

# 大学生の飲酒とストレスに関する調査研究

中日本自動車短期大学生について

水野敏明・大塚三雄・橋本真弓

## はじめに

近年飲酒人口の増加、国民一人当たりの飲酒量の増大、女性飲酒者の増加、飲酒者の若年化の傾向<sup>1,2,3,4,5)</sup>と共に、飲酒による身体と精神の健康障害が憂慮される実状<sup>1,2,4,6,7,8)</sup>にある。飲酒は食生活と競合関係にあるため、飲酒の増大は食生活を圧迫し、栄養のかたよりをきたす恐れもある。また青年のイッキ飲みによる急性アルコール中毒死がおおきな社会問題<sup>4,6,7,19)</sup>となっている。このような社会情勢の中で、本格的な飲酒を初めて経験する時期と思われる大学生を対象に調査を実施してきた。<sup>9,10,11)</sup>これに加えて本学の体育研究室では、学生の健康に関する調査として、①体格・体力調査②食生活と喫煙に関する調査を実施し、学生の健康管理、健康教育のための資料を得る目的で行っている。

今回は本学の学生を対象に、飲酒の状況、飲酒に対する意識、行動及び知識とストレスに関する調査を分析し、飲酒によって起こされる問題行動及びその発生の予防と食生活への影響について検討したので報告する。

## 方 法

本学学生の内96年度生を対象に、筆者等が担当している健康科学の講義時間に調査用紙を配布し、その場で記入させ、学生自身が健康な酒の飲み方をしているかどうか、同様にストレスについても自己評価させた後、アンケート用紙を回収した。回収率は100%であった。

設問は飲酒の状況10項目、飲酒に関する意識8項目、飲酒行動7項目、飲酒に関する一般的な知識5項目、ストレスに関するもの4項目の5要因からなる34項目で構成した。なお集計には女子学生は少数のため除外した。対象は男子学生625名である。

## 結 果 と 考 察

### ①飲酒状況について

現在の飲酒の有無について図1に示す。大部分の学生は飲酒をしていることがわかる。

飲酒経験についてみたものを図2に示す。高校時代に経験している者が51.7%を占めており、中学生時代に経験している者が38.9%である。飲酒を経験しはじめる中・高校生の頃に飲酒に対

する教育を施すことが必要と思われる。

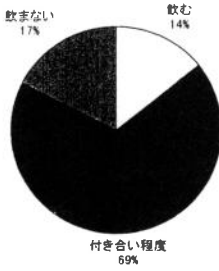


図1 飲酒の有無

飲酒のきっかけについて図3に示す。

付き合い, 好奇心が高い割合を示している。また親のすすめが15.5%であり, 家庭においても飲酒は寛大な風潮がみられる。

主に飲む酒の種類を表1に示す。ビールが圧倒的に多い。

飲酒場所を図4に示す。自宅, 下宿, 友人, 知人宅が53.8%である。大半は学生らしい飲酒場所と思われる。

表1 飲む酒の種類 (%)

ビール	49.1
日本酒	3.2
焼酎	2.2
カクテル	9.1
ウイスキー	3.2
果実酒	4.8
ブランデー	0.6
その他	5.6
N・A	22.1

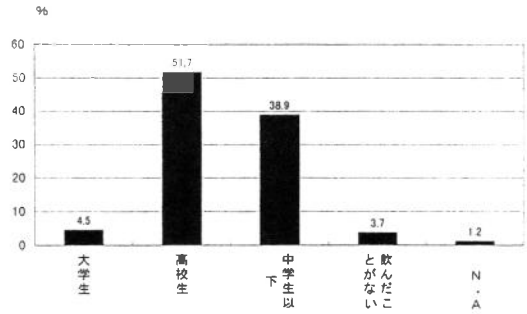


図2 飲酒の時期

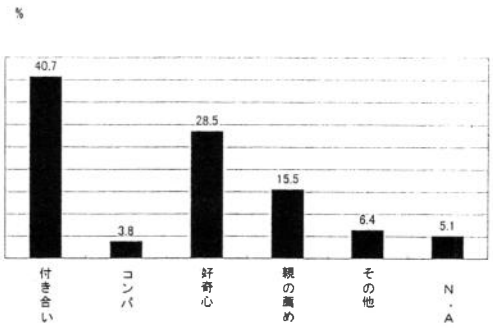


図3 飲酒のきっかけ

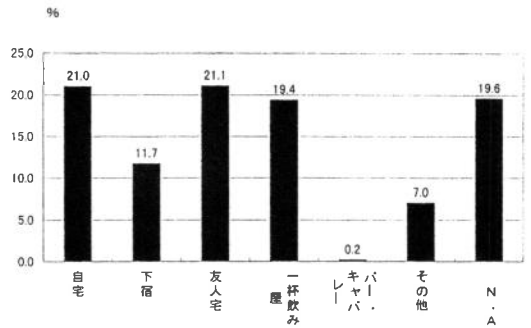


図4 飲酒場所

飲酒の頻度を図5に示す。週に1回以上飲酒する習慣飲酒者は28.4%である。これらの学生はアルコール依存症の予備軍とも思われるので教育の必要性が認められる。

一ヶ月の飲酒費用を図6に示す。1000円以下が62.1%である。学生らしい費用と思われる。

飲酒の状況を見るかぎりにおいて, 前回(12年前)報告した調査結果<sup>10)</sup>と大差はなく, 大学生ともなれば金のかからない学生らしい飲み方をしているものと思われる。しかし, 飲酒を経験する年齢, 飲酒のきっかけを見る限りにおいては飲酒に対する教育は中学生の頃から実施すること

の必要性が認められる。

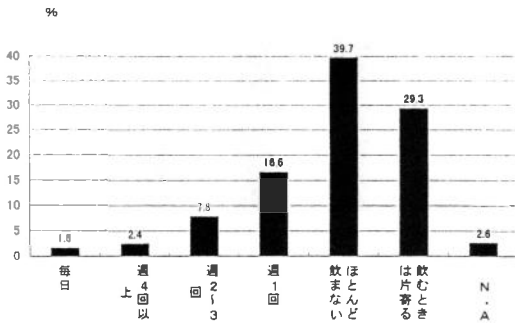


図5 飲酒頻度

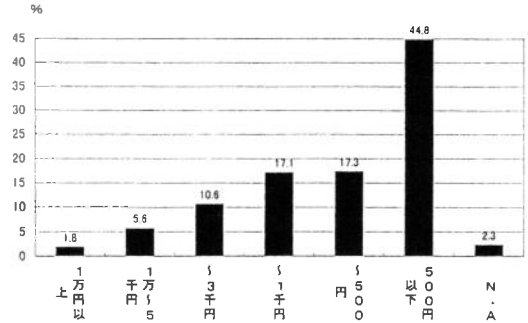


図6 飲酒費用(1ヶ月あたり)

## ②飲酒に対する意識について

酒を飲むことが好き、嫌いについてみたものを図7に示す。好きと回答したものが好きでないとした者より割合が高い、どちらとも言えないと回答した者がより高い割合であった。これは調査対象者の飲酒経験の違いを反映しているものと思われる。

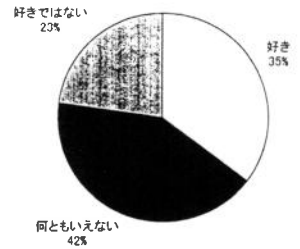


図7 酒の好き嫌い

飲酒の理由について図8に示す。気分転換、付き合いに必要、酒の味が好きの順で割合が高い。これらの理由はどちらかと言えば酒を「味わう楽しみ」であるが、酔うため5.3%、飲みたいから飲む11.4%、疲れをとるため3%、これらの飲酒は「酒に酔う楽しみ」であり、酔いたいために飲酒をするということは、基本的にはアルコール依存者の飲み方と変わらないことになる<sup>4, 8, 11, 12, 13</sup>。このため教育の必要性が伺われる。

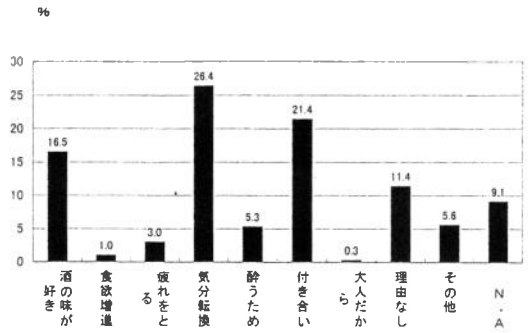


図8 飲酒の理由

学生として酒を多く飲むほうかどうかと言う意識について図9に示す。学生たちの意識としては他の者より飲酒量は少ないと思っているものが圧倒的に多い。

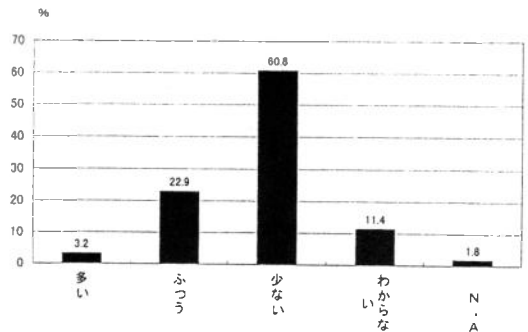


図9 学生として多く飲むほうか

酒に強い弱いについて図10に示す。

弱いと思っているのが43.2%と割合が高く、普通が36.8%，強いが7.4%であった。他の報告<sup>9,10,11)</sup>では、「女子学生の方が男子学生よりも酒に強いと思っている割合が有意に高いと言う」。これは女性が男性に比べて酒の摂取量が少ないことと、飲み方のペースが遅いので同じ時間飲酒していても、男性の方が早く酔うといった飲酒の仕方の違いによるものと思われる。

飲酒と顔面紅潮について図11に示す。

赤くなる、少し赤くなると回答した者が60.9%である。顔面紅潮はアセトアルデヒドの代謝に関係する<sup>12,13,14)</sup>。アルコールから生じたアセトアルデヒドは、アセトアルデヒド脱水素酵素により代謝されるがALDHアイソザイム(I型、II型)保有の違いが、顔の赤くなる人とならない人との差になる。日本人はALDH II型欠損が多いことが知られているが、本調査でも約6割の学生が顔面紅潮を示していることから、ALDH II型欠損例であることが推定できる。

飲酒後の心身の状態の変化についてみたものを図12に示す。

学生生活の上で酒は必要かどうかについて図13に示す。必要、時に必要と肯定している者が59.7%で、否定している者が21.4%である。また人生で酒は有益かどうかについてみたものを図14に示す。前述とほぼ同様の傾向である。全体の傾向として酒に弱いと思っているが、飲酒を肯定している者が多いことがわかる。飲酒に対する意識においても、年代的な差は認められなかった。

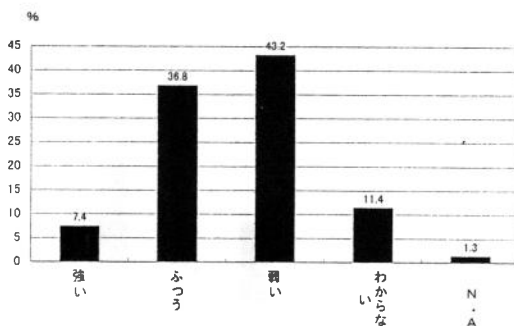


図10 酒に強いかどうか

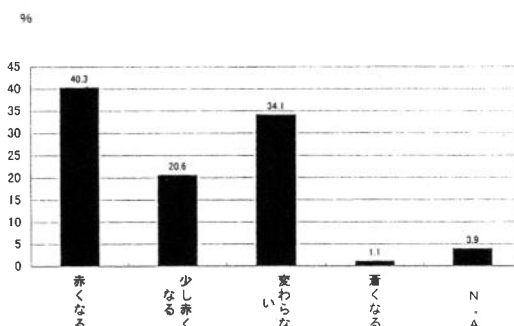


図11 顔面紅潮

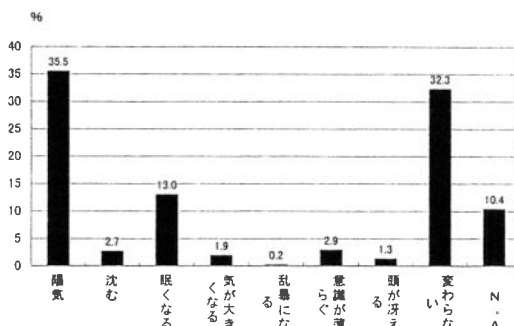


図12 飲酒後の状態

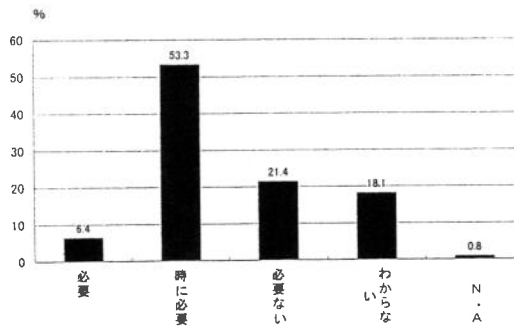


図13 学生生活で酒は必要か

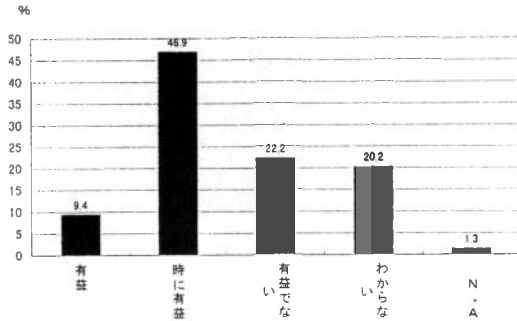


図14 人生で酒は有益か

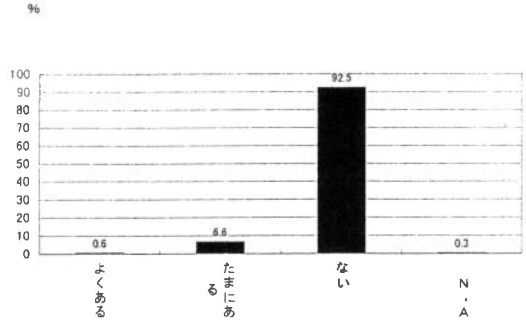


図15 学校を欠席・遅刻の有無

### ③飲酒に関する行動

飲酒が原因で二日酔いになり大学を休んだり、遅刻したことについてみいたものを図15に示す。よくある、たまにある者が7.2%と比較的少ないとはいえ、勉学に影響を与えていることが伺われる。

酒を飲んで事故を起こしたことについてみいたものを図16に示す。事故を起こした(交通事故, 怪我をした, 他人に迷惑をかけた, 家族に迷惑をかけた)者が7.1%有り, この内交通事故は0.32%(N=2)であった。近年大学生の飲酒運転による事故がしばしば報道<sup>1,2)</sup>されているが, 学生が自動車に乗る機会が多くなった今日, 道路交通法や安全運転の徹底を各大学で検討しなければならない時期にきたと思われる。

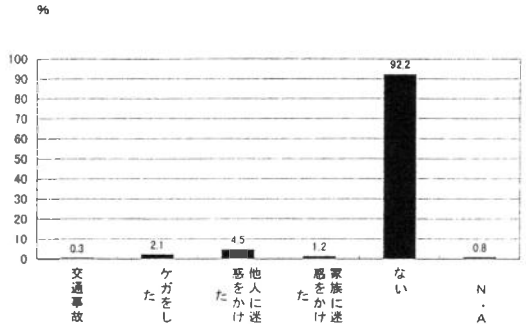


図16 事故の有無

現在大きな社会問題<sup>1,2,4,5,6,19)</sup>となっている。通称「イッキ飲み」についてみいたものを図17-Iに示す。前回の調査<sup>10)</sup>では72%であったが, 今回は約半数が経験している。少なくなったとはいえまだイッキ飲みが行われているのが実情である。また一緒に飲んでいる友がイッキ飲みで意識不明のような状態になったことの有無(図17-II)では, 9.1%が有ると回答している。

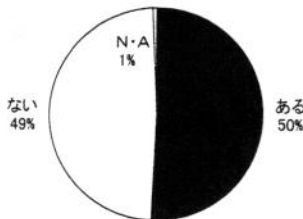


図17-I イッキ飲みの有無

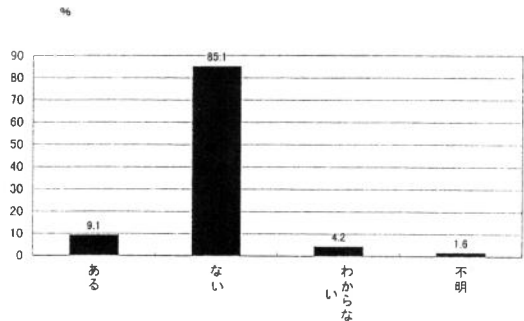


図17-II 友人がイッキ飲みで意識不明の有無

自分自身酒を飲んで体に異常をきたし病院に行ったことのある者(図17-Ⅲ)は、約2%いる。

飲酒時の喫煙について図18-Iに示す。喫煙者50%，この中で通常時より飲酒時の喫煙本数が多くなる者(図18-II)が約50%と半数を占める。

飲酒時の行動をみるかぎり、かなりの問題行動が認められる。飲酒状況では比較的金のかからない学生らしい飲酒状況であるが、酔った勢いやその場の雰囲気によっては、若さのあまり歯止めがきかずに、問題行動をおこしてしまうことが伺われる。

④飲酒に関する一般知識

急性アルコール中毒の症状を知っているかどうかについてみたものを図19に示す。知っていると回答した者は64.2%であった。これは筆者等が健康科学の講義時間にアルコール飲料と健康について講義を実施しているため、知識としては持っているが、実際の症状については乏しいものと思われる。

身近な人でアルコール中毒(アルコール依存症)と思われる人がいるかどうかについてみたものを図20に示す。

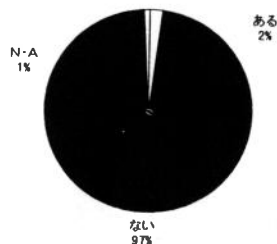


図17-Ⅲ 飲酒後に身体異常で病院へ行った経験

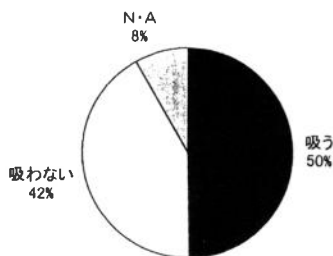


図18-I 飲酒時のたばこ

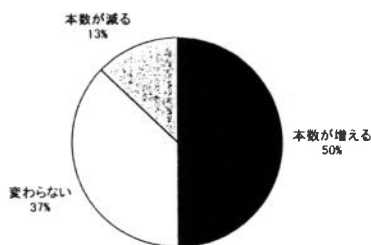


図18-II 飲酒時のたばこの本数について

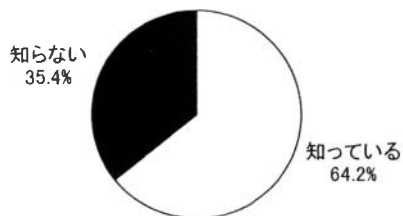


図19 急性アルコール中毒の症状について

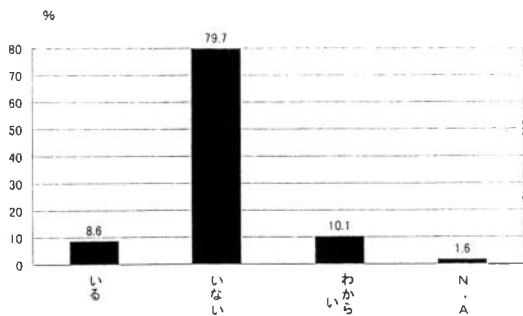


図20 身近な人でアルコール依存症がいる

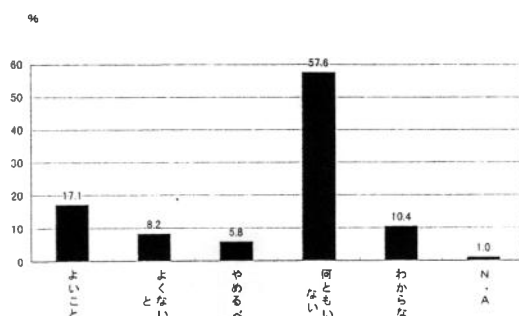


図21 女子大生の飲酒について

いると回答した者が8.6%であった。

女子大生の飲酒についてみたものを図21に示す。肯定する者が17.1%，否定する者が14%，肯定・否定いずれもしない者が68%であった。この結果は他の報告<sup>9,10,11,15,16)</sup>と比較しても年代的

な差は見られない。

父母の飲酒についてみたものを図22-I及び図22-IIに示す。父親の飲酒が81.9%と非常に高い割合を示している。他の報告<sup>11)</sup>「でも見られるように、両親の飲酒が大きく影響していることが伺われる。また飲酒のキッカケでみたように、親の進めで飲酒を始めたということ等、これらの背景には、わが国に於ける飲酒の実態は、寛大な社会風潮がその背景にあるものと思われる。

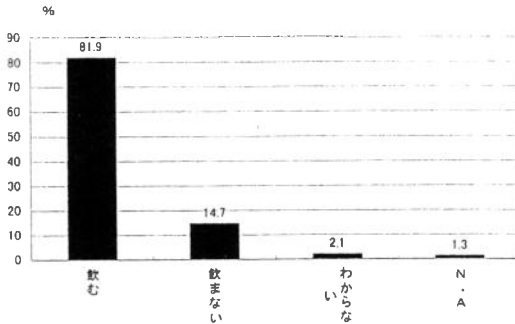


図22-I 父の飲酒の有無

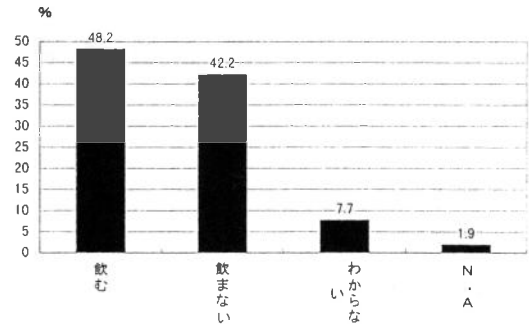


図22-II 母の飲酒の有無

### ⑤ ストレスと飲酒について

ストレスの調査において次のように4区分にした。

- ストレス1・・・感じていない 28.2%
- ストレス2・・・少し感じる 51.0%
- ストレス3・・・たまっている 14.6%
- ストレス4・・・相当たまっている 5.3%

表2はストレスの4区分と飲酒(酒を飲むことが好きかどうか)との関連についてみたものである。ストレス感が高い者は、ストレス感が低い者に比べて飲酒が好きと回答した者の割合が有意( $p < 0.05$ )に高い。つまりストレス感の高い学生は、ストレスを飲酒することによって解消させていることが伺われる。

表2 ストレス感と酒好きとの関係 実数 (%)

	酒好き	その他	N・A	合計
ストレスI	53 (30.1)	123 (69.9)	0 (0.0)	176 (100.0)
ストレスII	109 (34.2)	209 (65.8)	1 (0.4)	319 (100.0)
ストレスIII	40 (44.0)	50 (56.0)	1 (1.1)	91 (100.0)
ストレスIV	16 (48.5)	17 (51.1)	0 (0.0)	33 (100.0)
N・A	2 (33.3)	4 (66.6)	0 (0.0)	6 (100.0)
合計	220 (35.2)	403 (64.5)	2 (0.3)	625 (100.0)

$p > 0.05$

ストレスの解消法についてみたものを図23(複数回答)に示す。

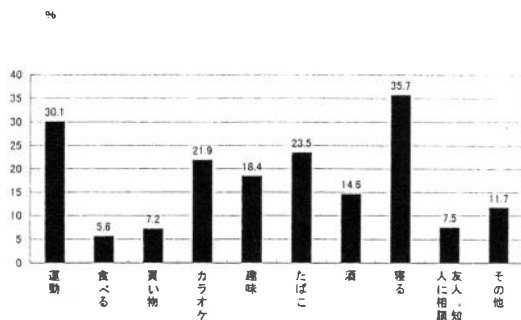


図23 ストレスの解消法について

一般的なストレスの対処法<sup>14)</sup>についてみると、①生活のリズムをまもる②ストレッサー(各種有害要因)に立ち向かい、ストレスを乗り越える。③気分転換、積極的休養を取り入れる④適度な嗜好品を活用する⑤心のリラックゼーションを図る。といったことが必要であるが、本学で「寝る」といった消極的な休養によってストレスを解消している者が多い。あまり好ましい状況とは言えない。

⑥健康度について

自覚症状について%割合の多い順について(複数回答)以下に示す。

1. ときどき立ちくらみをしそうになる(一瞬くらくらすることがある) 54.7%
2. 朝気持ちよく起きられないことがある(前日の疲れが残っているような気がする) 50.9%
3. 目が疲れる(以前に比べると疲れることが多い) 45.6%
4. 何かするとすぐ疲れる(以前と比べると疲れやすくなった) 40.2%
5. なかなか疲れがとれない(以前と比べると疲れがたまりやすくなった) 38.7%
6. 頭がすっきりしない(頭が重い) 34.7%
7. 舌が白くなっていることが多い(以前は正常だった) 32.2%
8. ときどき鼻づまりをすることがある(鼻の具合がおかしいことがある) 32.2%
9. 肩がこる(頭も重い) 31.2%
10. 仕事に対してやる気がでない(集中力もなくなってきた) 28.5%
11. 寝つきが悪い(なかなか眠れない) 27.7%
12. ちょっとしたことでも腹がたつ(イライラすることが多い) 27.7%
13. 背中や腰が痛くなることがある(以前はあまりなかった) 22.4%
14. 食物が胃にもたれるような気がする(なんとなく胃の具合がおかしい) 21.6%
15. 手の平や腋の下に汗の出ることが多い(汗をかきやすくなった) 15.8%
16. この頃体重いが減った(食欲が無くなる場合もある) 13.3%
17. 今まで好きだったものをそう食べたいと思わなくなった(食物の好みが変わってきている) 12.6%



18. 目まいを感じることもある(以前はまったくなかった)	12.5%
19. 腹がはったり、痛んだりする(下痢と便秘を交互に繰り返したりする)	12.0%
20. 夢を見ることが多い(以前はそうでもなかった)	11.8%
21. しばしば口内炎ができる(以前と比べて口内炎ができやすくなった)	11.4%
22. 胸が痛くなることもある(胸がギュッと締め付けられるような感じがする)	10.6%
23. 耳鳴りがすることがある(以前は無かった)	9.0%
24. 人に会うのがおっくうになっている(以前はそうでもなかった)	6.9%
25. よくカゼをひく(しかも治りにくい)	6.1%
26. のどが痛くなることが多い(のどがヒリヒリすることがある)	5.4%
27. 夜中の1時, 2時頃に目がさめてしまう(その後寝つけないことが多い)	5.3%
28. 急に息苦しくなることがある(空気が足りないような感じがする)	3.7%
29. 手足が冷たいことが多い(以前はあまりなかった)	2.2%
30. とくとき動悸をうつつことがある(以前は無かった)	1.9%

健在の健康状態について図24に示す。

あまり良くない、悪いを合計すると12.2%を示す。調査対象者の通学方法をみるに、下宿生が44.5%で最も多く、自宅通学42.9%学寮11.4%, その他1.2%であり、通学方法別に、特に下宿生の食生活を調査することが必要かと思われる。

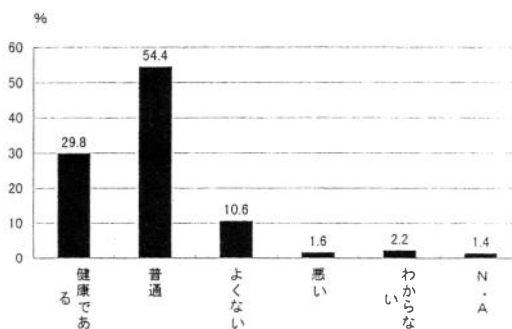


図24 現在の健康状態

### おわりに

平成8年に名古屋のある市民団体が容疑者を特定せずに障害致死罪でイッキ飲みによる急性アルコール中毒で大学生が死んだ事件を告発<sup>19)</sup>した。このイッキ飲みは大学のクラブ活動の伝統的行事というし、中毒症状を予想してバケツまで用意していたと言う。現代の若者気質を反映し、若さにまかせてゲーム感覚でイッキ飲みを無理強いする。飲む方もその場の雰囲気から酔い、つい飲んでしまって、悲劇が起こる。本学においてもイッキ飲みの経験の有無でみたように約半分が経験していることからすると放置することはできない問題といえよう。これに加えてわが国では、酒に対する寛大な社会的風潮があり、20歳未満の飲酒を禁止する未成年者飲酒禁止法がありながら全くと言っていいほどに施行されていない。酩酊者規制法についても同様である。酒類の販売においても、野放しの酒類自動販売機等誰でも簡単に入手できる。

この様な背景において必要とされることは、前回の報告<sup>19)</sup>でも指摘したように学校教育(中・

高・大)において一貫したアルコール飲料と健康に対する教育活動を積極的に実施し、アルコールは中枢神経抑制作用をもつ薬物<sup>13,14)</sup>であるということ、つまり薬物乱用に対する教育活動と自分の健康は自分で守るという健康観を持たせることが必要である。

今回の調査は飲酒とストレスについて単純集計のみで報告したが、食生活と喫煙についても調査をしているので、今回はこれらを合わせて分析し報告したい。

### 参 考 文 献

- 1 厚生統計協会：厚生 の 指 標，国民衛生の動向，44（9）：97,104-105,1997。
- 2 厚生省保健医療局精神保健課監修：我が国のアルコール関連問題の現状，アルコール白書，81-89，厚健出版，1993。
- 3 大森正英：女性と飲酒，Health Sciences,13（3）：138-143,1997。
- 4 中日新聞：アルコール依存症若者に急増，1993，8，7（朝刊）
- 5 朝日新聞：イッキ飲み の 悲劇，1992，4，22（朝刊）
- 6 鈴木健二：子どもの飲酒があぶない，東峰書房，1994。
- 7 中日新聞：飲酒一中・高生が危ない，1995，5，25（朝刊）
- 8 中日新聞：アルコール依存症の親に泣く子供，1995，12，2（朝刊）
- 9 水野敏明，大森正英他：大学生の飲酒に関する研究，教育医学，33（4）：191-197,1988。
- 10 水野敏明，大塚三雄：大学生の飲酒調査-第1報-中日本自動車短期大学生の実態について，中日本自動車短期大学論叢，17：131-137,1987。
- 11 水野かがみ，水野敏明他：大学生の飲酒に関する研究，教育医学，43（1），126-127,1997。
- 12 大森正英：飲める人・飲めない人，保健の科学，34（14）：785-789,1992。
- 13 大森正英，水野敏明他：新・健康の科学，137-153，中央法規出版，1990
- 14 森 基要，水野敏明他：21世紀の健康学，82-83,148,200-207，みらい，1996。
- 15 青山莞爾：大学生の飲酒様態と集団の問題飲酒の指標，アルコール研究と薬物依存，17（1）：51-73,1982。
- 16 青山莞爾，森忠繁他：理科系大学生の飲酒様態，第16回日本アルコール医学会総会誌，16（4）：95-96,1981。
- 17 平山清，渡部好子他：男子および女子学生の飲酒状況，アルコール研究，5（1）14-18,1970。
- 18 大森正英，水野敏明他：一山村におけるアルコール摂取状況とその特徴，日衛誌，32（10）：596,1985。
- 19 中日新聞：大同工大事件で刑事告発，1996，7，5（朝刊）。