

ラオスの国立大学教育学部教職員のライフスタイル、健康習慣およびソーシャルサポートの現状

友川幸¹⁾、小林敏生²⁾、朝倉隆司³⁾、Sounieng VONGKHAMCHANH⁴⁾、
Ngouay Keosada⁴⁾、Bouaphanh LUDETMOUNSONE⁴⁾、Nio SILAVONG⁴⁾、
Khemphet BOULOMXAY⁴⁾、Bounseng ANHAVONG⁴⁾、Saysamone PRASONEXAY⁴⁾、
Phoumy DOUANGCHANH⁴⁾、門司和彦⁵⁾

1) 信州大学教育学部

2) 広島大学大学院保健学研究科

3) 東京学芸大学教育学部

4) ラオス国立大学教育学部

5) 総合地球環境学研究所

Present situation of lifestyle, health habits and social support for teachers and staffs who working in faculty of education, National University of Laos

要 旨

本研究では、ラオスにおいて効果的な学校保健活動を企画、実践していくために、学童や教師のライフスタイル、健康習慣およびソーシャルサポートの変化を簡易に把握するための質問紙を開発した。2010年に、開発した質問紙を用いて、ラオス国立大学教育学部および附属学校に勤務する190名の教職員を対象として調査を行なった。調査の結果から、食習慣に関しては、魚よりも肉、肉よりも野菜を頻繁に摂取しており、果物やデザートは、男性よりも女性の摂取頻度が高いことが明らかになった。半数近くの教職員が朝食を毎日摂取していないことから、朝食の摂取を推奨する活動の必要性が示唆された。また、ラオス国立大学では、禁煙対策が進められているにも関わらず、20%の男性が喫煙していることから、学内での全面禁煙の取り組みを徹底させる必要が示唆された。また、都市部では、お寺への参拝や喜捨などの宗教的行事への参加が希薄化している傾向が伺えた。今後は、学童を対象とした調査や、農村部での調査を行い、学童のライフスタイル、健康習慣およびソーシャルサポートの現状、地域格差についても把握していく必要がある。

Abstract

The objective of the study was to shed light on changes in lifestyle, health habits, social supports for teachers who work in faculty of education, National University of Laos in Laos People's Democratic Republic (Lao PDR).

We developed our original questionnaire of lifestyle, health habits and social support.

One hundred and ninety teachers and staffs in National University and its attachment school of Laos participated in our 2010 survey.

Our results showed that in food intake, the participants eat most frequently vegetables, and meat rather than fish. The female percentage of intake of fruits and dessert was higher than male's. Furthermore approximately 50 percent participants skipped breakfast. Regardless of anti-smoking introductions in National University of Laos have been developing, twenty percent of males have a smoking habit. In urban areas, the participants tended to decrease opportunities of taking part in religious activities such as offering prayers and giving their charity to temple.

In conclusions, it is necessary for promoting physical and mental health to (1)have a breakfast regularly, (2) make a ban on smoking in university. (3)take part in religious rite as much as possible. We make plans to in-detailed survey, focusing on the lifestyle, health habits and social support for (1) primary to high school students

and (2) people live a life in rural areas. Further study is to clarify the regional difference in education and social capital.

Key words: ライフスタイル、健康習慣、ソーシャルサポート、ラオス、学校保健

Life style, health habits, social support, Lao PDR, School Health

I. はじめに

ラオスは、豊富な水資源と豊かな緑に恵まれた、東南アジアの後開発途上国である。ラオスでは、近年、急速に開発事業が進められており、急激な発展と共に、近代化と都市化の問題に直面している。これらの急速な変化は、子どもの生活様式(ライフスタイル)、健康習慣やソーシャルサポートの在り方にも影響を及ぼしている可能性がある。ラオスでは、2005年に、国家学校保健戦略が策定され、2010年には、その改訂版が策定されている。策定された戦略の中では、学校教育において健康や環境に関する教育を行っていくことが推奨されている¹⁾。学童期に健全なライフスタイルを獲得することは、健康教育や環境教育の目的の一つである。急速な経済発展とともに、生活様式や社会関係の在り方が多様に変化しつつあるラオスにおいて、現実的かつ効果的な健康教育や環境教育の戦略を策定していくためには、子どもや教師のライフスタイル、健康習慣およびソーシャルサポートの現状を迅速に把握し、その変化を追跡していくための研究システムの構築が求められている。

研究の目的

本研究では、ラオスにおいて学校保健を活用した効果的なヘルスプロモーション戦略を立案するために、ライフスタイルやソーシャルサポートの変化を簡易に把握するための質問紙を開発し、ラオス国立大学教育学部の教職員のライフスタイル、健康習慣およびソーシャルサポートの現状を把握することを目的とした。

研究の方法

本研究は、2010年2月に、ラオスの首都ビエンチャン特別区にあるラオス国立大学において、教育学部および附属の小、中、高等学校に勤務する教職員を対象として実施した。データの収集には、プレスローの7つ

の健康習慣²⁾を基に作成した自記式の質問紙を使用した。質問紙では、睡眠習慣(就寝・起床時間、合計睡眠時間)、運動習慣(運動の頻度と種類)、現在の体重と理想の体重、食習慣(1週間当たりの朝食、魚、肉、野菜、果物、デザートの摂取頻度)について回答を得た。また、アルコールの摂取習慣、喫煙習慣、社会的活動への参加状況およびソーシャルサポートの現状について回答を得た。

II. 結果と考察

1) 回答者の属性

ラオス国立大学教育学部と附属学校に勤務する教員および職員、男性 56名(39.6±11.8歳)と女性134名(41.0±9.3歳)から回答を得た(表1)。

表1 教職員の属性情報

		男性(n=56)	女性(n=134)
婚姻状況	独身	36.0	15.2
	既婚	62.0	78.0
	離別	2.0	3.0
	死別	0.0	3.8
宗教	仏教	96.0	96.2
	キリスト教	2.0	0.0
	イスラム教	0.0	0.0
	精霊信仰	2.0	3.8
民族	低地ラオ族	94.0	96.2
	中地ラオ族	4.0	0.8
	高地ラオ	0.0	3.1
	その他	2.0	0.0
学歴	職業訓練校	8.0	32.6
	学士課程修了	60.0	60.6
	修士課程修了	32.0	6.1
	博士課程修了	0.0	0.7
職業種	国立大学の教員	86.0	43.9
	附属幼稚園の教員	2.0	19.7
	附属小学校の教員	4.0	10.6
	附属中・高校の教員	8.0	25.8
勤務年数(年)		10.5±8.9	14.8±9.7

2) 睡眠習慣

男性の76.4%。女性の92.5%が、午後23時までには就寝しており、男性の70.9%、女性の85.7%が午前6時までには起床していた。平均睡眠時間は、男性で7.2±1.0時間、女性で7.6±1.0時間であった(図1)。

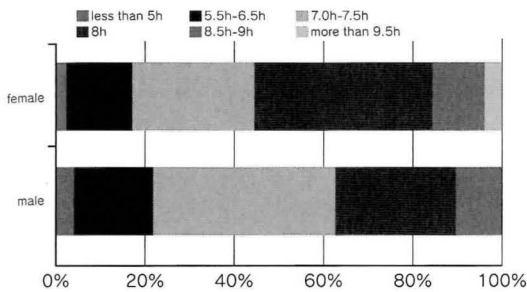


図1 平均睡眠時間

3) 運動習慣と体重に関する認識

運動やスポーツを少なくとも週に1回は行っていると回答した教職員は、男性で89.1%、女性で87.2%であった。一方、全く運動やスポーツをしないと回答した教職員は、男性で10.9%、女性で12.8%あり、運動習慣のない教職員に、いかに運動に親しんでもらうかを検討していく必要がある。行なっている運動・スポーツの種類に関しては、男性はランニング(40.3%)が最も多く、次いでウォーキング(38.2%)、サッカー(34.5%)であった。一方、女性は、ウォーキング(63.9%)が最も多く、次いでランニング(22.6%)、バドミントン(19.5%)であった。また、男性で54.5%、女性で67.0%の教職員が自分のボディバランスに満足してないと回答した。現在の体重を減らしたいと思っている教職員は、男性で23.6%、女性で58.3%であった(図2)。男性よりも女性の方が、現在の体重に満足しておらず、痩せたいと思っていることが明らかになった。しかしながら、本研究では、実際に体重を計測することができなかったため、今後は、体重の計測を行い、実際の体重と、理想の体重との差を明らかにすることで、教職員のボディイメージのずれを明らかにしていく必要がある。

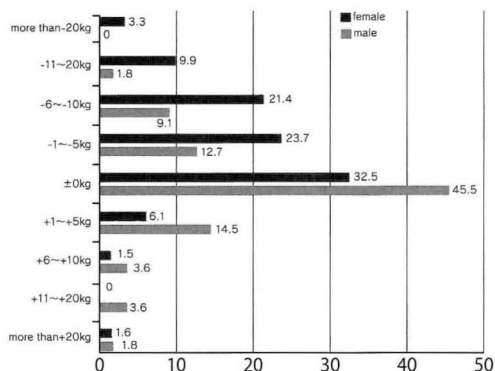


図2 現在の体重と理想の体重との差

4) 食習慣

朝食を毎日摂取していると回答した教職員は、男性で50.9%、女性で54.9%であった。一方、全く朝食を摂取しないと回答した教職員は、男性で9.4%、女性で7.5%であった。続いて、週に1-2回しか摂取しないと回答した教職員は、男性で26.4%、女性で22.6%であった。男女ともに半数近くの教職員が、朝食を欠食する日があると回答した。朝食の摂取の重要性は、多くの研究で指摘されており³⁾、⁴⁾、朝食の摂取を推奨する教育活動などの必要性が示唆された。また、魚の摂取は、男性で、週に3.7±2.9回、女性で4.3±3.8回であった。一方、肉の摂取は、男性で週に4.3±2.5回、女性で4.5±3.3回であった。野菜の摂取は、男性で週に6.4±3.8回、女性で8.3±5.6回、果物の摂取は、男性で、週に5.3±3.9回、女性で6.4±4.6回であった。デザート⁵⁾の摂取は、男性で、週に3.7±1.7回、女性で4.9±3.8回であった。魚よりも肉、肉よりも野菜を頻繁に摂取していることが明らかになった。一方、果物やデザートの摂取は、男性よりも女性の摂取頻度が高いことが明らかになった。今後は、摂取カロリーの計算等により、ラオス人の食習慣の現状をさらに詳細に把握していく必要がある。

5) アルコールの摂取習慣、喫煙習慣

アルコールを摂取している教職員は、男性で64.8%、女性で44.3%、喫煙習慣のある教職員は、男性で20.0%、女性で2.3%であった。ラオスでは、2009年にTobacco Control Lawが制定され、その中には、教育機関における禁煙が示されている。また、首都のビエンチャン特別区、チャンパサック県、ルアンパパーン県の3地域では、公共機関内での禁煙が示されている³⁾。また、法律制定以降、街のいたるところに禁煙のポスターやステッカーが貼られている。2008年時点でのラオスにおける喫煙率は男性で67%、女性で16%と報告されており⁵⁾、教職員の喫煙率は、全国データと比べると低い値を示した。しかしながら、子どもの喫煙には、教員の喫煙行動が影響を及ぼすことなどが指摘されていることから⁶⁾、学内での全面禁煙の取り組みを徹底させる必要が示唆された。

6) 社会的活動への参加状況とソーシャルサポート

の現状

社会的活動への参加については、26.2%の教職員が過去1か月に全くお寺に行っていないと回答した。また、36.9%の教職員が過去1か月に全く僧侶等に喜捨を行っていないと回答した。さらに、24.1%の教職員が過去1か月に全く地域の社会活動に参加していないと回答した。都市部では、お寺への参拝や喜捨などの宗教的行事への参加が希薄化している傾向がうかがえた。ソーシャルサポートに関しては、病気になった時に助けてくれる人が全くいないと回答した人は、2.2%であったが、経済的な支援が必要な時に全く助けてくれる人がいないと回答した人は、16.9%であった(表2)

表2 社会的活動への参加状況とソーシャルサポートの現状(%)

	全く ない	1回 /2-3月	1回 /月	1回 /週	2-3回 /週	毎日
寺への参拝	26.2	31.6	20.3	12.3	9.1	0.5
僧侶への喜捨	36.9	28.3	11.8	8.6	8.0	6.4
地域の社会 活動への参加	24.1	43.9	19.8	5.3	4.8	2.1
家での祈願	32.1	21.9	11.8	11.8	9.6	12.8
	全くいない		少しいる		たくさんいる	
病気の時に助け てくれる人	2.2		44.9			52.8
経済的な支援が 必要な時に 助けてくれる人	16.9		56.2			27.0

Ⅲ. 結 論

効果的な学校保健活動を企画、実践していくためには、学童や教職員のライフスタイル、健康習慣及びソーシャルサポートの現状を把握する必要がある。また、その変化を継続的かつ長期的に追跡していくためのデータ収集やモニタリングのシステムを構築する必要がある。本研究では、ラオスにおいて、ライフスタイル、健康習慣およびソーシャルサポートの変化を簡易に把握するための質問紙を開発し、ラオス国立大学教育学部およびその附属学校に勤務する190名の教職員を対象として調査を行なった。調査の結果から、食習慣に関しては、魚よりも肉、肉よりも野菜を頻繁に摂取しており、果物やデザートは、男性よりも女性の摂取頻度が高いことが明らかになった。半数近くの教職員が朝食を毎日摂取していないことから、朝食の摂取を推奨する活動の必要性が示唆された。また、禁煙

政策が進められているにも関わらず、20%の男性が喫煙していることから、学内での全面禁煙の取り組みを徹底させる必要が示唆された。また、50%を超える女性教職員が今よりも体重を減らしたいと考えていることから、減量を目的とした運動指導等が効果的である可能性が示唆された。また、都市部では、お寺への参拝や喜捨などの宗教的行事への参加が希薄化している傾向がうかがえた。今後は、学童を対象とした調査や、農村部での調査を行い、学童のライフスタイル、健康習慣およびソーシャルサポートの現状、地域格差についても把握していく必要がある。

Ⅳ. 謝 辞

本研究は、りそな・アジアオセアニア財団の研究助成および平成21年度厚生労働省国際医療研究委託費21指3「途上国における保健医療サービス強化のための学校保健普及についての研究」により支援を受けて実施されました。

参考文献

- 1) Ministry of Education and Sports, Ministry of Health, School Health Policy, 2010
- 2) Lester Breslow, Persistence of Health habits and their relationship to mortality. Prevention medicine, vol.9, no.4, pp459-483, 1980
- 3) Katharina Widenhorn-Müller, Katrin Hille, Jochen Klenk, et al. Influence of Having Breakfast on Cognitive Performance and Mood in 13- to 20-Year-Old High School Students: Results of a Crossover Trial, Pediatrics Vol. 122, no. 2, pp. 279 -284, 2008
- 4) Rea-Jeng Yang, Edward K Wang, Yeu-Sheng Hsieh et al. Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan, BMC Public Health, Vol6, p295, 2006
- 5) Southeast Asia Tobacco Control Alliance, Status Of Tobacco Use And Its Control, Laos REPORT CARD, Southeast Asia Tobacco Control Alliance, pp3-6, 2008
- 6) Nevbanhar Ertas. Factors associated with stages of cigarette smoking among Turkish youth, European Journal of Public Health. Vol.17, no2, pp155-161, 2007