

## 健康支援活動と室内環境

東 実千代

畿央大学 健康科学部 人間環境デザイン学科

〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

### はじめに

昨年四月より勤務先が変わりました。現在勤務している大学は奈良盆地の中西部にあり、大阪市へは直線距離で30kmという立地条件から郊外住宅地として発展しつつも町の西部には馬見古墳群が広がる歴史情緒豊かな環境にあります。大和三山といわれる耳成山、天香具山、畝傍山に抱かれ、西に金剛葛城二条山、北に神体山三輪山が望めます。今は近景の公園内の桜と遠景の二上山が織りなす風景が美しく、「大和は国のまほろば」という言葉がふと浮かぶこの頃です。

本学の学部・学科は「健康」と「教育」をキーワードに構成されており、19年度文部科学省「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」通称学生支援GPに健康支援プログラムが採択されたことを受け、学生の健康支援に一層力を入れることになりました。赴任と同時にプロジェクトメンバーに入り(入れられ?), 活動してきた内容の一部を報告します。

### 健康に関するわが国の取り組み

日本の平均寿命は生活環境の改善と医学の進歩により延伸して世界有数の長寿国となりましたが、今後は健康で自立して生活することができる「健康寿命」の延伸や生活の質の向上が課題とされ、厚生労働省において対策に向けた計画づくりが進められました。有識者を交えた検討の結果、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」が定められ、行政だけでなく民間団体の参加協力を得ながら国民が主体的に取り組める健康づくり運動の総合的な推進を掲げました。その基本理念は図1に示すとおり毎日の生活習慣の改善を基盤としています。

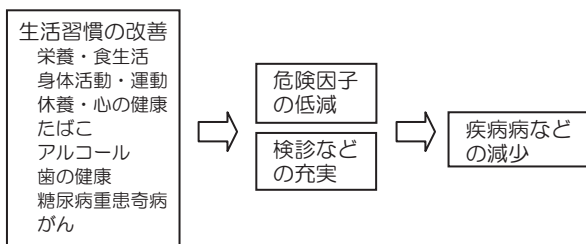


図1 健康日本21の基本理念

### 若年者の生活習慣

生活習慣のうち食習慣の問題点として、厚生労働省調査による平成17年度の朝食の欠食率は20代一人世帯が最も高く約50%と報告されています。食事は栄養を摂るためだけでなく生活リズムを整えるうえでも大切な要素ですが、本学の調査(H18年度)においても同様の結果でした。また、健康支援室を内科系の訴えで利用した学生の就寝時間は7割以上が24時以降で、

そのうち午前2時以降という学生も3割程度認められました。このような生活習慣の乱れが学生生活の質や将来の健康に与える影響が危惧されます。

### 学生への健康支援活動

毎年春に実施する健康診断の結果を確認させて、必要に応じて健康支援室への相談を勧めるというのがこれまでの支援活動でした。しかしこれは疾病の二次予防、三次予防にしかなり得ず、健康日本21にも謳われている一次予防(生活習慣を改善して健康を増進し生活習慣病を予防すること)への自発的なアプローチが必要でした。

そこで学生自身が自分の健康や食習慣、身体機能、生活リズムなどを客観的データとして把握・分析することで生活改善に向けたセルフケア能力を高めることを目標に立ち上げたのが健康支援プログラムです。これは成績や出欠確認などの学習支援や学生生活支援の既存システムと同様に学内の総合支援システムの中で運用されます。具体的な作業としては、学生自らが健康診断や健康意識調査による食生活、生活リズム、運動、体組成、心理状態等の状況を入力します。結果は表やグラフなどに出力され、努力目標などが確認できるよう設計されているため、結果の経時的変化や自分の意識や行動との関係、各項目の相関などを分析しながら生活のあり方を追求するためのツールとなります。生活習慣病の芽は若年期より育まれることを認識し、生活改善行動へ誘導できるよう、引き続きシステムを運用しつつ充実を図っていく予定です。

### 室内環境への関心

このプロジェクトでは生活習慣改善を重点においているため、人の心身の状態や生活習慣・行動について先行して議論されました。住環境学的立場からみると、例えば睡眠の質に与える睡眠環境の影響、本学会において多くの研究が報告されてきた室内空気汚染問題による健康影響など、生活行動の場となる室内環境のあり方への関心を高めることが必要と感じています。その一歩として、健康意識調査の一部に換気行動と寝室環境に関する質問項目を追加してもらいました。今後は室内環境を良質に保つための生活習慣を視野に入れた健康支援活動についても考えていきたいと思っています。

### おわりに

以前は室内環境学会によく参加させて頂いておりましたが、最近では学会誌からの情報に頼っておりました。今回執筆の依頼を頂き、己の怠慢を反省しつつ文をしたためた次第です。このような機会を与えてくださいました編集委員会の皆様に感謝いたします。