

# 学校保健

(題字は元北海道学校保健会会長 吉田 信)

発行  
公益財団法人北海道学校保健会  
札幌市中央区大通西6丁目  
北海道医師会館5F  
☎(011) 221-5240



## 「年頭にあたって」

北海道学校保健会 会長 長瀬 清  
北海道医師会 会長

新年あけましておめでとうございます。初春を迎えるにあたって、ひと言ご挨拶申し上げます。

日頃より、学校保健・学校安全にご尽力をいただいている皆様方に、心より敬意と感謝を申し上げます。

昨年は宗谷管内稚内市において、9月13日に第68回北海道学校保健・安全研究大会を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、大会開催は中止となりました。大会を準備していた宗谷管内の関係者の皆様には、大変ご迷惑をおかけしたことお詫び申し上げます。

2019年12月、中国武漢市における「原因不明の肺炎」の流行は、2020年1月7日には原因は新型コロナウイルスであるとして特定され、その後荒ましい勢いで感染が広がりを見せ、中国だけではなく全世界に拡大(パンデミック)しました。

北海道においても1月28日に初めての感染者が見つかって以来、2月に入ってから道内各地に広がり、都道府県別では国内最多となったのは皆さんの記憶に新しいところだと思います。

その後の展開につきましては、北海道独自の緊急事態宣言、全国の小中高校の臨時休業要請、東京オリンピック開催延期、全国一斉の緊急事態宣言等、様々な取り組みを重ねてきましたが、感染者が減少してはまた増加するという何度かの波を繰り返しながら今に至っています。

各学校では、年度末と年度初めに臨時休業が続いたことから大幅に年間行事計画が狂い、大変な

苦労を重ねたことと思います。特に、6月までに集中していた各種学校健診はすべてキャンセルとなり、いつ、どのように実施するかについての調整にも多くの時間を費やしたことと思います。

今までインフルエンザ等の感染症の流行においては、保育所・幼稚園・学校等が感染拡大の1つの要因となっていましたが、今回の新型コロナウイルス感染症の流行においては、感染防止の様々な配慮がなされ、クラスター発生は殆どありません。大学におけるサークル活動や会合、高校における部活動で一部クラスターが発生していますが、学校を介して周りの人に感染したという例は殆ど見当たりません。学校における日常生活は、基本は教室での座学ですから、狭い場所に多くの人が集まった状態です。また、給食時間は多くの人が一室に会して会食すると考えると、新型コロナウイルスは子供にはうつりにくいという特徴を差し引いたとしても、大規模なクラスター発生の条件が揃っているのです。それにもかかわらず感染拡大の要因になっていないのは、学校現場での様々な取り組みの結果だと思われます。教育の現場は間違いなく大健闘しているのではないのでしょうか。

まだまだ続きそうな新型コロナウイルス感染症ですが、学校・家庭・地域社会の関係者と三師会はじめ関係機関が英知を結集し、児童生徒の健康・安全の保持・増進に努めて参りますので、ご支援・ご協力くださいますようお願い申し上げます。

### 目 次

- 巻頭言 「年頭にあたって」  
北海道学校保健会会長 北海道医師会会長 長瀬 清…… 1
- 保健室シリーズ  
カフェインを含む飲料の摂取状況と意識に関するアンケートから見えてきた実態と啓発活動  
北海学園札幌高等学校 養護教諭 小笠原 香緒里…… 2

# 保健室シリーズ

## カフェインを含む飲料の摂取状況と意識に関するアンケートから 見えてきた実態と啓発活動

北海学園札幌高等学校  
養護教諭 小笠原 香緒里

### 1 はじめに

本校は札幌市豊平区にある、創立100周年を迎えた、全日制普通科男女共学の私立高等学校です。平成16年度より4つのコース制を導入し「特進コース」「総進コース」に加えて「グローバルコース」「メディカルプレップコース」があり、国際理解教育と充実した進学教育を柱として「21世紀のリーダーとなりうる、国際感覚を備えた人材の育成」を目指しています。全校生徒数は、1,113名(女子561名、男子552名)、30クラスの学校です。(令和2年10月現在)

近年、コーヒーチェーンやカフェ、コンビニ等でコーヒー等のカフェイン飲料があらゆる場所で販売され、身近に感じられるようになってきました。また、若者を中心に、エナジードリンクが人気となり、コーヒーやお茶以外の飲料からもカフェインをとる機会が増えてきています。日本中毒学会では、平成23年度からの5年間に少なくとも101人が救急搬送され、7人が心停止となりうち3人が死亡しており、平成25年度からカフェイン中毒の患者が急増しているという報告があります。

本校生徒の普段の様子をみると、紅茶やコーヒー、緑茶のペットボトルを持ち歩いている生徒が多く見受けられます。定期試験や学力試験の前夜にはエナジードリンクを飲んで夜中まで勉強しているといった声も聞かれることがあります。また、数年前頃から体調不良で来室する生徒の中にはカフェイン飲料摂取後や過剰摂取により身体的症状が出現している可能性がある生徒もみられました。そのため、本校のカフェイン飲料の摂取状況と意識について現状を確認し、啓発活動等に生かしていくことを目的に、アンケート調査を実

施しました。

### 2 アンケート調査の対象と方法

全校生徒1,113名を対象にインターネットを介してのアンケート調査を令和2年9月23日～10月3日の11日間行いました。

### 3 アンケート調査結果について

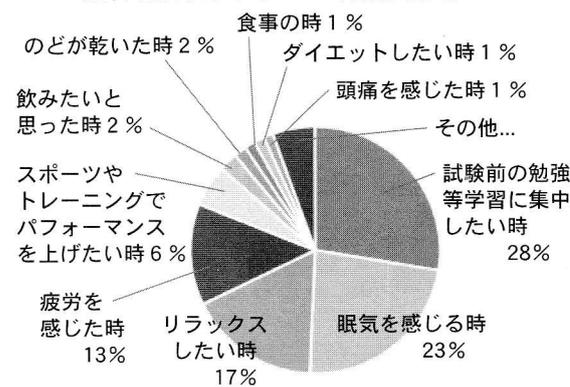
全校生徒1,113名中、454名からの回答を得ました。(回答率41%)学年別の回答割合は、3年生34%、2年生38%、1年生28%でした。男女別では、女子57%、男子43%でした。以下は調査結果の一部です。

「カフェインを含む飲料を飲みたいと感じることはありますか」という質問については、44%が「はい」と回答していました。

「あなたはカフェインを含む飲料をどのくらいの頻度で飲みますか」の質問については、「ほとんど飲まない」が最も多く22%、次いで「ほぼ毎日」17%となりました。週1回以上、カフェインを含む飲料を飲んでいると回答した人は、54%となり半数以上の人は、週に1回以上カフェインを含む飲料を飲んでいるという結果になりました。

「あなたは普段、どのようなカフェインを含む飲料を飲みますか(複数回答可)」の質問については、「緑茶」34%、「紅茶」22%、「コーヒー」21%、「エナジードリンク」20%という結果でした。「コーヒー」と「エナジードリンク」と回答した生徒を具体的にみると、学年が上がるにつれて回答した割合が上がり、回答した中で3年生が最も割合が高くなりました。

図1 あなたは、どのような時にカフェインを含む飲料を摂取しますか？(複数回答可)



「あなたはどのような時にカフェインを含む飲料を摂取しますか(複数回答可)」の質問につい

では、「試験前の勉強に集中したい時」が最も多く28%、次いで「眠気を感じる時」23%、「リラックスしたい時」17%、「疲労を感じたとき」13%となりました。(図1参照)

「あなたはカフェインを含む飲料は、中毒性があると思いますか」という質問については、「やや思う」40%と最も多く、「あまり思わない」25%、「すごく思う」23%、「全く思わない」12%という結果でした。中毒性があると「あまり思わない」又は「全く思わない」どちらかと回答した生徒は37%でした。

「あなたは飲料を飲むときにカフェインが含まれているかどうかやカフェインの量を意識していますか」という質問については、「はい」18%、「いいえ」63%、「どちらでもない」19%となりました。63%の生徒が飲料を摂取する時にカフェインの含有や量を意識していないと回答しました。

「あなたは、今までにカフェイン摂取後にめまいや動悸、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気、嘔吐などの身体的症状がでたことはありますか」という質問については、「はい」11%、「いいえ」89%でした。11%の生徒がカフェイン摂取後に何かしらの身体的症状が出たことがあると回答しました。

#### 4 啓発活動

##### (1) 掲示物

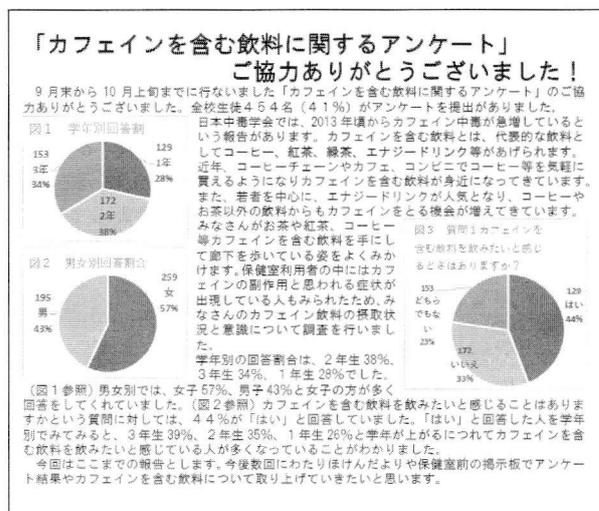


アンケート調査結果を基に、カフェインの掲示物については、「原料について」「飲料に含まれるカフェイン量」「1日に摂取できる最大カフェイン量」「カフェイン摂取による身体的症状」「カフェインの短時間の過剰摂取(一気飲み)の危険」

の5つに焦点を当て作成しました。また、本校生徒が普段飲んでいるカフェインを含む飲料で多く回答していた飲料を中心に5つの飲料を立体的に作成し、自動販売機に見立てた掲示物の中に飲料を入れ、カフェイン量を記載し、生徒の目に留まるよう工夫しました。アンケート調査結果から、カフェイン摂取後に何らかの身体症状を出現したことがある生徒が11%いたことから、過剰摂取による具体的な身体的症状についてや、短時間でのカフェイン過剰摂取による危険性を訴える内容を記載しました。

##### (2) ほけんだより

本校では、A4用紙両面印刷の「ほけんだより」を年間12回、毎月第1月曜日に発行し配布しています。(夏季・冬季休業中や祝日の場合は別日に配布しています。)本校では月曜日にLHR(ロングホームルーム)の時間が設けられているため、その時間に配布できるように作成しています。LHRで配布することにより、担任先生がほけんだよりの内容についてふれる時間がとりやすいこと、また生徒が少しでもほけんだよりを読む時間がとれるのではと考え配布の曜日を決めています。また、配布日を毎月第一月曜日と一定にすることで、生徒や教職員へほけんだよりが定着することや、読むことが習慣化するようになればと考え、私が本校に着任してから十数年間継続してやってきました。



カフェインについては、アンケート集計後に毎月発行しているほけんだよりの一部に、アンケート結果報告や飲料に含まれる具体的なカフェイン量、1日摂取できるカフェイン量の目安等を掲示物とリンクしながら記載しました。アンケート結

