

# スポーツ専攻学生のアルコールに対する意識調査

國島 千紗子 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 藤松 典子

キーワード：アルコール，意識調査，健康

## 1. 緒言

平成 26 年国民健康，栄養調査によると飲酒習慣を持つ者(週 3 日以上，1 日 1 合以上飲酒する者)の場合は，男性 32.8%，女性 8.7%である．国内全体のアルコール消費量は減少傾向にあり，成人の飲酒傾向や未成年の割合も減少傾向だが，多量飲酒者も割合は改善されていない．過度な飲酒は，さまざまながんの疾病や自殺等のリスクを高めることになる．特に発症頻度の高い代表的な臓器障害にアルコール性肝疾患がある．アルコール性肝疾患とは，アルコール乱用によって引き起こされる一連の肝臓疾患のことである．また，アルコール性脂肪肝，アルコール性肝炎，アルコール性肝硬変の順に進行していく．本学生が飲酒に関してどのような意識をもち，どのような自己管理をしているのかという実態を調査することは必要不可欠と考える．アルコールに関する正しい知識を得，今後の生活習慣やドーピング，薬物依存症予防を啓発する．そこで，B スポーツ大学の飲酒意識調査を自記述式アンケートで行い，飲酒実態と飲酒に対する意識を把握するとともに，問題点及び改善点を見出し，飲酒に対する知識を高めることを目的とした．

## 2. 方法

対象者：調査対象は，B スポーツ大学に通っている 3，4 年生よりランダムに 200 人を対象とした．年齢は 21±0.7 歳だった．

調査期間：平成 28 年 11 月から約 1 か月間

調査方法：無記名アンケート

調査内容：アルコール体質については，頻度，限界量を調査，飲酒経験では，飲酒をした際に，スポーツに影響したのか，飲酒をした際どのような経験をしたか質問した．

## 3. 結果及び考察

スポーツをしている者としていない者，アルコールを定期的に飲むかという質問を比較してみたところ，スポーツをしている者がスポーツをしていない者に比べアルコールを定期的に飲んでいる者が多いという結果になった(図 1)．しかし，全体で見るとスポーツをしている者が，アルコールを定期的に飲んでいないという結果になった．生活習慣病の予防では週 2 日間飲酒を控える休肝日を作るように言われているが，学生はまだ飲酒が習慣化されてない事が考えられる．そのため学生は，飲酒の知識を向上させる必要があり，生活習慣病のリスクを知り，今後の生活習慣病に生かせる必要がある．

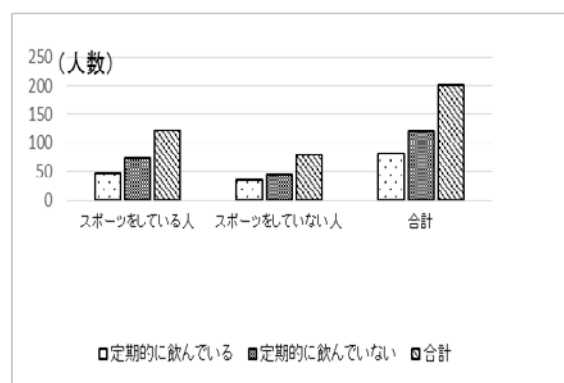


図 1 スポーツしている者としていない者のアルコール摂取頻度の比較

## 4. まとめ

自身の限界を知ることは「依存」を防げる要因にもなる．今後は，「アルコール」についての教育をしていく必要があると言える．また，学内での飲酒教育について強化すべきであるという結論にいたった．

## 引用参考文献

日本フィットネス協会 (2016) 健康づくり施策ウォッチ，11月号，18-19.