

保健室だより



2023年度 初秋号
神戸市外国語大学 保健室

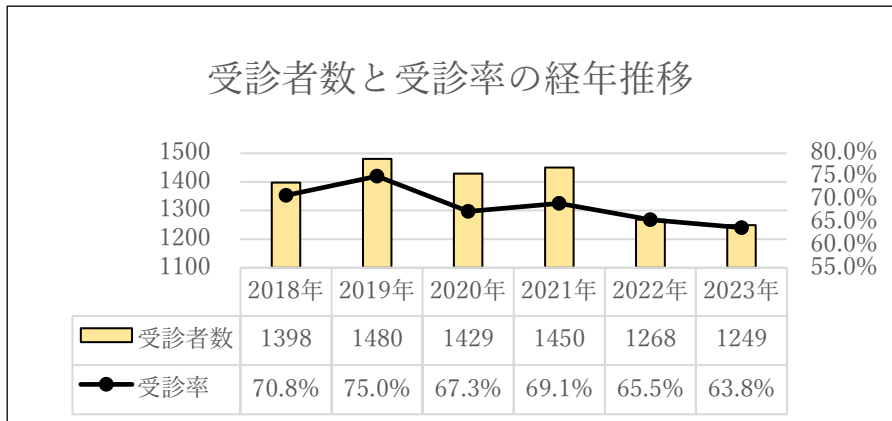
まだ残暑が続いていますが、朝夕は秋の気配を感じる頃となりましたね。夏休みも終わり、夏の疲れが出てくる頃、皆さん、体調は如何ですか？遅くなりましたが、今年度の健診結果をお知らせします。受診された方はご自身の結果と併せてご覧ください。手元に結果のない方は今からでも学生支援班窓口で貰ってくださいね。

1. 受診率

残念なことに今年度の受診率は、過去最低の **63.8%** を記録してしまいました。学園都市近隣の大学では 90~100% を維持されており、本学の健診に対する関心のなさが露呈されています。

健診は皆さんの健康状態を見直す良い機会になります。来年度は受診率 UP を期待しています。

受診者数と受診率の経年推移

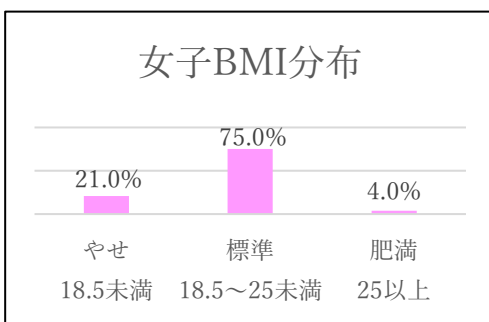
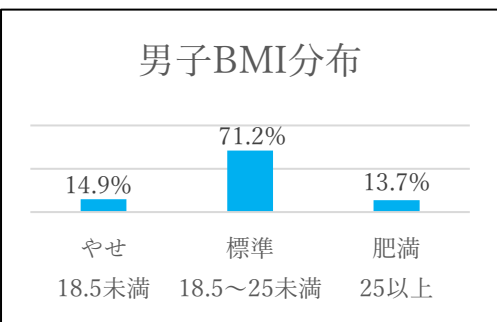


2. 身体測定の結果

健康被害を予防するために BMI 値を指標にして分類を行いました。

BMI とは **Body Mass Index** の略であり、**体重 (Kg) ÷ 身長² (m)** で求められる体格の指標です。統計上、最も病気になりにくい BMI の理想値は **22** と言われています。

一般には肥満が問題とされることが多いですが、痩せすぎていることから健康被害を起こしやすくなることが問題視されています。特に女子の痩せすぎ問題は厚生労働省でも取り上げられるほどです。本学でも女子の痩せの割合が 21% と全国平均の 20% を上回っており、重要課題と認識しています。



痩せすぎの人は筋肉が足りないので疲れやすく、疲労回復も遅くなります。また、血流が悪く冷え性や肩こりになりやすく、必要な栄養素が足りず免疫力が低下しウィルスや細菌に感染しやすくなると言われています。

<世界保健機関 (WHO) の判定基準>

BMI	基準
16.00未満	重度の痩せ
16.00以上~17.00未満	中度の痩せ
17.00以上~18.50未満	軽度の痩せ
18.50以上~25.00未満	普通体重
25.00以上~30.00未満	前肥満
30.00以上~35.00未満	肥満 (1度)
35.00以上~40.00未満	肥満 (2度)
40.00以上	肥満 (3度)

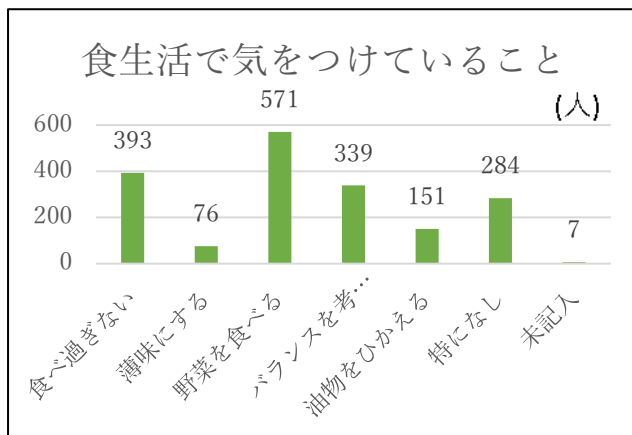
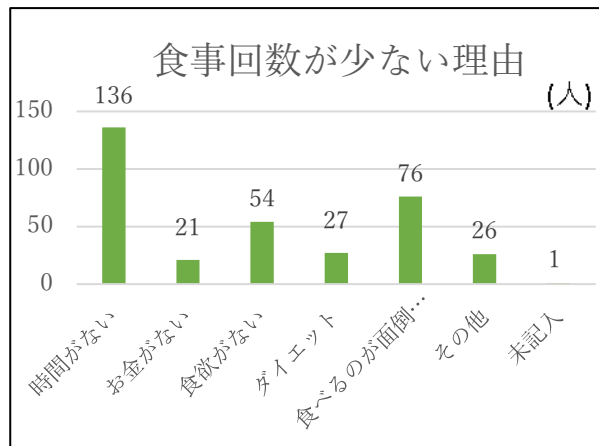
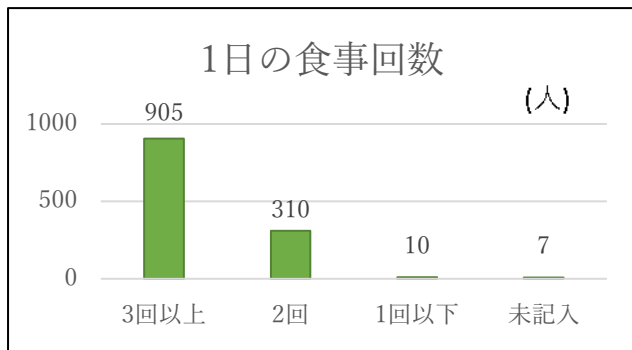
更に、栄養・運動不足から骨密度が減少し、将来、骨粗鬆症のリスクも増大します。

適正な摂取エネルギーと栄養素を考えた食事、運動習慣などのライフスタイルを身につける事で健康障害の予防、改善につながります。体調を崩さないために、この機会にご自身の生活習慣を見直してみましよう。

← あなたはどこに分類されていますか？

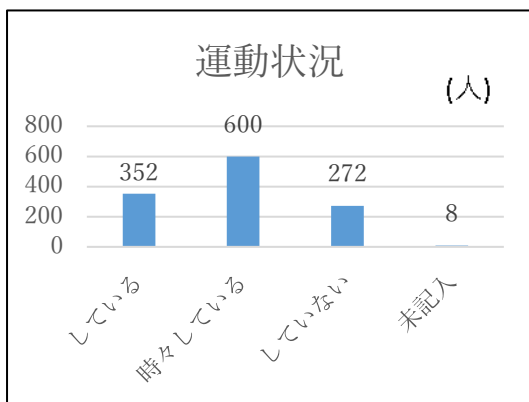
3.生活習慣について

①食事



食事回数が2回以下の学生が300人以上もいます。勉強やバイトで時間がない事や、食材の値上がりなどが影響している事も理解できます。が、BMI結果と併せてみても、痩せや低栄養による影響の方が心配です。**タンパク質**を意識して食材を選ぶ事から始めませんか？
2回しか摂れなくても1回摂取量を増やしてみましょう。

②運動



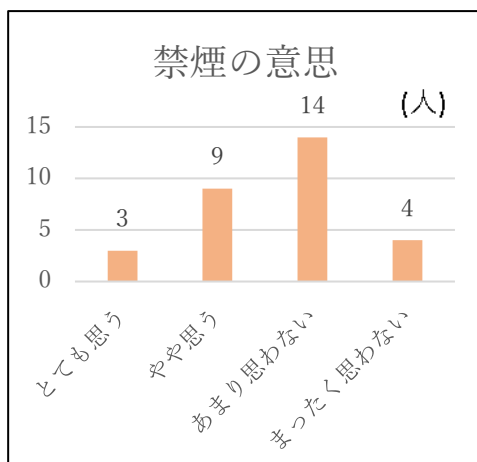
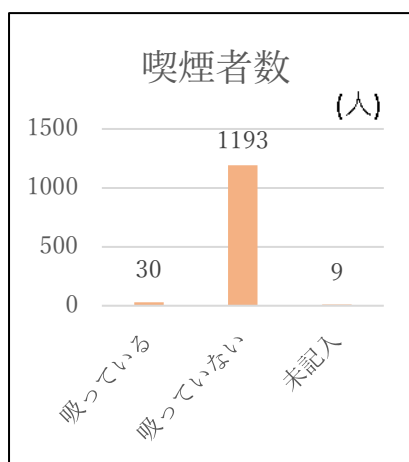
運動をしている学生は「時々している」を含めると今年も77%と一見優秀な結果に見えますが、BMI値の低い学生に運動習慣がないことが判明しています。

いくら食べても筋肉を増やさないと身体に色々な支障が出てきます。簡単なスクワットやウォーキングから試してみてください。筋肉は下半身に多いので続けると必ず筋肉量はUPします。筋肉量が増えると...



血流が増える→体温が上がる→免疫力が上がる→感染しにくい・・・いい事ばかりですね。

③喫煙



喫煙者は昨年よりも増えていました。しかも、その殆どが禁煙の意思がないという結果でした。タバコの健康被害はご存じだと思いますが、受動喫煙による被害や周りの方への配慮は意識されていますか？

禁煙したいと思っている方、又はあまり思わない方も保健室に来てみてください。何かお手伝いできるかも知れません。