

食生活を改善すれば、精神疾患の対策・改善につながるのか

家政福祉 5班

【要旨】

食事の大切さを知るために、食事の欠食による病気の改善、対策につながるのかを食事の欠食率と中高生に増加してきている精神疾患との関係性についてインターネットや論文等で調べた。その結果、多くの人が食事でも必要最低限の栄養素を補給出来ず、精神疾患などの病気にかかる人が増加していることがわかり、食事は精神疾患と多少なりとも関連していることがわかった。まとめると、食事は精神疾患の対策につながるが、改善にはつながるとは言い切れないことがわかった。

1 はじめに

食事の欠食、特に朝食の欠食は、20代の男性、女性で最も多く、男女ともに欠食率が上昇傾向にあることが下の表から判断できる。

図 14 朝食の欠食率（1歳以上）

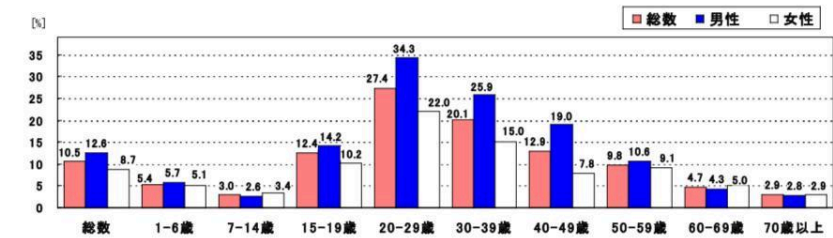
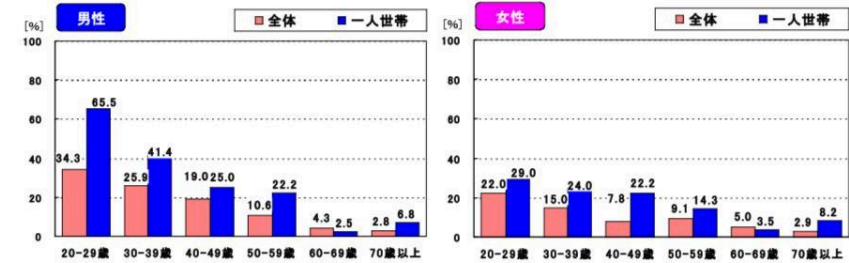


図 15 朝食の欠食率 - 全体と一人世帯 - (20歳以上)



本調査での「欠食」は以下 3 つの場合の合計である。
①何も食べない（食事をしなかった場合）
②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

(参考) 「健康日本 21」の目標値 (2010年)
朝食の欠食率 20、30歳代男性 15%以下

第 91 表 朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）

Trends in the Percentage of Subjects who Skipped Breakfast, 2003 to 2017

(%)

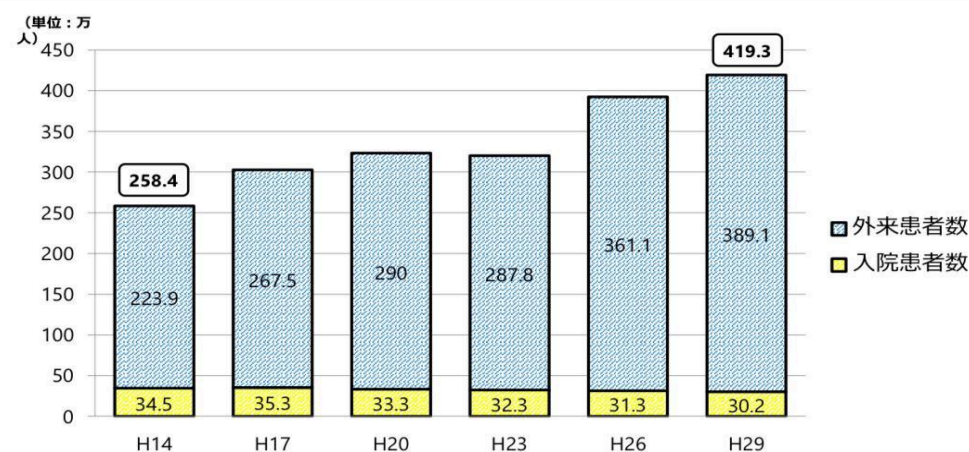
| | | 15年 2003 | 16年 2004 | 17年 2005 | 18年 2006 | 19年 2007 | 20年 2008 | 21年 2009 | 22年 2010 | 23年 2011 | 24年 2012 | 25年 2013 | 26年 2014 | 27年 2015 | 28年 2016 | 29年 2017 |
|----|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 男性 | 総数 | 13.1 | 14.3 | 14.3 | 14.2 | 14.7 | 15.8 | 15.5 | 15.2 | 16.1 | 14.2 | 14.4 | 14.3 | 14.3 | 15.4 | 15.0 |
| | 20-29歳 | 29.5 | 34.3 | 33.1 | 30.5 | 28.6 | 30.0 | 33.0 | 29.7 | 34.1 | 29.5 | 30.0 | 37.0 | 24.0 | 37.4 | 30.6 |
| | 30-39歳 | 23.0 | 25.9 | 27.0 | 22.8 | 30.2 | 27.7 | 29.2 | 27.0 | 31.5 | 25.8 | 26.4 | 29.3 | 25.6 | 26.5 | 23.3 |
| | 40-49歳 | 15.9 | 19.0 | 16.2 | 20.8 | 17.9 | 25.7 | 19.3 | 20.5 | 23.5 | 19.6 | 21.1 | 21.9 | 23.8 | 25.6 | 25.8 |
| | 50-59歳 | 10.0 | 10.6 | 11.7 | 13.1 | 11.8 | 15.1 | 12.4 | 13.7 | 15.0 | 13.1 | 17.8 | 13.4 | 16.4 | 18.0 | 19.4 |
| | 60-69歳 | 4.3 | 4.3 | 5.6 | 5.8 | 7.4 | 8.1 | 9.1 | 9.2 | 6.3 | 7.9 | 6.6 | 8.5 | 8.0 | 6.7 | 7.6 |
| | 70歳以上 | 3.0 | 2.8 | 2.8 | 2.2 | 3.4 | 4.6 | 4.9 | 4.2 | 3.7 | 3.9 | 4.1 | 3.2 | 4.2 | 3.3 | 3.4 |
| 女性 | 総数 | 8.7 | 9.4 | 9.3 | 8.9 | 10.5 | 12.8 | 10.9 | 10.9 | 11.9 | 9.7 | 9.8 | 10.5 | 10.1 | 10.7 | 10.2 |
| | 20-29歳 | 23.6 | 22.0 | 23.5 | 22.5 | 24.9 | 26.2 | 23.2 | 28.6 | 28.8 | 22.1 | 25.4 | 23.5 | 25.3 | 23.1 | 23.6 |
| | 30-39歳 | 12.7 | 15.0 | 15.0 | 13.9 | 16.3 | 21.7 | 18.1 | 15.1 | 18.1 | 14.8 | 13.6 | 18.3 | 14.4 | 19.5 | 15.1 |
| | 40-49歳 | 7.6 | 7.8 | 10.3 | 11.0 | 12.8 | 14.8 | 12.1 | 15.2 | 16.0 | 12.1 | 12.2 | 13.5 | 13.7 | 14.9 | 15.3 |
| | 50-59歳 | 6.7 | 9.1 | 8.3 | 7.7 | 9.7 | 13.4 | 10.6 | 10.4 | 11.2 | 9.2 | 13.8 | 10.7 | 11.8 | 11.8 | 11.4 |
| | 60-69歳 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 4.6 | 5.1 | 8.6 | 7.2 | 5.4 | 7.6 | 6.5 | 5.2 | 7.4 | 6.7 | 6.3 | 8.1 |
| | 70歳以上 | 3.8 | 2.9 | 2.8 | 2.2 | 3.8 | 5.2 | 4.7 | 4.6 | 3.8 | 3.6 | 3.8 | 4.4 | 3.8 | 4.1 | 3.7 |

注) 平成24年、28年は抽出率等を考慮した全国補正值である。

加えて、精神疾患の患者数も増加傾向にあり、特にうつ病、不安障害、摂食障害、発達障害などが増加しています。

精神疾患を有する総患者数の推移

- 精神疾患を有する総患者数は約419.3万人【入院：約30.2万人、外来：約389.1万人】
※ うち精神病床における入院患者数は約27.8万人
- 入院患者数は過去15年間で減少傾向（約34.5万人→30.2万人【△約4万3千人】）
一方、外来患者数は増加傾向（約223.9万人→389.1万人【約165万2千人】）



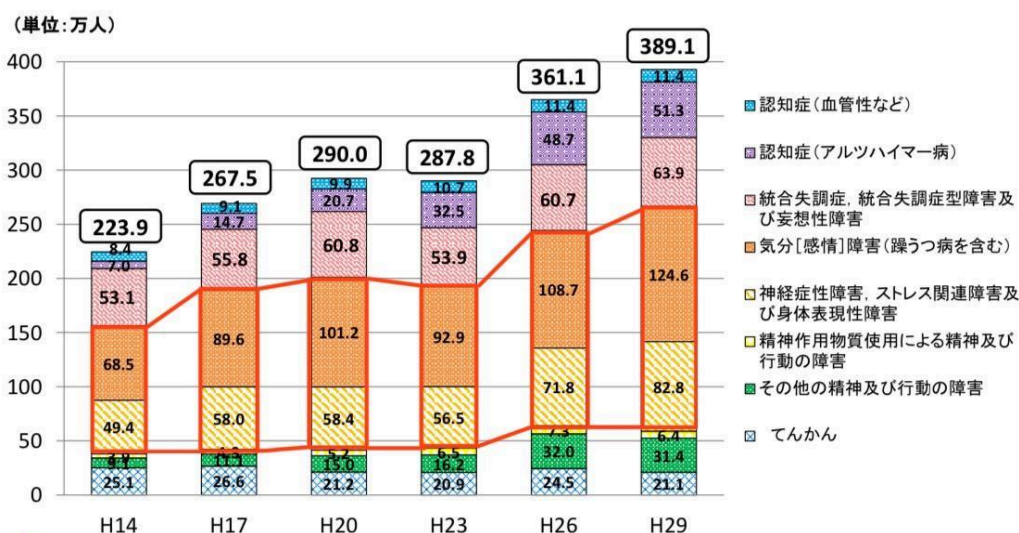
厚生労働省 ひとくらしあるいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

資料：厚生労働省「患者調査」より作成

2

精神疾患を有する外来患者数の推移（疾患別内訳）

- 精神疾患を有する外来患者数は、疾病別にみると、特に認知症（アルツハイマー病）が15年前と比べ約7.3倍、気分[感情]障害（躁うつ病を含む）が約1.8倍、神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害が約1.7倍と増加割合が顕著である。



厚生労働省 ひとくらしあるいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

資料：厚生労働省「患者調査」より作成

また、熊谷わこさんの記事によると、

精神疾患を発症しやすいのは、若い世代であり、海外の研究では、精神疾患の人の約75%が20代前半までに発症していることが明らかになりました。しかも全体の半数は14歳までに発症しています。つまり精神疾患の人の多くが学校教育を受けている年齢で発症しているということです。中学になるとうつ病や摂食障害(拒食症・過食症)、不安症、統合失調症、双極性障害といった、おとなに見られるものと同じ精神疾患が増えてきます。とくに子どもからおとなへと移行する思春期は、からだは急速に成長するだけでなく、周囲との関係や環境、社会的役割が大きく変化し、精神的にも不安

定になりがちです。(抜粋)

これらのことから、食の役割と精神疾患との関連についてわかったことをまとめる。

2 研究の目的

私の将来の夢が管理栄養士であるため、食の大切さを理解することを目的とし、近年増加傾向にある精神疾患との関連性について調べる。

3 仮説

研究の仮説は、中高生になると思春期などを経験しいろいろな悩みが重なり、不登校や引きこもりなどの心のトラブルが増えることや自分の体重などが気になり、食事制限などの無理なダイエットをしてしまうということもあるのには何か関連があるのか気になり、食の改善によって精神疾患などの心の問題を改善できないかと考えた。

4 研究方法

研究方法は、参考文献やインターネット等で食の役割、精神疾患の主な原因や改善方法について調べる。

管理栄養士や病院など食に関わっている人に話を聞いてみる

5 研究結果

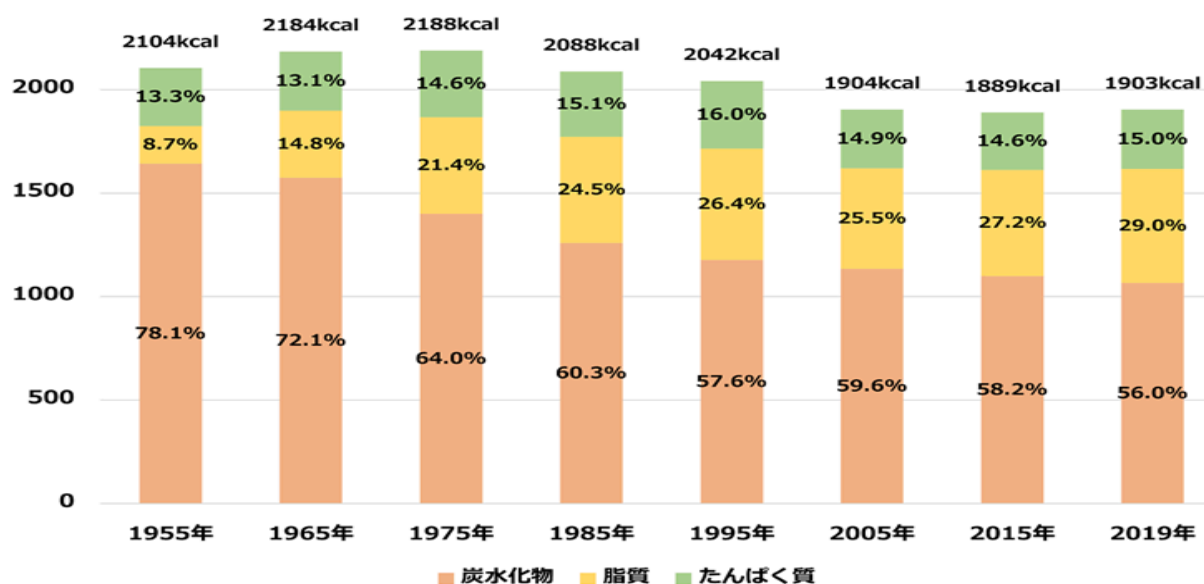
精神疾患の原因は身体的要因、心理的要因、社会的要因などさまざまな要因が原因となる。主に、遺伝や、病気、不安やトラウマ、人間関係の問題、仕事や学校のストレス、考え方、経済的な問題などがある。

食事の役割には、生活習慣病を予防できる、腸内環境が整う、自律神経が整う、肌の調子が整う、集中力が高まる、ストレスの緩和、精神的な満足感、免疫力の向上、心の健康の維持・増進などがあげられる。

ただし、食事がもたらす効果を発揮させるためには、以下のことが必要だと分かった。

★ 栄養バランスの取れた食事にする

炭水化物は糖質と食物繊維を合わせた総称で、このうち糖質は人が活動する上でのエネルギー源となります。炭水化物の摂取の目安は1日に摂取する総エネルギー量の50～65%を占めることが推奨されているが、近年は減少傾向にあり、このまま減少していくと必要量を下回り、炭水化物の不足が続くと脳の働きが低下し、判断力の低下や注意力の低下、疲労感につながります。また、不足すると体内に存在するタンパク質や体脂肪が分解されてエネルギー源として充当されます。これは筋肉を減少させてしまうことにもつながるので、過度な糖質制限には注意が必要です。



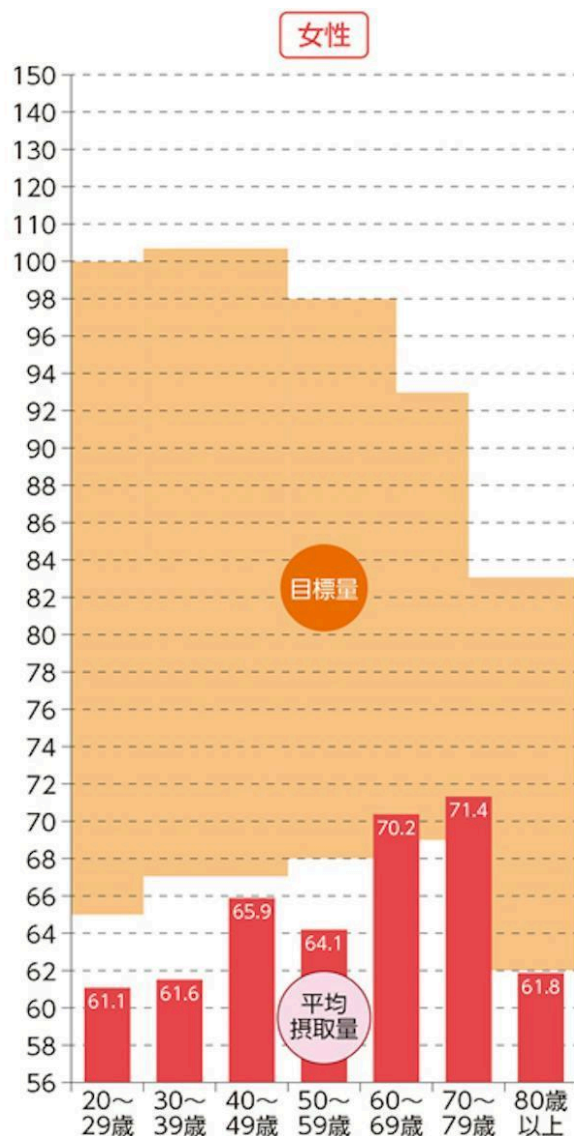
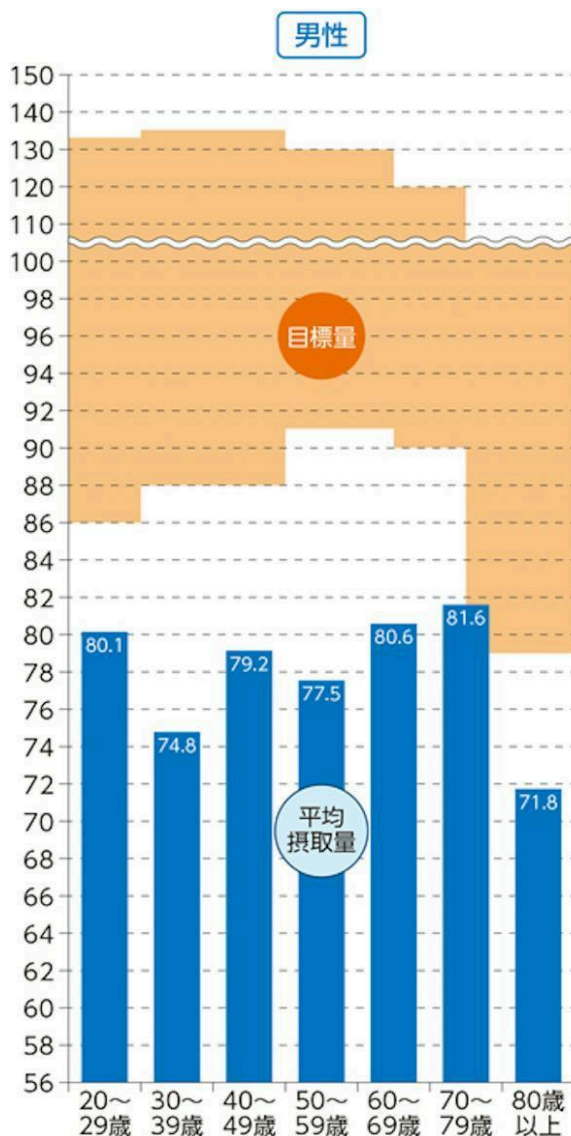
| 性別 | 必要エネルギー量 (kcal/日) | 炭水化物 (g/日) | 食物繊維 (g/日) | 糖質 (g/日) | 糖質 (g/食) |
|----|-------------------|------------|------------|----------|----------|
| 男性 | 1800 | 225～290 | 21 | 204～269 | 68～90 |
| | 2000 | 250～325 | 21 | 229～304 | 76～101 |
| | 2200 | 275～360 | 21 | 254～339 | 85～113 |
| 女性 | 1600 | 200～260 | 18 | 182～242 | 61～81 |
| | 1800 | 225～290 | 18 | 207～272 | 69～91 |
| | 2000 | 250～325 | 18 | 232～307 | 77～102 |

タンパク質は、ヒトのカラダの重要な構成成分の一つであるほか、カラダを作る材料として必要な栄養素です。食事から摂取したタンパク質がアミノ酸に分解されてカラダに吸収されると、筋肉や臓器、肌、髪、爪などの材料として使われるほか、ホルモン、代謝酵素、免疫物質などになり、さまざまな働きをしています。また、エネルギー源としても使われます。

しかし、日本人の健康維持・増進のために必要なタンパク質の摂取量は以下の通りですが、ほとんどの年代が目標摂取量に到達していないのがわかります。たんぱく質が不足してしまうと筋肉量が減少してしまい、基礎代謝が低下する恐れがあります。基礎代謝が低下してしまうと、基礎体温や免

疫力が低下しかねません。免疫力が低下するとウイルスや病原体の侵入を防ぎにくくなり、体調不良につながります。

| 性 | 男性 | 女性 |
|----------|--------|--------|
| 身体活動レベル | Ⅱ | Ⅱ |
| 1～2（歳） | 31～48 | 29～45 |
| 3～5（歳） | 42～65 | 39～60 |
| 6～7（歳） | 49～75 | 46～70 |
| 8～9（歳） | 60～93 | 55～85 |
| 10～11（歳） | 72～110 | 68～105 |
| 12～14（歳） | 85～130 | 78～120 |
| 15～17（歳） | 91～140 | 75～115 |
| 18～29（歳） | 86～133 | 65～100 |
| 30～49（歳） | 88～135 | 67～103 |
| 50～64（歳） | 91～130 | 68～98 |
| 65～74（歳） | 90～120 | 69～93 |
| 75 以上（歳） | 79～105 | 62～83 |

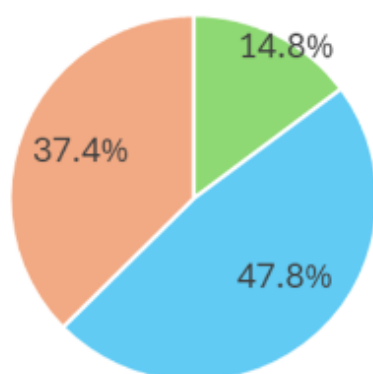


脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつであり、1gあたり約9kcalとタンパク質や糖質の約2倍のエネルギーをつくり出す、効率のよいエネルギー源です。また、体温の保持、内臓の保護をする役割があります。脂肪酸の中でもn-3系脂肪酸はアレルギー疾患の予防に役立ち、血液をサラサラにして血栓を予防したり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きが期待されています。さらに糖尿病、乳がん、大腸がん、肝がん、加齢黄斑変性症の予防や、最近では認知障害やうつ病に対しても予防効果を示す可能性があり注目されています。脂質は、その種類によって健康に及ぼす影響が異なるため、「量」だけではなく「質」にも注意を払う必要があります。

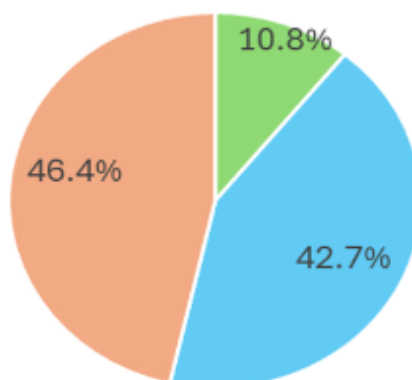
質のよい油は生活習慣病の予防につながり、日常の食事の中でバランス良く食べるようにすることで健康状態をよくすることに役立ちますが、日本人の食事摂取基準(2025年版)では、総脂質からの摂取エネルギーが総摂取エネルギーに占める割合(これを「脂肪エネルギー比率」と言います。)の目標量を、1歳以上の男性・女性で20%以上30%未満としています。

これに対して、令和5年(2023年)国民健康・栄養調査の結果(厚生労働省)によれば、脂肪エネルギー比率が30%を超えている人の割合は、20歳以上の男性では約37.4%、20歳以上の女性では約46.4%という結果が示されています。また、脂質の摂りすぎは、生活習慣病の要因ともなるため、摂取量を考える必要がある。

20歳以上の男性



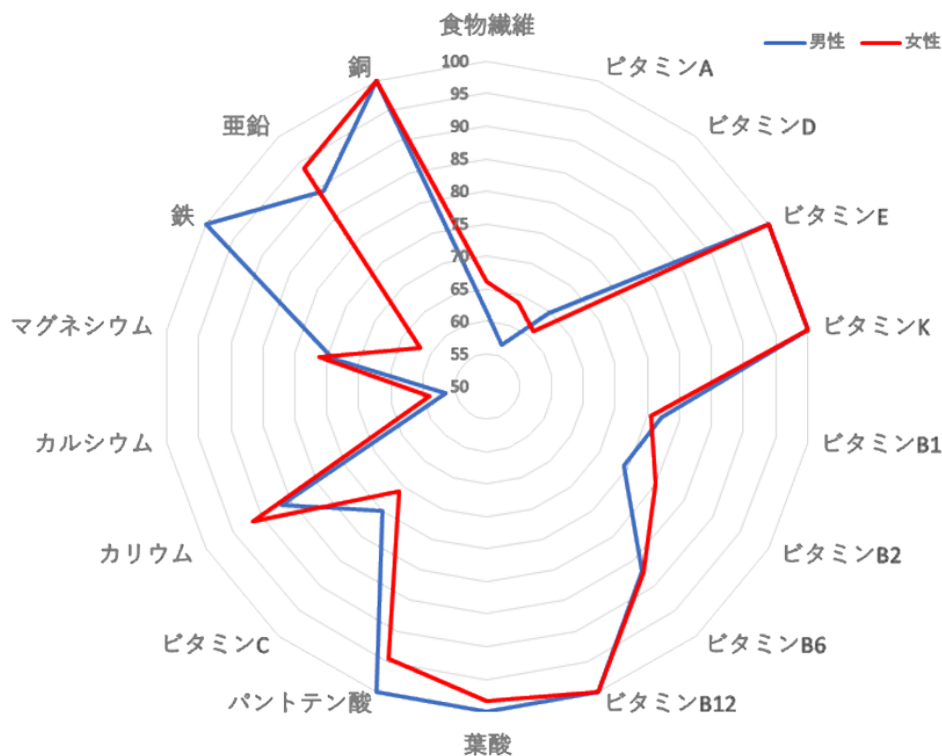
20歳以上の女性



- 脂肪エネルギー比率が20%未満の者
- 脂肪エネルギー比率が20%以上30%未満の者
- 脂肪エネルギー比率が30%以上の者

ビタミンは、エネルギー産生栄養素である糖質・脂質・タンパク質の代謝を円滑に進めて潤滑油のような働きをする栄養素です。カラダに必要な量はわずかですが、体内でビタミンを合成できないあるいは必要量を合成できないため、食品から摂取しなければならない。

特に、20代の男女に不足しているビタミンはビタミンA(チーズ、緑黄色野菜)、ビタミンD(魚介類、きのこ類)、ビタミンB₁(豚肉、玄米)、ビタミンB₂(納豆、葉菜類)、ビタミンB₆(赤身の魚、バナナ)、ビタミンC(果実、野菜)があり、免疫力の低下、脳や神経に影響が現れたり、いらいらする・顔色が悪くなる・疲労倦怠などの症状が見られる。



無機質(ミネラル)は、不足すると、骨が十分に成長せず、骨がもろくなる原因になったり、気分の落ち込み、神経過敏、抑うつ感をまねいたり、集中力低下、食欲不振などを引き起こしたり、誘発するなどがあるが、普段の食事から摂取する分には、ミネラルを過剰に摂取してしまうリスクは少ない。

★ 毎日同じ時間に3食食べる、野菜・果物を毎日取る

毎日同じ時間に食事をする事で、生活リズムや排便リズムが整いやすくなります。さらに腸内環境も良い状態となり、免疫力の向上が期待できるでしょう。野菜や果物にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれているため、積極的に食事に取り入れることが大切です。

★ 乳製品を取る

牛乳をはじめとした乳製品も、健康的な食生活には欠かせません。例えば牛乳はカルシウムを豊富に含んでいるだけでなく、たんぱく質も豊富に含んでいます。牛乳に含まれるたんぱく質に多く含まれる成分がカゼインです。カゼインは神経の興奮を抑える、免疫力を向上させて病原菌の増殖を抑えるといった効果が期待できます。

牛乳だけでなく、チーズにもカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれています。ただし、乳製品を多く食べ過ぎるとエネルギーや脂質の摂り過ぎにつながるため、注意が必要です。

★ ゆっくり噛んで食べる

よく噛むことで唾液が分泌されるため食べ物が消化されやすくなります。その結果、内臓の負担が軽減されます。内臓の機能が改善されれば基礎代謝が向上して体脂肪の減少につながる。

管理栄養士さんの話では、食事で補う栄養素には精神疾患を要因となるもののほとんどを改善する働きがあるため、精神疾患の対策につながる。しかし、精神疾患になった場合は、その人の抱える問題を解決することが重要だということがわかった。

6 考察

以上のことから、現代の食生活では栄養バランスが偏っている傾向がみられ、必要なエネルギーを補給できず、全世代で精神疾患の原因の対策が不十分になり、精神疾患の患者数が増加してきていると考えられる。

欠食などをして栄養素の摂取が偏ると、睡眠中に使った栄養素や日中に消費したエネルギーを補給できず、脳のエネルギー源が低下し、食事の生理的、心理的、社会的役割が損なわれ(集中力の低下、免疫力の低下、心の健康維持等が出来なくなり)、精神疾患になりやすくなる恐れがある。

精神疾患になった場合の食事の改善は精神疾患の直接的な改善には至らず、原因となるものの解決が鍵となる。

7 おわりに

この研究では、食事と中高生に増えてきている精神疾患に焦点を当て関係性を調べた。

実際、食事と精神疾患の関係性は強く、食事の改善で精神疾患の対策につながる可能性があることがわかった。今度は精神疾患ではなく、さまざまな病気との関連性を調べたり、ネットの活用だけでは食事に関心がある人や、調べる機会が会った人など、一部の人にしか伝わらないため、今回の研究などを世間に広めるために何ができるかを探していきたい。

【参考文献】

「精神疾患は身近な病気、発症しやすい若い世代 周囲の大人に求められることは？ 高校保健体育にも項目復活」『朝日新聞 EduA』 2022年 08.10

「第2回 糖質の摂取目標と摂取状況」『nippon』 2024年 06.28

「一日あたりの糖質摂取量目安【栄養士監修】」『STYLE BREAD』 2023年 12.02

「あなたのたんぱく質摂取量、足りている？」『日本経済新聞』 2023年 03.29

「食事がもたらす効果とは？ 健康的な食生活を続けるポイントも解説」『アイザックフーズ』 2024年 07.11

松岡豊「科学的根拠に基づく食によるメンタルヘルスへのアプローチ」 2020年

厚生労働省健康局総務課 生活習慣病対策室栄養調査係「朝食の欠食率」
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/06/dl/s0613-8b03.pdf> 2004年

農林水産省 消費・安全局食品安全政策課「脂質の摂りすぎに注意」
https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trans_fat/t_eikyou/fat_care.html 2025年

明治「日本人に必要なたんぱく質はどれくらい?」『健康維持・増進に必要なたんぱく質の摂取量
(目標量)』 2020年

大塚製薬「栄養のバランスと免疫力」『日本人に不足しがちな栄養素』 2018年

食事を摂ることはストレス軽減に繋がるのか

家政・福祉1班

【要旨】

1 はじめに

人は環境変化や人間関係などにより様々な場面でストレスを感じる。ストレスには環境だけでなく、栄養素の不足も関係していることがあり、私たちの体はストレスを感じた時に、「特定の栄養素」を消費してストレスから身を守ろうとする。そこで食事からストレスを軽減する方法はないのか探究する。

2 研究の目的

ストレスを軽減させる栄養素を知り、実際にストレス軽減に効果的な栄養素を使って調理する。また、食育に対して興味を持ち意識を高める。

3 仮説

食事を摂ることはストレス軽減に繋がる。

4 研究方法

- ・ストレス軽減効果のある栄養素をまとめる
- ・ストレス軽減効果が期待できる食べ物を実際に作る
- ・実際に作った食べ物を身近な人に食べてもらう

5 研究結果

ストレス軽減効果のある栄養素は大きく分けて3つある。

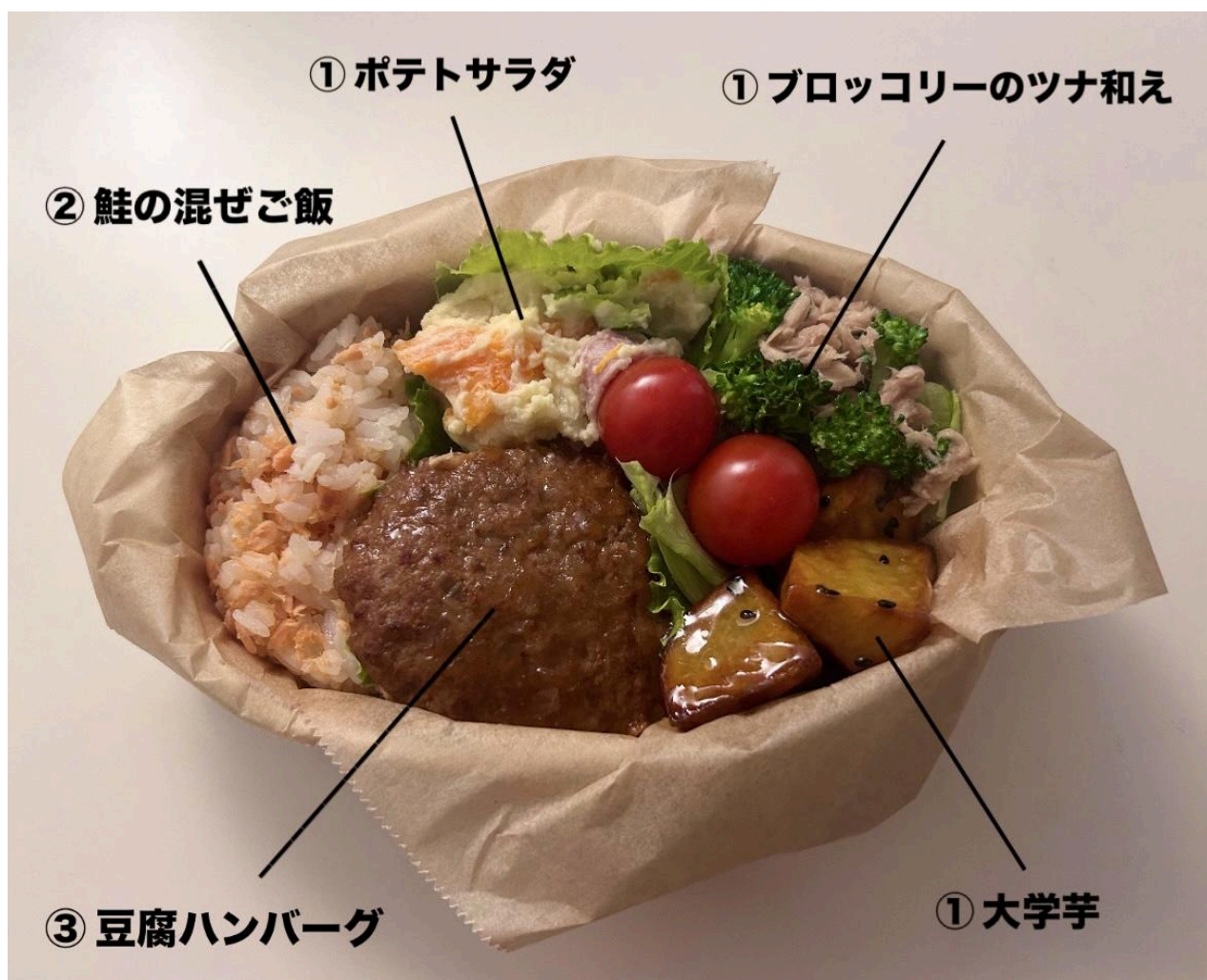
1つ目はビタミンC、ビタミンEである。これは抗ストレスホルモン「コルチゾール」を生成し、ストレスに対する防御反応を高めてくれる。この栄養素が含まれる主な食品はナッツ類、緑黄色野菜、果物、芋類がある。

2つ目はビタミンB群である。これはブドウ糖を効率よくエネルギーに変えてくれ、ストレスを軽減するエネルギーを作る。この栄養素が含まれる主な食品はナッツ類、赤身魚、脂質の少ない肉がある。

3つ目はトリプトファンである。これは神経伝達物質「セロトニン」の材料で感情を穏やかに保ち、ストレスを軽減する。この栄養素が含まれる主な食品はナッツ類、大豆製品、乳製品がある。

そこで私たち高校生の食生活を考えて実際にこれらの栄養素を含んだお弁当とお菓子を作った。

〈栄養素を含むお弁当レシピ〉



〈栄養素を含むお菓子〉



お弁当、さつまいも、ナッツ類を使ったフロランタンを作り身の回りの20人程度の配り、ストレス軽減に効果はあるのか感想をもらった。もらった感想としては、「美味しい」、「一時的なストレス軽減に効果がありそう」、「手作りだとより美味しく感じる」などの感想をもらいこの結果から幸福感を得ることによりストレス軽減に繋がるのではないかと考えた。

また、チョコレートにもストレス軽減効果が期待されている。チョコレートに含まれるカフェインやカカオポリフェノールなどのさまざまな成分の働きが、ストレスを軽減に有効である。

6 考察

人は食事を摂り、幸福感を得ることでストレスを軽減することができる。また、自分で栄養素を考えて実際に料理をすることによって知識が付き、意識が高まるが、栄養素にこだわりすぎてしまうと逆にそれがストレスになってしまうため、適度に食事と向き合うことが大切である。

7 おわりに

私たちは日頃、気づかぬうちにストレスが溜まってしまう。そのため、ストレスと向き合っていく必要がある。今回紹介した栄養素のある食品を少し意識して摂るなどしてストレスを日頃から軽減させていけたらいいなと思った。

今回はストレス軽減効果のある栄養素を含んだお弁当とお菓子を考え作ってみたが、今後はもっと様々なストレス軽減効果のあるレシピを考え、沢山の人のストレスを少しでも軽減できたらいいなと思う。

【参考文献】

<https://www.nichireifoods.co.jp/media/1793/>

テーマ

生活を制限されている人のQOLを可能な限り上げるには衣食住が影響しているのかについて

家政・福祉3班

【要旨】

私たちは生活を制限されている人(入院患者)のQOLを可能な限り上げるためには何が大切かについて調べた。自分たちの身近にある衣食住に目を向けて、実際に病院で行われている取り組みや現状から解決策を考えたところ衣食住はQOLの向上に大きく関わっていることがわかった。

1 はじめに

研究を行うに至った経緯として、自分たちの生活に欠かせない衣・食・住それぞれに興味がありQOLと衣食住は大きく関係しているのか気になったため、対象は生活を制限されている人と範囲を決め、QOLと衣食住の関係性を調べた。

生活を制限されている人とは入院患者をさす。

2 研究の目的

入院患者のQOLが、衣食住の影響を受けていると考えたため、衣食住がどのように整っていると、入院患者が快適に過ごせるか気になったから。

3 仮説

入院患者のQOLを上げるためには、衣食住が影響していると言える。

4 研究方法

現状を知った上で新しいアイデアを考える。

実際に入院をしたことがある人、病院関係者に聞く。

5 研究結果

【衣服について】

QOLを上げるためのひとつとして、誰もが納得のいく病院服にする必要があり、今の課題であると考えた。これまでは機能性を重視した病院服が選ばれてきていたが、現状としてワンピース型を好む人や、入院中でも自分好みの服が着たいという人が多くいる。現在、使用されているタイプの服にはレンタルであったり、清潔に保つことができて衛生的、入院時に手間がかからないなど、メリットがある。

これらを踏まえて病院服の種類を増やす、病院服と私服のメリット・デメリットを踏まえた上でできるだけ負担を減らせるような服にするなど ある程度の条件を決め、入院してる患者さん好みの服を選べるようにする など案を考えた。

【食事について】

食事とQOLの関係性について、食事は体をつくるために必要とされているほか、自分自身美味しいものを食べている時に幸せを感じたり実際にネットのライフスタイルの幸福度に関するアンケート(株式会社フューネル 20代から60代の男女を対象とする)では美味しいものを食べてるときに幸福を感じるという人の割合が男女共に最も多いことから食事は心身を支えていることがわかる。このことから食事が大切だということが明確になった。

現状として病院食は、栄養バランスや消化のしやすさを重視しているため味が薄い、見た目が悪い、大人数の食事を作り配るため冷めてしまう、好き嫌いがある、栄養管理の必要性を理解できないなどといった問題がある。

そこで、ご飯はおにぎりにして食べやすくする、野菜が苦手な人に向けて野菜を効率よく摂取できるペースト状にしてハンバーグやパン、カレーなどをつくる、味に変化をもたらすために減塩効果のあるだしを使った料理を増やす、バリエーション豊富なメニューにするためにご飯、パン、麺を選択制にする、クックチル、ニュークックチルシステムにするといった解決策が挙げられる。

クックチル=安全な食事提供を効率的に行うことができる。調理した食品を急速冷却し、低温で保存し、喫食時に再加熱して提供するシステム。病院食においては、患者さんの健康状態に合わせた食事提供が求められるため、クックチルは衛生管理を徹底し、多様な形態の食事に対応できるなどのメリットがある。

ニュークックチル=クックチルをさらに発展させた新調理システム。調理後に急速冷却し、チルド状態で盛り付け、再加熱して提供するという特徴がある。これにより、食の安全性確保と作業の効率化の両方を実現できるというメリットがある。

【住について】

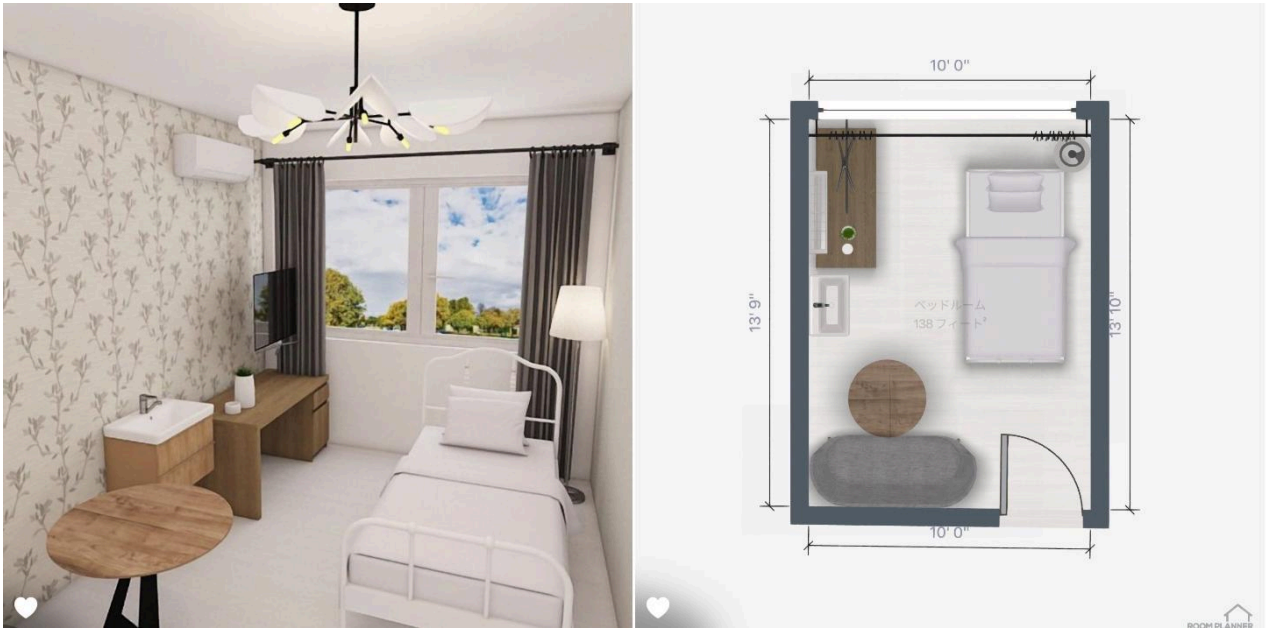
大部屋、相部屋病室の探求を行った。

課題としては、実際に入院をしたことがある人に聞き、インターネットで調べた結果次のようなことが分かった。他の患者の音が気になる、窓側にベッドがある人しか太陽光を浴びることができない、病室内の自由度が低い、などがあげられ、プライバシーの面や、自由度の低さについてのデメリットがあることが分かった。この課題に対する解決策を2つ考案した。

一つ目は、大部屋のベッドとベッドの間に防音壁を取り付けるという方法である。現状の課題は、完全個室にすることで、プライベート空間が確保され課題を解決できるが、今現在の病室を個室に再建することはコストの面などからも現実的に難しい。しかし大部屋に防音壁と仕切りカーテンを取り付け、準個室にするという簡易的な方法がある。だがこの方法では、挙げられた課題を少々緩和できるが、十分なプライバシーの確保ができない上に、自由度の面でも改善できない。

そこで、二つ目の解決策として、課題を全て解決できる完全個室の病室を設計、デザインしてみた。現実的に考えて難しい解決策であるが、入院患者のQOL向上へ向けた1つの提案として行なった。この病室は、ホテルをイメージしたホテルライクの部屋で、茶色、白、グレーなど柔らかい色を基調とし、シンプルなデザインにした。間接照明や観葉植物など病室とは思え難いおしゃれなデザインにしたことで、長期的な入院でもリラックスできる。大きな窓もあるため、日光にも当たることができ開放的である。そしてこの病室であれば、お見舞いに来た家族との時間も有意義に過ごすことができる。

このような病室が増えれば、患者のQOLが向上すると考えた。



6 考察

「衣」

これまで病院服は着脱のしやすさ、排泄補助のしやすさなど、負担なく生活ができることを優先して選ばれてきた。しかし現状として課題がまだまだあることがわかった。

看護師さんや、患者さんの負担を減らすことを目的に、もっと服の種類を増やすために考えてみる。

「食」

課題である味や見た目提供の仕方などを変えることで美味しく楽しく食事をとれることがわかった。しかし、コストの問題（材料費の高騰）、人材不足、調理に時間がかかるなどといった新たな課題が挙げられるため、人手不足の現場でも活用できる、コストの削減につながる、品質が安定し満足度が上がるクックチル、ニュー

ークックチルが普及すると現場で働く人にとっても効率的になる。

「住」

病室に必要なことは、自由度の高さと家にいるのと変わらない、居心地の良さだと考えた。入院生活での苦を少しでも紛らわせ、リラックスできる空間が大切だと考えた。

7 おわりに

現状を知り課題の解決策を考えるにあたって、新たな課題が多くあることに気づいた。プライバシーの保護や個人を尊重し、可能な限り快適に過ごしやすい環境をつくることがとても大切だと感じた。自分たちの身の回りにある衣食住とQOLは大きく関わっている。

【参考文献】

<https://hospital.chintaistyle.jp/article/hospital-food-tastes-bad/>

<https://patents.google.com/patent/JP2010121443A/ja>

[https://solit-japan.com/blogs/journal/event-report20210805?](https://solit-japan.com/blogs/journal/event-report20210805?srsltid=AfmB0ooLkxvlnN3QHq4iws5_pvhEIQAv6Hir55PDIzy)

[srsltid=AfmB0ooLkxvlnN3QHq4iws5_pvhEIQAv6Hir55PDIzy](https://solit-japan.com/blogs/journal/event-report20210805?srsltid=AfmB0ooLkxvlnN3QHq4iws5_pvhEIQAv6Hir55PDIzy)

YAzShCGWMRLB5 参照日：2025年4月29日

インフラを整えれば住み続けられるまちを作れるのか

家政福祉4班

【要旨】

住み続けられるまちとはどういったものなのか。住み続けられるまちにはインフラが必要であるという仮説を立て、これを調べるためインフラにフォーカスを当て研究を行なった。人口の多いまち少ないまちを比較的にインフラ以外の原因はないか調査したところ、インフラが1番の原因とあげられるものの、その他の環境面や人為面など他の要因も見受けられた。結果として、インフラだけが原因ではなく住み続けられるまちには色んな方向からのアシストによる満遍ない整備が必要、というこれからの課題の発見に繋がった。

1 はじめに

地元の良いところ、悪いところには何が思い浮かぶだろうか。良いところは場所により様々だが、悪いところには共通する点が多いことに着目し、考えられる原因の1つを挙げ、今回の仮説をたてた。

2 研究の目的

インフラを整備することができれば住み続けたいまちになり、現在問題視されている地方の少子化、過疎化問題の解決につながることを証明する。

3 仮説

住み続けたいまちの定義として、そこに永住したいと思える、住民の不満がないと定義する。
仮説は、住み続けたいと思えない主な原因は、インフラの整備が進んでいない事であると考え、それさえ整えられれば住み続けたいまちになる。

4 研究方法

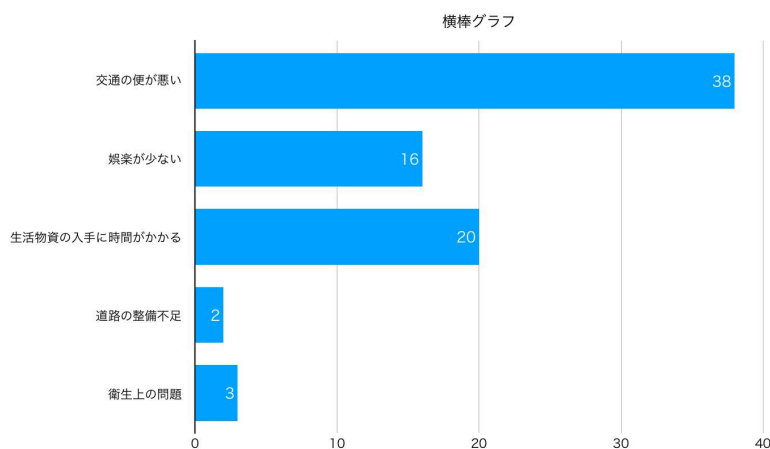
住み続けたいと思うことができない原因がインフラだけであることを肯定するため、インフラ以外の原因はあるのかを調査する。
具体例として、住み続けたいまちの条件についてのアンケートを実施する。また、人口の多いまちと少ないまちの相違点を比較する。

5 研究結果

結果は次のようになった。

| 例 \ 人口 | 都市部(仙台市) | 地方(石巻市) |
|--------|----------|---------|
| 自然 | 少ない | 多い |
| 土地の価格 | 高い | 安い |
| 娯楽施設 | 多い | 少ない |
| 飲食店 | 多い | 少ない |
| 人間関係 | 交流が少ない | 過干渉 |

図1



グラフ1

住んでいるまちの不満点

| 不満点 | 票数 |
|----------------|----|
| 交通の便が悪い | 38 |
| 娯楽が少ない | 16 |
| 生活物資の入手に時間がかかる | 20 |
| 道路の整備不足 | 2 |
| 衛生上の問題 | 3 |

図2

図1から、結果が互いに対の関係にあることがわかる。

また、今住んでいるまちの不満点と、住み続けたい街の条件についてのアンケートをとった際、グラフ1と図2から不満点では交通面の不便を訴える意見が過半数を占めていた。これはインフラの整備不足が問題であると考ええる。

また、住み続けたいまちの条件では、生まれた地であることなど良い意見がある一方、交通アクセスの良いところのように、今の不満点からきた条件であるように思える。

他にも、自然があり、治安が良いところなども同様の理由だと考えられる。

6 考察

研究結果から、インフラを整えるだけでは住み続けたいまちは作れないことがわかる。理由としては、原因がインフラだけではないことと人間関係はそれぞれ違った問題があるからである。

また、相違点を比較する際に人間関係の問題も挙げられたが、周りとの付き合い方は人それぞれである。そのため近隣住民との関わりが深い地方と浅い都市部、利便さを求める人や快適さを求める人など、一概にどちらが良いとは言えないため比較できない原因であると考ええる。

ではなぜ、インフラが問題だとニュースなどで頻繁に取り上げられるのか。
考察としては、変化と影響が目に見えてわかりやすいためであると考ええる。

例としては、道路の整備、飲食店の充実度など、まちの情報量の多さを必要とするため、1番に優先すべきだと考えられているのかもしれない。

では、住み続けたいまちにするためにはどうすべきか、研究の目的であった地方の少子化・過疎化問題を解決するためには地元住民だけではインフラ整備は難しいため、地元住民が魅力を伝えるアクション*1を起こすことが解決に繋がると考える。

例としては、環境を活かした、子育て世代へのアプローチなど田舎ならではの魅力を伝える運動が効果的だと考えられる。

*1 アクションの例

子育て世代へのアプローチ

地方ならではの魅力である、土地代の安さや近所付き合いの多さを元に、子供のコミュニケーション力の上達や自然と触れ合えることを求める子育て世代にアプローチする

7 おわりに

地方から都心部への移住問題は、一人一人違った考えや問題を抱えているため総括的な解決策を見出すのは難しい。

一方で、地方の魅力を伝える術を会得することで都心部からの移住が増え、少子化問題や過疎化問題の解決に繋がるかもしれない。

今後の展望は、今回、住み「続けたい」まちについて調べた際、住み「たい」まちの条件や結果が大きく異なった。この問題にも注目し、住み続けたいまちになったとき、それをどう維持し次の世代にバトンを繋げるか考えることが大事になると考える。

【参考文献】

(ウェブサイト)内閣府「地域の経済2014」

『地方において人口の増えた市町村の特徴』

(<https://www5.cao.go.jp/j-j/cr/cr14/chr140201.html>)

参照日:2024.10.08