

原 著

看護婦の食習慣と食に対する意識構造の研究

關戸啓子¹⁾ 小野和美¹⁾ 内海 滉²⁾

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 保健看護学科¹⁾

千葉大学 看護学部 看護実践研究指導センター²⁾

(平成7年10月18日受理)

A Study of the Eating Habits and Nutritional Awareness of Nurses

Keiko SEKIDO¹⁾, Kazumi ONO¹⁾ and Ko UTSUMI²⁾

Department of Nursing, Faculty of Medical Welfare

Kawasaki University of Medical Welfare¹⁾

Kurashiki, 701-01, Japan

Center of Education and Research for Nursing Practice

Faculty of Nursing

Chiba University²⁾

Chiba, 260, Japan

(Accepted Oct. 18, 1995)

Key words : nurse, eating habits, nutritional awareness

Abstract

The eating habits and nutritional awareness of nurses were investigated. A questionnaire was distributed to 42 nurses and a control group of 112 students (73 students in a nursing course and 39 students in a nutrition course).

A factor analysis of the 14 items in the questionnaire revealed two factors : I) "The factor of emotional irritability in hunger" and II) "The factor of desire for eating". In both cases, the mean values of the nurses were significantly lower than those of the students in a nutrition course. This means that the nurses' emotions were less affected by hunger and they did not feel the need to eat on a routine basis.

The results seemed to show that the eating pattern of the nurses was very irregular and that they were less conscious of their own nutritional needs.

要 約

看護婦の食習慣と食に対する意識について調査研究を行った。アンケートは42人の看護婦に加えて、対照として112人の学生（看護科学生73人と栄養科学生39人）に実施した。

アンケート調査の中で14項目にわたる回答を因子分析した結果、2因子が抽出され、第I因子を「空腹によるいらいら感にかかわる因子」第II因子を「食事に対する欲求にかかわる因子」と解釈した。どちらの因子についても、看護婦の平均値は栄養科学生と比べて低く、有意差が認められた。これは、看護婦は空腹によって感情が左右されにくく、日常の食生活にこだわりが薄いことを意味している。

結果として、看護婦の食生活は非常に不規則で、自分自身の食に対する認識が低いように思われた。

緒 言

看護婦にとって食に関する援助の重要性は、言うまでもないことである。ナイチンゲール¹⁾は、看護婦の任務のなかでも他に比較できないほど重要な任務は、患者の呼吸する空気に注意を払うことについて、患者の食物の影響を注意深く観察することであると述べている。また、ヘンダーソン²⁾も、四六時中患者に接し、患者がよりよく食事のできるよう見守り、力づけられる人は看護婦の他にはいないと述べている。尾岸³⁾は、看護婦の食を営む力と食生活への援助能力との関係において、看護婦自身の食を営む力が低い者は、患者に対する食生活の援助への認識が低いことを報告している。つまり、患者に対して十分な食生活への援助を行うためには、まず看護婦自身が自分の食生活を整える必要性があるというのである。看護婦にとって自分の食生活が充実していることは、自身の健康と患者への食生活援助の上で望ましいことである。そこで、看護婦の食習慣の実態と食に対する考え方の特性を明らかにすることを目的にアンケート調査を実施した。アンケートは、対照として看護科学生と栄養科学生にも実施し比較検討した。

方 法

1. 調査対象と調査時期

平成5年度文部省看護婦学校看護教員講習生42人（以下看護婦と略す）を対象に、1994年1月にアンケート調査を実施した。対照として某短期大学看護科1年次生73人（以下看護科学生

と略す）と某大学で栄養学を専攻している3年次生39人（以下栄養科学生と略す）にも同じアンケートを、各1994年5月と1994年10月に実施した。それぞれ回収率は100%で、有効回答率も100%であった。各群別の年齢構成は表1のとおりであり、全員女性である。

2. 調査方法

質問紙を配布し、その場で回収した。質問紙では、日頃の食習慣に関して回答を求めた。

結 果

1. 「普段、朝食を食べますか」という質問の回答結果は、表2のとおりで、この結果を図になおしたものが図1である。看護婦は、朝食を食べる習慣の人が最も少なく、朝食を食べない習慣の人が最も多かった。他の2群と比べて、それぞれ有意差が認められた。
2. 「朝食を抜く理由」の回答結果が表3である。各群とも、時間がないからという理由が最も多く、各群間に有意差は認められなかった。
3. 「朝出かける前に、食事・化粧・排便の内

でどれか一つしかする時間がない場合には、

表1 群別年齢構成

群	例数	平均年齢±標準偏差
看護婦	42	31.8±4.5
看護科学生	73	18.5±0.5
栄養科学生	39	20.8±1.0

表2 朝食の習慣

	必ず 食べる	χ^2 検定	たまに 食べない	χ^2 検定	いつも 食べない	χ^2 検定
看護婦 (N = 42)	16人 (38.1%)	**	11人 (26.2%)	n s	15人 (35.7%)	**
看護科学生 (N = 73)	49人 (67.1%)		22人 (30.1%)		2人 (2.7%)	
栄養科学生 (N = 39)	24人 (61.5%)		13人 (33.3%)		2人 (5.1%)	

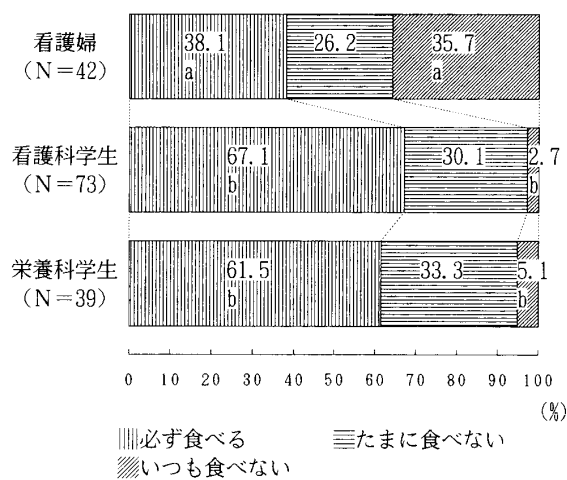
** : $p < 0.01$, * : $p < 0.05$ 

図1 朝食の習慣

注 異なるアルファベットを付した群間に有意の差を認める ($p < 0.05$)

どれをしますか」という質問の回答結果は、表4のとおりである。この回答結果を図になおしたものが図2である。看護婦は、朝食を

食べると回答した人が最も少なく、化粧をすると回答した人が最も多かった。他の2群と比べて、それぞれ有意差が認められた。

- 「今までに、何も食べないでいた最長時間（病気時や検査に伴う絶食、睡眠時間は除外）」に対する回答を群別に平均した結果が、表5である。この平均時間を図になおしたものが図3である。看護婦が11.9時間と最も長く、他の2群と比べて有意差が認められた。
- 「最長時間何も食べないでいた理由」に対する回答結果が表6である。看護婦の理由は、95.2%が仕事が多忙で食事時間がとれなかったためであった。
- 調査対象の中で、三交替勤務をしている看護婦に対して「準夜勤務の前・中・後における食事時刻」を調査した結果が表7である。準夜勤務前には、12～13時代に77.1%の看護婦が食事をしていて、準夜勤務中には、18～20時代に77.1%の看護婦が食事をしているが、

表3 朝食を抜く理由

	時間がない	食欲がない	作るのが面倒	家族誰も食べない	ダイエット	その他
看護婦	22人 (51.2%)	9人 (20.9%)	7人 (16.3%)	1人 (2.3%)	0人 (0.0%)	4人 (9.3%)
看護科学生	15人 (44.1%)	12人 (35.3%)	4人 (11.8%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	3人 (8.8%)
栄養科学生	14人 (63.6%)	6人 (27.3%)	2人 (9.1%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)

複数回答あり、各群間に有意差なし

表4 朝出かける前に、どれか一つしかする時間がない場合にするこ

	朝食を 食べる	χ^2 検定	化粧を する	χ^2 検定	排 便 を する	χ^2 検定	そ の 他	χ^2 検定
看 護 婦 (N = 42)	8人 (19.0%)	**	23人 (54.8%)	**	9人 (21.4%)	n s	2人 (4.8%)	n s
看護科学生 (N = 73)	35人 (47.9%)		15人 (20.5%)		12人 (16.4%)		11人 (15.1%)	
栄養科学生 (N = 39)	21人 (53.8%)		9人 (23.1%)		6人 (15.4%)		3人 (7.7%)	

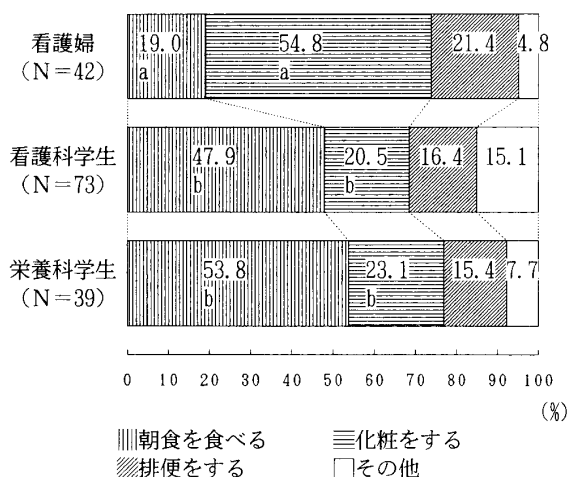
** : $p < 0.01$ 

図2 朝出かける前に、どれか一つしかする時間がない場合にするこ

注 異なるアルファベットを付した群間に有意の差を認める ($p < 0.01$)

表5 何も食べないでいた平均最長時間

	平均最長時間 ± 標準偏差	t 検 定
看 護 婦	11.93 ± 3.59	**
看護科学生	10.21 ± 5.24	
栄養科学生	9.35 ± 2.99	

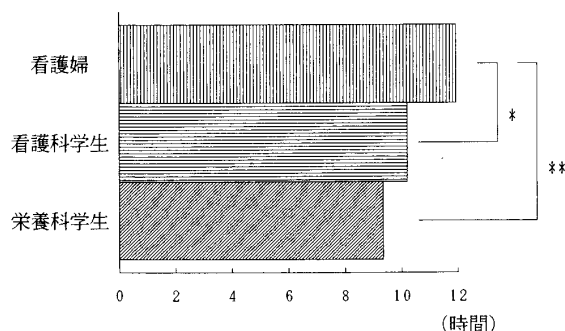
** : $p < 0.01$, * : $p < 0.05$ 

図3 何も食べないでいた平均最長時間

注 ** : $p < 0.01$, * : $p < 0.05$

表6 最長時間何も食べないでいた理由

理 由	看 護 婦	看護科学生	栄養科学生
多忙で時間がなかった			
仕事	40人 (95.2%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
実習	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	12人 (30.8%)
アルバイト	0人 (0.0%)	6人 (8.2%)	1人 (2.6%)
勉強(レポート作成、卒研等)	0人 (0.0%)	8人 (11.0%)	3人 (7.7%)
夢中でした			
部活動	0人 (0.0%)	2人 (2.7%)	1人 (2.6%)
遊び	1人 (2.4%)	4人 (5.5%)	1人 (2.6%)
買い物	1人 (2.4%)	5人 (6.8%)	2人 (5.1%)
食欲がなかった	0人 (0.0%)	15人 (20.5%)	8人 (20.5%)
作るのが面倒だった	0人 (0.0%)	5人 (6.8%)	3人 (7.7%)
朝寝坊して食事する時間がなかった	0人 (0.0%)	8人 (11.0%)	1人 (2.6%)
習慣として朝食をとらない	0人 (0.0%)	5人 (6.8%)	0人 (0.0%)
ダイエットをしていた	0人 (0.0%)	3人 (4.1%)	1人 (2.6%)
そ の 他	0人 (0.0%)	1人 (1.4%)	2人 (5.1%)
無 回 答	0人 (0.0%)	11人 (15.1%)	4人 (10.3%)
合 計	42人	73人	39人

食事をしないと回答した看護婦も8.6%いた。準夜勤務後の食事時刻はさまざまであるが、51.4%の看護婦が夕食まで食べないと回答し

た。

7. 同様に「深夜勤務の前・中・後における食事時刻」を調査した結果が表8である。深夜勤務前には、18～20時代に85.3%の看護婦が食事をしていた。深夜勤務中には、2～4時

代に73.5%の看護婦が食事をしているが、食事をしないと回答した看護婦も8.8%いた。深夜勤務後には、9～10時代に70.6%の看護婦が食事をしていた。

8. 食習慣に関して行った14項目のアンケート

表7 準夜勤務の前・中・後における食事時刻

〈準夜勤務前〉

時刻	11～	12～	13～	14～	15～	16～	合計
人数	2	17	10	2	3	1	35
%	5.7	48.6	28.6	5.7	8.6	2.9	100

〈準夜勤務中〉

時刻	18～	19～	20～	21～	22～	23～	食べず	合計
人数	12	10	5	3	1	1	3	35
%	34.3	28.6	14.3	8.6	2.9	2.9	8.6	100

〈準夜勤務後〉

時刻	1～	2～	3～	4～	5～	6～	7～	8～	9～	10～	11～	12～	13～	夕食まで 食べない	合計
人数	3	3	0	0	0	1	1	2	1	1	1	2	2	18	35
%	8.6	8.6	0.0	0.0	0.0	2.9	2.9	5.7	2.9	2.9	2.9	5.7	5.7	51.4	100

表8 深夜勤務の前・中・後における食事時刻

〈深夜勤務前〉

時刻	13前	13～	14～	15～	16～	17～	18～	19～	20～	21～	22～	合計
人数	2	1	0	0	1	0	3	18	8	0	1	34
%	5.9	2.9	0.0	0.0	2.9	0.0	8.8	52.9	23.5	0.0	2.9	100

〈深夜勤務中〉

時刻	1～	2～	3～	4～	5～	6～	7～	8～	食べず	合計
人数	2	6	12	7	2	0	1	1	3	34
%	5.9	17.6	35.3	20.6	5.9	0.0	2.9	2.9	8.8	100

〈深夜勤務後〉

時刻	9～	10～	11～	12～	13～	14～	15～	16～	17以降	合計
人数	11	13	4	2	0	1	0	1	2	34
%	32.4	38.2	11.8	5.9	0.0	2.9	0.0	2.9	5.9	100

調査（表9）の結果を、3段階評価によって数量化し、バリマックス回転による因子分析を行った。その結果、2因子が抽出され「空腹によるいらいら感にかかわる因子」「食事に対する欲求にかかわる因子」と解釈した（表

10）。表11は各因子に関する項目の得点平均値を群別に示している。これを因子別に図になおしたものが図4・5である。各項目の得点は、質問の回答に対して「はい」に1点を、「どちらともいえない」に0点を、「いいえ」

表9 食習慣に関するアンケート調査内容

以下の項目について、あてはまるところに○を付けて下さい。

〔例〕 毎朝食事をする。 はい どちらともいえない いいえ
: _____ ⊕ _____

①毎日3食必ず食べるように気をつけている。 : _____

②1食位抜いても気にしない。 : _____

③間食をよくする。 : _____

④食事内容のバランスを考えて食事をとるようにしている。 : _____

⑤食事内容は気にしない方である。（食べれば良い） : _____

⑥お腹一杯食べないと、食べた気がしない。 : _____

⑦少し食べれば、十分である。 : _____

⑧ダイエットをしたことがある。 : _____

⑨偏食がある。 : _____

⑩予定どおりに食事が食べられないといらいらする。 : _____

⑪空腹だと何もする気がしない。 : _____

⑫空腹だと何も考える気がしない。 : _____

⑬空腹だと腹が立つ。 : _____

⑭空腹だとあばれたくなる。 : _____

表10 食習慣についての各質問の因子負荷量

因子名	Q-No.	質問内容	I	II
第I因子：空腹によるいらいら感にかかわる因子	⑫	空腹だと何も考える気がしない。	0.783	-0.204
	⑪	空腹だと何もする気がしない。	0.776	-0.277
	⑬	空腹だと腹が立つ。	0.553	-0.043
	⑩	予定どおりに食事が食べられないといらいらする。	0.428	-0.301
	⑭	空腹だとあばれたくなる。	0.399	-0.059
第II因子：食事に対する欲求にかかわる因子	⑦	少し食べれば、十分である。	-0.036	0.697
	⑥	お腹一杯食べないと、食べた気がしない。	0.091	-0.677
	②	一食位抜いても気にしない。	-0.220	0.534
	①	毎日3食必ず食べるように気をつけている。	0.287	-0.489

※累積寄与率40.96%

表11 各因子に関する項目の得点平均値

群	例数	第 I 因子		第 II 因子	
		平均値±標準偏差	t 検定	平均値±標準偏差	t 検定
看護婦	42	-0.40±0.48	**	0.12±0.53	*
看護科学生	73	-0.38±0.48		0.16±0.55	
栄養科学生	39	-0.08±0.57		0.37±0.51	

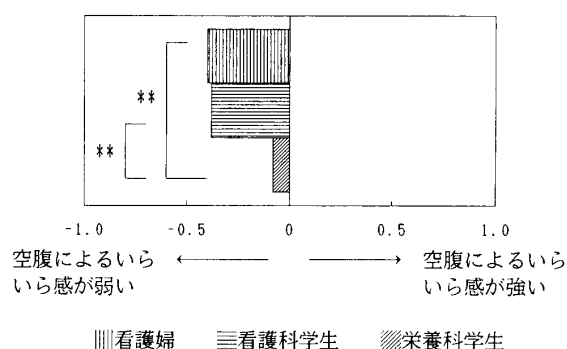
** : $P < 0.01$, * : $P < 0.05$ 

図4 第I因子に関する項目の得点平均値

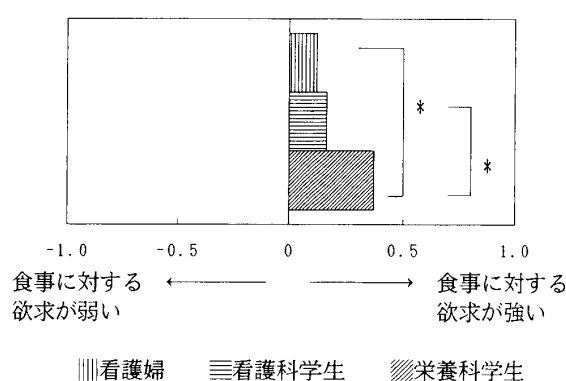
注 ** : $P < 0.01$ 

図5 第II因子に関する項目の得点平均値

注 * : $P < 0.05$

に-1点を与え計算した。ただし、質問項目の②と⑦は、①と⑥に比べて質問内容が逆転しているため、得点も逆に配点した。看護婦は空腹によるいらいら感が最も少なく、栄養科学生との間に有意差が認められた。看護科学生も、栄養科学生と比べて空腹によるいらいら感が少なく、有意差が認められた。同様に、食事に対する欲求も看護婦が最も弱く、栄養科学生との間に有意差が認められた。看護科学生も、栄養科学生と比べて食事に対する欲求が弱く、有意差が認められた。

考 察

西山ら⁴⁾は医療技術短期大学の学生を対象に実施した生活実態調査において、朝食を毎日摂取している学生は7割未満で、3割程度は欠食傾向にあると報告している。今回の調査でも看護科・栄養科学生ともに、ほぼこれと共通する結果が得られた。そして、この看護科・栄養科学生と比較して、看護婦が最も朝食を抜く習慣の者が多かった。吉川ら⁵⁾は、三交替勤務をする看

護婦の食生活調査において、看護婦の欠食率は国民栄養調査の欠食率に比べて約3倍であり、栄養所要量の充足率も著しく低いという結果を報告している。看護婦には不規則な食習慣をもつ者が多いことが明らかになった。豊川⁶⁾は、朝食ぬきがよくない理由として、栄養バランスがとりにくくなることの他に、朝食ぬきの原因として存在する日常生活リズムの乱れを指摘している。看護婦は、食習慣だけでなく生活習慣全体を整える必要性があることが示唆された。朝食を抜く理由を見ると、各群とも約半数が時間がないためと回答しており、どの理由にも有意差は認められなかった。吐山⁷⁾らの調査でも、朝食をとらない理由の多くは、起床が遅く食べる時間がないためであり、今回も同様の結果を得た。

「朝出かける前に、食事・化粧・排便の内どれか一つしかする時間がない場合には、どれをしますか」という質問は、この選択を迫ることによって、日頃の生活習慣の中で何を最も大切に考えているのかを探ろうとしたものである。

看護婦は、半数以上が化粧を選択していた。人と相対する職業柄、身だしなみを一番に考えることは当然かも知れない。それにしても、朝食を優先する者が少なく、食事に対する認識の薄さが感じられた。

看護婦は、他群に比べて何も食べないでいた時間が長かった。しかも、その理由は2人を除いた全員が、仕事が多忙で食事時間がとれなかったためであった。自主的に食べないのではなく、食事を抜かざるをえない必要性に迫られる職業の特殊性が存在していた。これは、看護婦の食に関する認識形成に影響を与えている一つの要因ではないかと思われる。

三交替勤務の食事時刻についてみると、準夜勤務の前は一般的な昼食時刻である12～13時頃にほとんどの看護婦が食べており、勤務のために配慮している様子は窺えなかった。準夜勤務中にも、一般的な夕食時刻である18～20時頃にほとんどの看護婦が食べている。よって、準夜勤務の前の食事時刻は特に変える必要がないのだと思われる。ところが、準夜勤務後の食事時刻は、個人によってさまざまであった。その中で、約半数の看護婦は夕食まで食事をしないと回答しており、準夜勤務後には、食事より睡眠が優先されているのではないかと思われた。深夜勤務の前も、一般的な夕食時刻である18～20時頃にほとんどの看護婦が食事をしていた。深夜勤務中は、一般的には食事をする時間帯ではないが、看護婦の多くは2～4時代に食事をしていた。この時間が多い理由は不明であるが、患者が睡眠中で一番休憩が取りやすい時間なのではないかと予測される。深夜勤務の後の食事時刻は、ほぼ9～10時代に集中していた。勤務後すぐに、朝食を食べているという結果であった。全体として、一般的に食事をする時刻を尊

重しながらも、三交替勤務の中で不規則にならざるをえない食生活の実態が見受けられた。

因子分析して抽出された第Ⅰ因子において、この因子に関する項目の得点平均値を群別に比較すると、看護婦が最も空腹によるいらいら感を持ちにくいという結果であった。つまり、看護婦は空腹に感情が左右されにくいという特性を持っていると言える。看護婦を目指す看護科学生にも、似かよった特性があるのは興味深い結果であった。同様に、第Ⅱ因子について項目の得点平均値を群別に比較すると、看護婦が最も食事に対する欲求が低いという結果であった。この特性は、食事に対する欲求を押さえなければならぬ仕事の実情から形成されたのではないかと考えられた。第Ⅰ因子、第Ⅱ因子ともに、栄養科学生と比較した場合に有意差が認められた。しかし、今回の調査では、栄養科学生が持つ特性の存在が考慮されなければならないので、看護婦の特性のみが明らかになったとは言い切れない。よって、今後さらに看護婦の持つ食に対する特性を明確にしていくためには、医療従事者以外の職種の群間で比較する必要があると考えている。

結 論

看護婦は、食事に対して淡泊であり、こだわりが少ない傾向があるのではないかと思われた。そして、この特性は規則的に食事のとりにくい勤務形態や、業務の多忙さから食事を後回しにしなければならない実情から形成されたと考えられた。

本論文の要旨は、第21回日本看護研究学会学術集会(1995)および日本応用心理学会第61回大会(1995)において発表した。

文 献

- 1) フロレンス・ナイチンゲール(湯楨ます, 薄井坦子, 小玉香津子, 田村 真, 小南吉彦訳)(1994)食物とは。看護覚え書, 第5版, 現代社, 東京, pp118—118.
- 2) ヴァージニア・ヘンダーソン(湯楨ます, 小玉香津子訳)(1985)基本的看護の構成要素。看護の基本となるもの, 改訂版, 日本看護協会出版会, 東京, pp32—37.
- 3) 尾岸恵三子, 足立己幸(1990)患者の食生活援助への看護婦の意識と看護婦の食生活との関係。日本看護科

学学会誌, **10**(1), 8—23.

- 4) 西山久美子, 丸橋佐和子, 塩川睦子, 中野栄子, 田辺 庚, 芦田信之, 原 萃子(1995)臨地実習期間中の学生の実生活実態調査からみた臨地実習が及ぼす学生生活への影響. 看護教育, **36**(2), 154—158.
- 5) 吉川千鶴子, 阪口禎男(1990)三交替勤務する看護婦の食生活について. 日本看護研究学会雑誌, **13**(3), 66—66.
- 6) 豊川裕之(1990)朝食ぬきはなぜよくないか. 保健の科学, **32**(3), 173—177.
- 7) 吐山ムツ子, 井関智美, 金山時恵(1991)基礎看護技術における「栄養と食生活」の教授方法の一試行. 第22回日本看護学会集録—看護教育—, 108—110.