

保健室だより



2024年度 初秋号
神戸市外国語大学 保健室

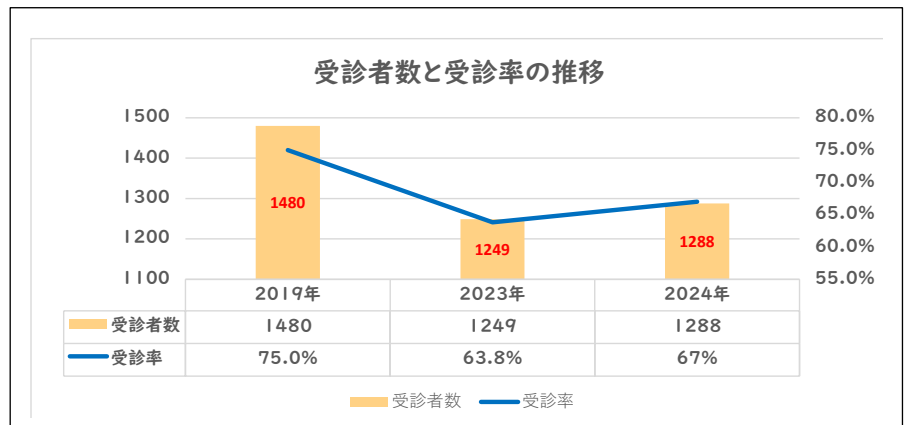


まだ残暑が続いていますが、朝夕は秋の気配を感じる頃となりましたね。
夏休み中は大型台風で楽しめなかった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
猛暑に豪雨・暴風と気圧の変化で体調不良に悩まされた方も多かったのではないですか？
夏の疲れが出てくる頃、皆さん、体調は如何ですか？
後期のスケジュールに合わせて体調を整えていきましょうね。
遅くなりましたが、今年度の健診結果をお知らせします。
受診された方はご自身の結果と併せてご覧ください。手元に結果のない方は今からでも学生支援班窓口で受け取ってください。保健室への来室連絡が入っている方は、保健室に受け取りにお越しく下さい。

1. 受診率

過去最低の63.8%を記録した昨年度に比べ、今年度は67%と少し増えてきました。しかし、学園都市近隣の大学では90~100%を維持されており、本学学生の健診に対する知識と関心は、まだまだ低いと言えます。

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。



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。

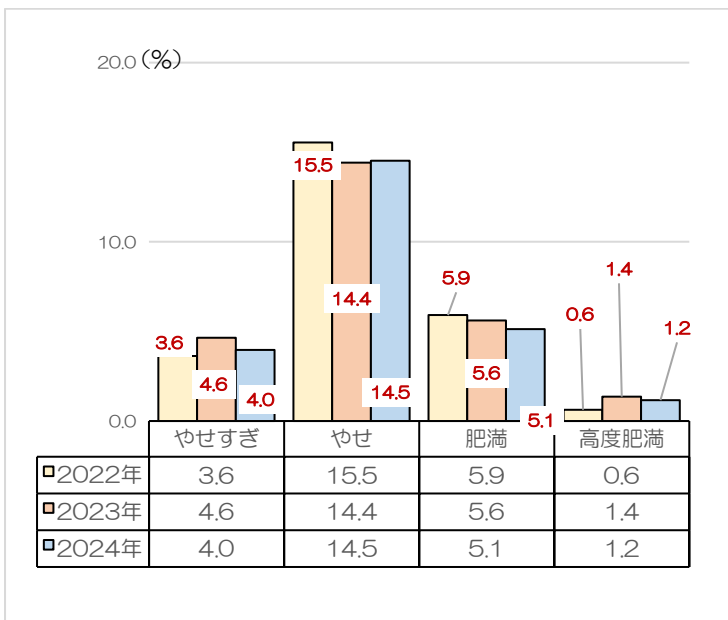
一般には肥満が問題とされることが多いですが、痩せすぎからの健康被害も問題視されています。

特に女性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。

本学は、女子生徒が多い特徴もあり BMI で痩せの割合が多く、重要課題と認識しています。

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)



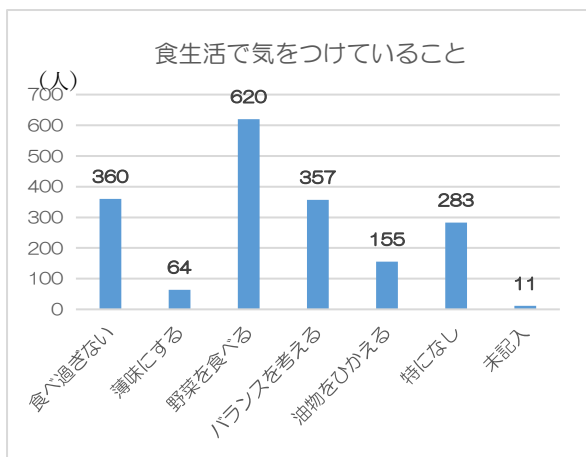
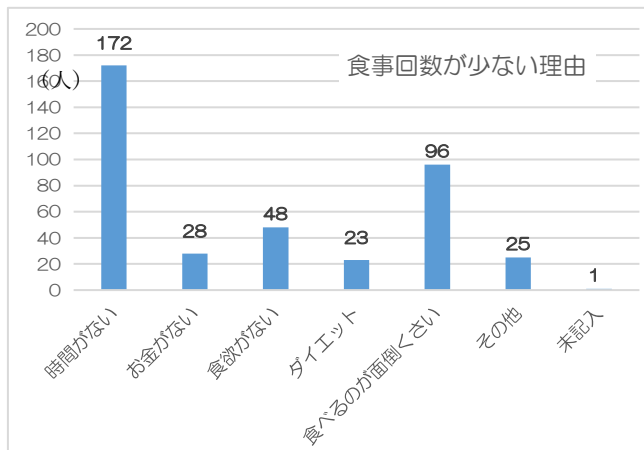
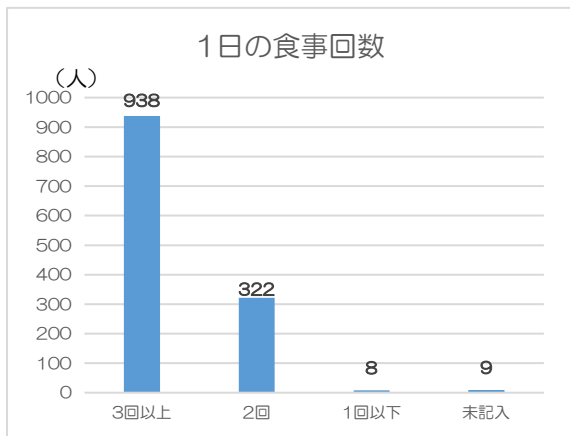
痩せすぎの人は筋肉が足りないので疲れやすく、疲労回復も遅くなります。また、血流が悪く冷え性や肩こりになりやすく、必要な栄養素が足りず免疫力が低下しウィルスや細菌に感染しやすくなると言われています。

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ょう。

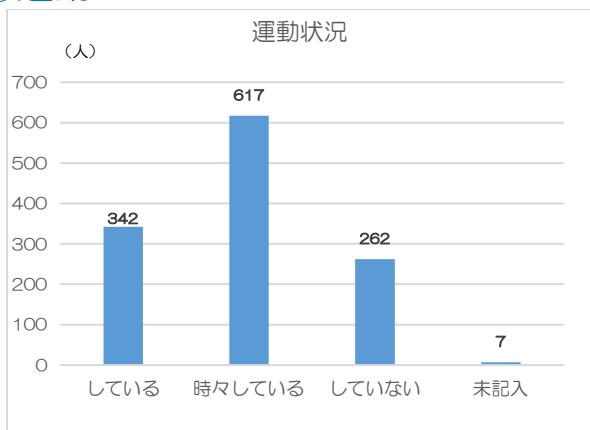
3.生活習慣について

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回の摂取量を増やしてみましょう。市販のプロテインバーやサラダチキンなどを活用してみてはいかがかな！？

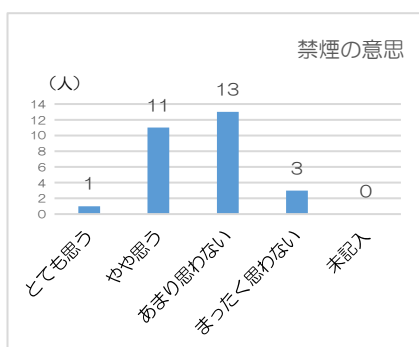
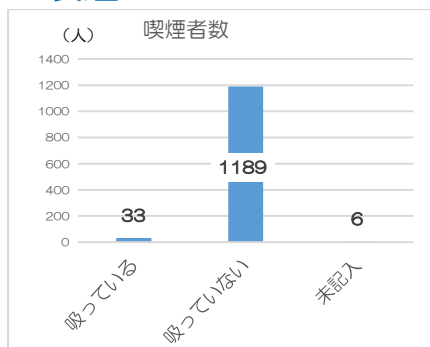
②運動



運動をしている学生は「時々している」を含めると今年も74%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ん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漸増傾向です。しかし、その殆どに禁煙の意思がなかった昨年度に比べ、禁煙を考える学生も増えています。タバコの健康被害は周知のこと。禁煙したいと思った時がチャンスかもしれません。
一度、トライしてみませんか？
煙草を吸う時間、保健室でおしゃべり！
なんて いかが (◡>◡<)。💎💖