているのではないかと推察される。

一方で本調査は, 自記式質問形式であるため記入者の主観的評価が示されており, 必ずしも健康度が正確に把握されていない可能性もある。そのため, 今後は喫煙者に対する面接や診断によって客観的な評価を把握することも必要となってくるであろう。

表-12 喫煙者と非喫煙者におけるQOL, ストレスと健康度得点の比較(n=751)

	喫煙者	非喫煙者	t値	p
QOL得点	12.99±3.72	14.04±4.02	-2.29	*
ストレス得点	25.78±4.73	26.76±4.70	-1.82	†
健康度得点	31.16±4.39	32.84±4.84	-3.01	**

† p<.10, * p<.05, ** p<.01

IV. まとめと今後の課題

本研究は学生の喫煙に関する行動および意識, 健康度と学生生活の満足度を調査した。

調査対象者は十文字学園女子大学および十文字学園女子短期大学1年次生であり, 調査票の回収総数は751通(83.6%)であった。調査結果をまとめると以下のようであった。

- 1) 女子大学1年次生の喫煙経験率は19.6%であり, うち11.8%が常習喫煙率であった。
- 2) 喫煙行動は喫煙をする友人の有無との関わりが大きかった。
- 3) 受動喫煙と歩行喫煙に関する意識では喫煙者と非喫煙者に差があった。
- 4) 喫煙者のうち85.3%が禁煙願望を持っているが, 常習化から抜け出す難しさが示された。
- 5) 学生生活の満足度について喫煙者と非喫煙者を比較したところ, 16項目中の7項目において喫煙者のほうが低い数値を示した。

6) ヘルスチェックについて喫煙者と非喫煙者を比較したところ、健康度とQOL(生活の質)ともに非喫煙者が有意に高い数値を示した。

これらの調査結果を受けて、大学における早期の禁煙・健康教育が望まれるとともに、行動面・精神面からの禁煙をサポートするシステムづくりが求められる。今後は、全学年を通しての実態調査も行い、本研究の結果を検証し、喫煙に関する問題について検討していくことが必要である。

参考文献

- 1) 齊藤麗子(1998)女性と喫煙, からだの科学 183: 38-42, 日本評論社, 東京.
- 2) 重信卓三・川越和子・斉藤紀・中丸澄子・蔵本淳(1983)大学生の喫煙(2)女子学生の喫煙, 広島医学 36巻 8号: 134-138.
- 3) 渡辺毅・山添悦子・加納克己・浅井克安(1982)一総合大学における学生の喫煙行動に関する調査研究, 公衆衛生 Vol.46 No.8: 572-575.
- 4) 渡辺登(1993)喫煙の精神保健に及ぼす影響—ある総合大学での解析, 公衆衛生 Vol.57 No.1: 65-69.
- 5) 坂西友秀・茨木俊夫(1989)1977-1987年間の大学生の喫煙行動の変化, 健康心理学研究, 2-1: 7-12.
- 6) 井坪友紀子・大西千恵子・里見悦朗(1998)女子短大生の受動喫煙に関する意識調査, 東京体育学研究 1998年度報告: 55-59.
- 7) 徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美(1993)健康度と生活習慣からみた健康生活パターン化の試み, 健康科学第 15巻: 29-38.
- 8) 橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美(1994)精神的健康パターン分類の試みとその特性, 健康科学第 16巻: 49-56.
- 9) 渡辺紀子(1989)女子学生の喫煙とその保健意識について, 日本体育学会第 40回大会号 B: 791.
- 10) 門田新一郎(1980)学生の健康管理に関する研究—学生生活の満足感と疲労感について—, 学校保健研究 22: 140-144.

謝辞

アンケート調査に対してご理解とご協力をいただきました十文字学園女子大学ティーチングアシスタントの毛利あけみ先生, 非常勤講師の馬場京子先生, 松井勝利先生, 神尾正俊先生, 平田智秋先生に深謝致します。

On the Relation of Smoking Behaviors to the Satisfaction of Student's Life and the Health Check score seen in Students of a Women's College

Kouichi CHIASHI

Abstract

The relation of smoking behavior to the quality of life, stress and health score seen in the First Year Students of a Women's College is studied.

The results would be summarized as follows:

- 1) The ratio of smokers is 11.8% of the first year students.
- 2) Smoking behavior is relates with her friend who has the habit of smoking.
- 3) The awareness between smokers and nonsmokers is different in passive smoking and smoking during walking.
- 4) 85.3 % of smokers wish of smoking cessation, but they cannot get out of smoking habit.
- 5) Nonsmoker showed higher satisfaction of student's life than the smokers did in 7 questionnaire.
- 6) Nonsmokers showed significant higher in total health score and QOL score than smokers.