

静岡県立大学短期大学部
特別研究報告（平成13・14年度）-12

看護学生の食生活 臨床実習が食生活に及ぼす影響

三輪木君子 荒谷喜代美

A Study on the Influence of Clinical Nursing Practice among 2weeks on the Nursing Student's Dietary Life

MIWAKI, Kimiko ARATANI, Kiyomi

はじめに

我々基礎看護担当者は学生が看護の学習をとおして、学生自身が健康的なライフサイクル確立に向けて行動できるように、自己の生活や健康状態について評価させてきた。

これまでも学生の日常生活行動について、調査を続けてきたが、昨年の調査結果¹⁾では、入学直後や長期の臨床実習に臨む時に、生活行動上の変化が現れていた。それは環境の変化が刺激となって学生に緊張を加えるとともに、新しい状況に適応するために生活を調整しようとする行動の変容を起こさせたと考えられる。

臨床実習は学生にとって心身に多大なストレスが加わる。しかも通学時間や毎日の記録物の整理などで生活のリズムが変化するために食生活や睡眠時間にも影響が及ぶことが考えられる。

そこで、はじめて2週間という長期にわたる基礎看護実習に臨む学生を対象に、臨地実習が食生活にどのような影響を及ぼしているか実態を調査することにした。

研究方法

1 調査対象

静岡県立大学短期大学第一看護学科2年生(2000年度入学生)で、同意が得られた15名

2 調査日

平成13年9月4日～9月21日

3 調査方法

1) 学生の実習中5日間と実習後5日間の食生活を、使い捨てカメラを用いて、1日に食べた食

事および間食すべてを撮影してもらおう。

- 2) その写真の内容を、日本糖尿病学会、食品交換表CD-ROM²⁾を用いて1単位=80kcalをもとに単位数で食事記録をする。
- 3) 統計処理はexcelと統計パッケージspssを用いて分析する。

結果および考察

1 対象の背景

調査を実施した学生は15人で、そのうち下宿生は7人であり、自宅生は8人であった。食行動には、調理に関わる行動と摂食行動があり、下宿生はその両方の行動が測れる対象である。したがって今回は下宿生に焦点を当てて結果をみた。

対象者は18~19歳の女性である。

調査は基礎看護実習時に行った。この実習は、はじめて長期の臨床実習で、はじめて患者を受け持ち援助を行う。

2 食事記録

対象学生の栄養所要量は厚生労働省が示す「日本人の栄養所要量(第6次改訂)」³⁾によると生活活動強度を(適度)とした場合1日2050kcalが必要である。食事の栄養バランスの評価は、先の所要量で求められるが、今回は便宜上日本糖尿病学会の食品交換表の最大単位数23単位(1800kcal)をもとにした。したがって、多少正確さに欠けるが痩せ願望が強い年代から考えると最小限の栄養の量的、質的確保の視点に立った評価ができる。また、その23単位の配分は6分類あり、穀物やいも類など糖質が12単位、果物で1単位、魚介、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質が5単位、牛乳や乳製品で1.4単位、油脂、多脂食品などの脂肪で2単位、野菜、海藻が1単位となっている。

1) 実習中の食事

下宿生の実習中の食事を写真からみると、7人のうち朝食を作り、しっかり食べた者が6人で、ご飯にみそ汁と副菜あるいはトーストに目玉焼きとサラダなどきちんと作っていた(写真A,B,C)。朝食を食べなかった者は1人で、1週間のうち2日欠食した。昼食は自分でお弁当を作りもってきたものは3人で、うち2人はおかげも栄養のバランスを考えて作っていた。残りの5人の学生は写真Cの昼食が代表するように、ほとんどコンビニのおにぎり、または菓子パンにお茶または乳飲料や清涼飲料水であり、糖質ばかりで野菜や果物、肉や魚は食べていない。夕食を自分でしっかり作ったものは5人で、しかも主食、主菜、副菜が揃っていた者が3人いた(写真A)。しかし、スーパーの惣菜やインスタントラーメンで簡単に済ませるものもいた。夜は菓子類の間食も多くみられた。

総エネルギーが最も少ない学生は14.76単位(1180kcal)で、最も多い学生は22.65単位(1812kcal)であり、表1に示すように7人の平均は18.75単位(1500kcal)であった。栄養のバランスを食品分類でみると、穀物やいも類などは12単位が必要であるが、6.79単位であり、果物は0.61単位で1単位とれているものは2人だけで、他の学生はほとんど摂取していない。魚介、肉、卵等の蛋白質の摂取は3.05単位で必要量の5単位を満たしていない。牛乳や乳製品では0.77単位で、必要量の半分以下であり、全く摂取していないものが2人いる。油脂、多脂食品などの脂肪の摂取は、2.52単位で、最も多いものは4.2単位とっている。野菜は1単位以上とれているものは2人で、平均では0.63単位で、ほとんど野菜を摂取しないものもいた。その他嗜好品は糖質が多く、最も多いもので5.67単位で、平均3.45単位で菓子類などの嗜好品によるエネルギーの摂取が多くなっている。

2) 実習後の食事

写真から食生活を見ると、朝食を欠食したものが7人中3人、毎朝きちんと朝食を作ったものは2人のみで、残りの3人も茶漬けのみのも、缶詰のスイートコーンやコーンフレークのみなど朝食をきちんとしたものを摂取していないものがほとんどであった。昼食はお弁当持ちの1人を除いて、菓子パンやジュース、インスタントラーメン、夕食も手作りが少なく単品ものが多い。外食も

あった。なかには、豆腐1丁のみ夕食を済ませる学生もいた。

実習後の食生活について食事記録からみると、1日に摂取した平均の総エネルギーで最も少なかった学生は13.23単位(1058kcal)で、最も多い学生21.8単位(1744kcal)で、7人の5日間の平均は17.98単位(1438kcal)であった。続いて各食品群の8人の5日間の平均を見てみると穀物、いも類は7.54単位であり、果物は0.15単位で、7人中4人は全く摂取していない。魚、肉、卵などたんぱく質は2.9単位と少ない。牛乳や乳製品部は0.23単位で3人がほとんど摂取していない。油脂および多脂食品の多脂摂取は2.8単位で、必要量よりもやや多く、最も多いものでは4.26単位摂取している。野菜は0.31単位で、ほとんど摂取していない。嗜好食品では平均で3.64単位であったが、最も多く摂取している学生は1日に6.68単位摂取していた。

3. 実習中と実習後の食生活の比較

実習中、朝食を欠食したものは1人のみであったが、しかし実習後は3人(42.9%)に増えていた。この割合は平成13年国民栄養調査⁴⁾の20歳代の欠食率(34.7%)からみてもさらに高い。また、朝食も実習中はしっかりと作っていたにもかかわらず、実習後は茶漬けやコーンフレークのみなど粗末なものになっていた。昼食も実習中は3人が弁当を作っていたが、実習後は1人に減り、また菓子パンやインスタントラーメンなど買ってすませることや外食が増えている(写真B)。インスタントラーメンを食べていた学生は器に移すことなく、直接鍋から食べているなど食事がただ空腹を満たすものだけになっていた。また実習の前後をとおしてエネルギーの摂取量が少なく、特に実習後が少なくなっており、18歳の女子の生活強度(適度)からすると全員が不足している。生活活動強度(1550kcal)に当てはまる。最も摂取エネルギーの少なかった学生は1日が9単位(720kcal)という日もあり、その学生の食事の内容は実習後の写真Cに示すように朝食は目玉焼きに食パン1枚、昼はコーンフレーク、夜は豆腐1丁のみで、明らかにダイエットをしていることが見てわかった。糖質は穀物や芋からではなく嗜好食品から取ることが多い。また、脂肪の摂取が多くなっている。蛋白質の摂取が少なく、野菜の摂取量や果物、牛乳など摂取量が少なく食物繊維やビタミンやミネラル類の栄養素の不足などが写真による視覚および食品交換表による食事記録からわかった。

実習中は朝食の欠食は少なく、朝食も手作りをしている。これは実習のオリエンテーションで実習中の学生自身の健康管理として睡眠や食生活を規則正しくとる習慣を身につけることを強調して指導している。実習では、遠隔地の実習施設への通学や実習記録の整理など普段の学校生活と生活リズムが異なり、また臨床という学習環境に適応し実習しなければならないことから学生は実習に臨む姿勢として自己の健康管理の必要性を認識し、生活の調整やより健全な食生活をしようと努力していることがうかがえる。しかし、そのような努力も継続されなかった。実習後は普段の生活に戻り、時間的なゆとりや精神身体的なストレスも少ない考えられるが、朝食の欠食が多く、しかも手作りの食事が少なく、簡便な総菜や加工食品の利用、外食が増えている。また食事内容もインスタントラーメンなど粗末なものになっており、ダイエットによる食事の制限などけっして健全とはいえないような食生活をしている実態がわかった。

4. 今後の課題

以上のように、食生活の偏りや栄養摂取状態の不足の状況が慢性化すると健康の維持にも影響を及ぼすことが予測される。したがって、今後はこの結果を学生への指導に活用するとともに、調査に協力した学生には、データの報告をし食生活改善を促す。また写真を活用した食事調査では単に栄養摂取状況がわかっただけでなく、鍋から直接食べる者、総菜もパックのまま食卓に出す者、食器も汁碗の位置や箸の向きなど和食の伝統的な食膳の整え方など食事の食べ方や食事に対する考え方など食文化や生活そのものを見ることができた。今後も継続して調査を行い、写真による食生活調査が有効かどうか検討する。

引用・参考文献

- 1) 三輪木君子、荒谷喜代美：看護学生の健康に関する食生活行動の経時的変化、静岡県立大学短期大学部研究紀要14-2、2001
- 2) 日本糖尿病学会：糖尿病食事療法のための食品交換表、第5版、文光堂、2001
- 3) 健康・栄養情報研究会：第6次改訂、日本人の栄養所要量、食事摂取基準、第一出版、1999
- 4) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係：平成13年国民栄養調査結果の概要、栄養日本、46(2)、2003

(2003年3月20日 受理)

実習前後の食事の写真



A 実習中の朝食



昼食



夕食



A 実習後の朝食



昼食



夕食



B 実習中の朝食



昼食



夕食



B 実習後の朝食



昼食



夕食



C 実習中の朝食



昼食



夕食



C 実習後の朝食



昼食



夕食