

一般社会人における健康感と足に対する 自己意識に関するアンケート調査報告 (資料)

筑波大学体育科学系講師 松元 剛

The report of self recognition of one's own health
and foot condition on members of a society

Tsuyoshi MATSUMOTO (University of TSUKUBA)

The purpose of this study was to investigate the self recognition of one's own health and foot condition through inquiries on 456 members of a society. The results can be obtained as follows:

- 1) A half of general people recognized that they have self health confidence.
- 2) The main reason for those who did not have self health confidence was a lack of exercises.
- 3) About 75% of people were aware of one's foot fatigue.
- 4) A reason of one's foot fatigue was a lack of exercises, but they did not practice exercises and tried to solve one's foot fatigue by taking bath and massage.
- 5) About 70% of female had some foot sufferings. The main problem was that they felt their foot was in a bad style, and they were concerned about their foot appearance.

1. 目 的

米国においては American Podiatric Medical Association (APMA) が1961年に設置され、足に対する診断や治療を行う Foot care の専門職である Podiatrist が、その地位を築き上げてきている。同様の専門職はヨーロッパにおいても多く見られる。

ところで、我が国においては、最近、女性雑誌をはじめとして、身体および足のダイエットに関する情報^{1),8),9),10)}が氾濫している。また、女性をターゲットとしたフット・マッサージやエステティック・サロンといった美容を目的

としたショップについても、急激な成長を遂げている現実がある。

このような現状の中で、自己の健康と身体意識について、詳細に報告されたものは、ほとんど見られない。そこで、今回は一般社会人1,000人に対してアンケート調査を行い、我が国の一般社会人における健康と身体に対する自己意識について、現状を把握することを目的とした。

2. 方 法

対象は関東、関西在勤の一般社会人1,000名とし、次のような日程でアンケート調査を実

施した。

平成8年3月11日～16日：アンケート用紙作成，アンケート調査依頼

平成8年3月21日～24日：アンケート用紙発送

平成8年3月25日～31日：アンケート調査

平成8年4月1日～10日：アンケート用紙回収

回収率は45.6%で、内訳は男性192名、女性264名の計456名であった。また、年代別の内訳は表1に示す通りである。

なお、調査内容については、以下の4項目とした。

- ①属性（性別，年齢，職業，勤務地）
- ②自己の健康に対する認識について
- ③足に対する疲労度について
- ④足に対する悩みについて

3. 結果

1) 自己の健康感について

『自分の健康に自信がありますか?』の問いに対して、表2のような結果を得た。すなわち、自信があると答えた者は、男性で56.8%、女性で51.1%であった。

次に、「健康に自信がない」と答えた男性の43.2%および女性の48.2%の人に対し、その理由を尋ねてみたところ表3のような結果が得られた。男女とも「運動不足である」と答

表2 自己の健康に対する自信度

単位：%

	はい	いいえ
男性	56.8	43.2
女性	51.1	48.2

表3 保康に自信を持ってない理由

単位：%

	男性	女性
睡眠不足	8.9	16.2
運動不足	34.4	34.9
栄養不足	2.6	8.5
ストレス	17.7	23.9

えた者が最も多く、男性で34.4%、女性で34.9%であった。「ストレス」に対しては男性が17.7%、女性が23.9%、また、「睡眠不足」については男性が8.9%、女性が16.2%の回答であった。

ところで、『健康のために積極的に取り組んでいるものがある』と答えた人は、男性で41.7%、女性で51.0%であり、その内容については表4に示す通りである。男性では、「スポーツを行う」が最も多く29.7%、「規則正しい生活を行う」が15.1%、「暴飲暴食をしない」が12.0%である。女性でも同様に「スポーツを行う」が最も多く25.4%、「規則正しい生活を行う」が18.8%、「暴飲暴食をしない」が12.9%であった。

表4 健康のために積極的に取り組んでいること

単位：%

	男性	女性
スポーツ	29.7	25.4
体操	7.8	8.1
マッサージ	2.1	4.4
規則正しい生活	15.1	18.8
暴飲暴食をしない	12.1	12.9

表1 性別および年代別内訳

単位：人

	男性	女性
20代	35	128
30代	91	54
40代	28	47
50代	38	35
計	192	264

『健康のために積極的に取り組んでいない』という男性46.0%、女性47.4%に対しその理由を尋ねてみたところ、男女とも「時間がない」と回答した人が最も多く、男性で32.8%、女性で33.8%であった。その他の理由として「もともと健康だからする必要がない」が、男性で8.3%、女性で5.9%、また、「経済的な理由」を選んだ人は、男性で0.5%、女性で4.8%と極めて少なかった。

2) 足に対する自己認識について

『足の疲労に関する質問』に対し、男性の75.0%および女性の86.4%の人が、「今までに足に疲労を感じたことがある」との回答があった。

表5は、『足の疲労を感じた時間帯』についての結果である。「仕事中」は、男性が16.1%、女性が28.3%、「仕事後」は男性が21.9%、女性が45.2%であった。また、「帰宅中」という項目に関しては、男性の16.1%および女性の30.5%が疲労を感じていることがわかった。

表6は『足の疲労原因』について回答され

表5 足に疲労を感じる時間帯

単位：%

	男性	女性
起床時	9.4	6.3
通勤中	10.9	11.4
仕事中	16.1	28.3
仕事後	21.9	45.2
帰宅中	16.1	30.5
就寝時	14.6	23.5

表6 足の疲労原因

単位：%

	男性	女性
運動不足	47.4	33.5
長時間立っている	18.2	46.3
長時間座っている	7.3	15.1
長時間歩く	14.1	16.9
歩行姿勢が悪い	6.8	12.1

たものである。男性では「運動不足」と答えた者が最も多く全体の47.4%、続いて「長時間立っている」が18.2%および「長時間歩く」が14.1%であった。また、女性では「長時間立っている」と答えた者が最も多く46.3%、続いて「運動不足」が33.5%および「長時間歩く」が16.9%であった。

「足の疲労解消法を持っている」と答えた人は、男性で46.9%、女性で69.5%であり、その『解消法の具体的内容』については表7に示した通りである。男女とも「入浴を行う」が最も多く男性の30.2%、女性の53.3%、続いて「マッサージ」が男性の25.0%、女性の50.0%であった。

次に『自己の足に対する悩み』について質問を行ってみた。それによると男性の39.1%、女性の71.0%が自己の足に対して何らかの悩みを抱えていることが分かった。

その『悩みの内容』については表8に示し

表7 足の疲労に対する解消法

単位：%

	男性	女性
入浴	30.2	53.3
マッサージ	25.1	50.2
スポーツ	3.1	2.6
湿布	5.7	14.7

表8 足に対する悩み

単位：%

	男性	女性
スタイルが悪い	9.9	45.2
臭い	10.4	4.4
水虫	16.1	4.4
多汗	9.9	6.3
タコ	4.2	22.4
イボ	2.1	4.1
外反母指	2.6	18.2
巻爪	4.7	6.3

た。男性の回答では「水虫」の項目が最も多く16.1%であり、続いて「臭い」の10.4%、「スタイルが悪い」および「多汗」が9.9%であった。また女性の回答では「スタイルが悪い」の項目が45.2%と最も多く、続いて「タコ」が22.4%、「外半母指」が18.0%であった。

そこで、『自分の足に気をつけていることがありますか?』の質問を行ってみたところ、男性の33.3%、女性の61.0%の人が「気をつけている」と回答し、その内容は表9に示す通りである。男女とも「靴選び」に対して関心が高く、男性が23.4%、女性が50.7%であった。「マッサージ」は男性が10.9%、女性が22.6%、さらに「ストッキング選び」では、女性の18.8%の人が回答していた。

また、『今後、自分の足のケアに取り組んでみたいですか?』の問いに対し、男性の37.5%および女性の67.6%が興味を示していた。その内容は、男性では「靴選び」が24.5%、「マッサージ」が15.6%であるのに対し、女性では「靴選び」が42.3%、「マッサージ」が39.7%の高回答を得た。

『1回のケアに対するかかる費用』の問いに対しては、表10のような結果を得た。男女とも「5000円以上」が最も多く、男性で17.2%、

表9 足に対して気を付けていること

単位：%

	男性	女性
靴選び	23.4	50.7
ストッキング選び	1.2	18.8
マッサージ	10.9	22.6

表10 今後、足のケアに対する費用

単位：%

	男性	女性
3000円以上	12.5	19.1
3000~5000円	9.9	19.5
5000円以上	17.2	26.5

女性で26.5%であった。

表11は、『足以外の身体部位で疲労を感じる部位』を示したものである。それによると男女とも「首」、「肩」、「腰」に集中しているのがわかった。

4. 考 察

1) 自己の健康感について

今回の調査では、健康に自信があると答えた一般社会人は、約半数に止まった。残った半数の者が、自己の健康について自信がないと答えているわけだが、彼らが決して病的な理由で仕事不可能であるといったような問題を抱いているとは限らない。いずれの人も、現在何らかの仕事を携わっている。にもかかわらず、以上のような結果を得たことは、職場における労働者の健康問題および健康教育についてあらためて考え直さなければならぬことが推測される。

健康に自信がない理由として、男女とも約3割の者が運動不足であることを指摘していた。また、逆に健康のために取り組んでいることとしても、男女の約3割がスポーツ・体操を挙げている。一般社会人にとって健康問題と日常生活におけるスポーツ・エクササイズは密接な関係を持っていることが察知される。成人病予防を目的とした日常生活における運動の効果についての報告^{2),3),5),11),12)}は多数見受けられ、これからは一般社会人における

表11 足以外で疲労を感じる身体部位

単位：%

	男性	女性
頭	10.9	22.4
首	43.2	48.5
肩	52.6	73.2
上腕	2.6	5.5
前腕	1.2	2.2
手	1.1	5.5
背中	17.2	30.9
腰	58.3	56.3
臀部	0.5	2.2

スポーツ・エクササイズ実践の啓蒙活動がますます重要になってくると考える。

ところで、健康のために積極的に取り組めない理由として、男女とも約3割の者が時間がないという問題を挙げており、経済的な問題を挙げている者は非常に少ないことが分かった。今回の対象者の職種が非常に幅広いので、労働時間との関係については言及できないが、少なくとも余暇時間の過ごし方等をはじめとする、自己のライフスタイルのあり方について再確認する必要がある。

以上のことより、一般社会人においては、自己のライフスタイルの確立とそれに合った日常生活の中でのスポーツ・エクササイズの実践が重要であることが浮き彫りにされた。

2) 足に対する自己認識について

男女とも約4分の3が、足の疲労を訴えており、その時間帯についてはいずれも仕事後に集中していた。しかし、男性に比較すると女性の場合は仕事にも全体の約3割の者が足の疲労感を感じていた。

また、足の疲労原因では、約半数の男性と3割の女性が運動不足を挙げている。なお、女性においては長時間立っているためと答えた者が半数近くいることが特徴的である。

一方、足の疲労を解消する方法を見てみると、男性では約3割の者が、また女性においては約半数の者が入浴やマッサージを行うことを選んでおり、スポーツを行うと答えた者は、それぞれ3.1%および2.6%と極めて少なかった。

足の疲労原因については、運動不足を挙げているにもかかわらず、その解消法となると入浴やマッサージといった対処的・局所的な方法がとられ、認識と実践の間の矛盾が如実に示されることとなった。この傾向は女性に強いことも判明した。

足の悩みについては、明らかに男性よりも

女性の方が多く、女性の7割が足について何らかの悩みを持っていることが判明した。

その内容については、男女によって明らかな違いを示している。すなわち、男性では水虫、臭いといったものであるのに対し、女性ではスタイルが悪い、タコ、外反母指といった問題を意識している。特にスタイルの問題については、女性の約半数の者が悩みを持っていることを考えると、女性においては足の太さや長さといった、いわゆる外観上の問題を意識していることが分かる。

足に対するケアについても女性の方が圧倒的に多く行っており、中でも、靴選びに対しては約半数の女性が気をつけているということであった。

また、今後の足に対するケアについても女性の方が真剣に取り組む姿勢が表面化しており、靴選びやマッサージといったものに集中していた。

今回の調査からは、特に靴選びの基準等について詳細に分析することはできないが、自分の足にフィットする靴を選ぶことは非常に重要なことである。しかし、現状ではオーダーメイドの靴を購入することは難しく、今後の開発^{4),6),7),13)}が待たれるところである。

以上、足に対する自己意識について疲労と悩みという2つの観点から分析を行ってみた。疲労については、男女の疲労感の相違がその労働内容の違いから生じるものであるかについては、今回の調査からはうかがえられないものの、少なくとも巷に流行の兆しを示しているフットマッサージショップは、女性の足に対する疲労認識を把握した上で、急速に発展してきたものと考えられる。

また、足に対する悩みについては圧倒的に女性に多く、足のスタイルといった外観上の悩みであった。このことは女性の持つ足に対する美的願望の潜在意識に基づくものではないかと推測されるが、この意識がどのような

理由から発生してくるものなのかは、議論の余地はある。しかし、現在のようなダイエットブームや美容を目的としたマッサージショップの急激な成長の1つの大きな根拠となっていることは、十分に予想される。

ところで、一概に足に関する問題と言うものの、そこには靴・歩行動作、姿勢、筋力といった解剖学的・生理学的・バイオメカニクスの問題⁴⁾が相互に絡み合っている。今後、原因追究・予防および処置法に関して、研究が活発に行われていくことが必要であると同時に、身体情報に関する正しい知識と日常生活におけるスポーツ・エクササイズの実践といった啓蒙活動は、社会人教育に必用不可欠なものであると考える。

5. まとめ

一般社会人における自己の健康感と足に対する自己意識についてのアンケート調査を一般社会人456に対して行い、次のような結果を得た。

- 1) 男女とも約半数の者が、自分の健康に自信があると感じていた。
- 2) 健康に自信のない理由は、運動不足であると答えた者が、全体の約3割で最も多かった。
- 3) 男女の約4分の3の者が、足に対する疲労感を訴えていた。
- 4) 足の疲労の原因については、運動不足を挙げている者の、その解消法としては、入浴やマッサージといい対処的・局所的なものであった。
- 5) 足に対する悩みについては、女性の7割に見受けられ、その内容はスタイルが悪いといった外観上の問題が圧倒的に多かった。

6. 参考文献

- 1) 学研 FYTTE 編集部：脚をやせる本，学研，1996.

- 2) 金久博昭 ストレングス・エクササイズの特性，Jpn. J. Sports Sci., 14-1, 39-54, 1995.
- 3) 久埜真由美，宮下充正：ウォーキングの特性，Jpn. J. Sports Sci., 14-1, 5-10, 1995.
- 4) 南 隆尚ほか：ヒール付き婦人靴の歩行障害における力学的研究，1988年度筑波大学スポーツ力学研究室論文集，33-36, 1989.
- 5) 中澤公孝：アクアビック・エクササイズの特性，Jpn. J. Sports Sci., 14-1, 31-38, 1995.
- 6) 日本皮革産業連合会，全日本履物団体協議会：足型研究開発事業成果報告書，1988.
- 7) 小野英哲：シューズと健康，月星化成，1986.
- 8) RAY 編集部：ダイエットグッズこれがすごい，主婦の友社，1996.
- 9) RAY 編集部：即効！脚やせ，主婦の友社，1996.
- 10) RAY 編集部：完全無欠のロコミ・ダイエット，主婦の友社，1996.
- 11) 沢井史穂：エアロビックダンスの特性，Jpn. J. Sports Sci., 14-1, 23-30, 1995.
- 12) 山地啓司：ジョギングの科学，Jpn. J. Sports Sci., 14-1, 11-22, 1995.
- 13) 山崎信寿：足型計測機の開発と評価，人間工学，24特別号，302-303, 308-309, 1988.

(この調査は、株式会社ジャスティス(大阪)の奨学寄付金の一部により行われたものである。)