

からここ通信 6月号

りょっくんの健康応援講座 3回目



1 太りやすい生活習慣をNGにしよう！

BMI (Body Mass Index) は、体重(kg)÷身長(m)²で身長と体重を手掛かりとして肥満や低体重を判定する体格指数です。標準値は「22」とされています。BMIが25以上は、肥満です。脂肪細胞が多い肥満者には、体の臓器の周囲にたまる内臓脂肪量が多くなっている可能性があります。内臓脂肪量が多くなると糖尿病、高血圧、脂質異常症などの健康障害を介して、将来心筋梗塞や脳卒中などを起こす動脈硬化につながる事が分かっています。BMIだけではなく、腹囲(へその高さの周囲径)は、脂肪蓄積による健康障害が起きているリスク(メタボリック症候群)診断の入り口の健診として行われています。男性85cm以上、女性で90cm以上の方は、リスクとなります。

4月の学生健康診断“BMI25以上”と判定された方は9%でした。

2 知っていますか？関連のある11病気



3 食生活・運動習慣・日常生活を見直しましょう

2014年、岡山大学が食事のスピードと肥満の関連性について大学生を対象に3年間追跡調査した結果、**早食いの者は早食いではない者よりも4.4倍肥満になりやすく、男性は女性よりも2.8倍肥満になりやすい**ことを発表しています。

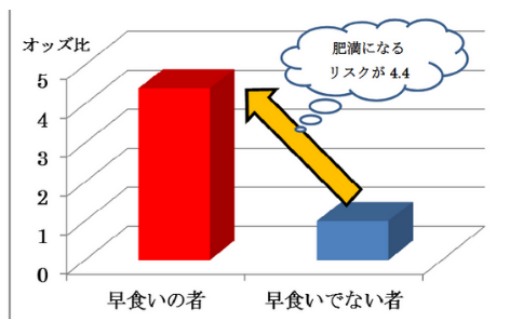


図. 早食いの者は早食いでない者比べて肥満リスクが4.4倍も高い

太る原因には、「食生活の乱れ」や「運動不足」が挙げられますが、特によく噛まない「早食い」は、満腹中枢が働くまでの時間がかかり、食べ過ぎを招きます。また、スマホなど何かをしながら食事をする「ながら食い」も無意識にたくさん食べてしまい、肥満の原因になります。また、BMIが標準で見た目がスリムでも、実は体脂肪率が高くて健康に不安がある「隠れ肥満」も最近話題になっています。痩せすぎも太り過ぎもリスクがあるため、生活習慣全体を見直しましょう。

参考文献

Relationships between eating quickly and weight gain in Japanese university students: A longitudinal study. Yamane M, Ekuni D, Mizutani S, Kataoka K, Sakamoto-Kataoka M, Kawabata Y, Omori C, Azuma T, Tomofuji T, Iwasaki Y, Morita M. Obesity (Silver Spring). (DOI : 2014 Jul 10. doi:10.1002/oby.20842.)

1. 1日3食、規則正しく食べる

朝食を抜く、夜中に食事をするといった不規則な食事の習慣は、生体リズムを乱し内臓脂肪蓄積の原因です。

2. ゆっくりよく噛む

食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまでは約20分かかるため、よく噛んでゆっくり食べることが過食の防止につながります。

3. バランス良く食べる

糖質、蛋白質、脂質をバランスよく摂取し、ビタミン、ミネラル、食物繊維も積極的に摂取することが大切

4. 日常に運動習慣を取り入れる



こころのケアが必要な時

6月になりました。梅雨にはいりますね。みんな毎日元気でいたいものですが、時には心がもやもやしたり、心の中に雨が降ったりします。そんな時は無理せず自分をいたわってみましょう。

こころのケアはおもいもかけず、急に必要になることがあります。

こころの不調やストレス症状

- ☐ 気分が沈む、憂鬱
- ☐ 何をしても元気が出ない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 誰かが自分の悪口を言っている
- ☐ 何も食べたくない、食事が美味しくない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ なかなか寝付けない、熟睡できない
- ☐ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

そしてお友達や家族、学生や職場の同僚など身近なひとが元気のない時は、そっと傘を差しだすように、見守ってみることも必要です。いつもとちょっと違うと感じた時は声をかけてみましょう

周囲の人が気付きやすい症状

- ☐ 感情の変化が激しくなった
- ☐ 表情が暗くなった
- ☐ 一人になりたがる
- ☐ 不満、トラブルが増えた
- ☐ 他人の視線を気にするようになった
- ☐ 独り言が増えた
- ☐ ぼんやりしていることが多い
- ☐ ミスや忘れ物が多い
- ☐ 遅刻や休みが増えた
- ☐ ミスや忘れ物が多い
- ☐ 体に不自然な傷がある

(知ることからはじめようこころの情報サイト 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 参照)

こころの不調にきづいた時は自己判断せずに 話しを聞いてもらえる専門機関に相談しましょう

大学内の相談窓口・・・大学保健センター保健室・学生相談室 (9号館1階)

学外の相談窓口・・・地域の保健センター

精神保健福祉センター

心療内科・精神科医療機関

こころのケアの参考サイト・相談ダイヤル

こころの情報サイト <https://kokoro.ncnp.go.jp>

こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp>

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (ナビダイヤル)

東京都こころといのちのほっとナビ はなしてなやみ 0570-087478

女性の健康セミナー「しきゅうのおしらせ」

妊娠する性の私たち。ライフプランの中で女性の“性”についてどう考えていますか？

女性のライフサイクルと性に関する話を婦人科医の先生にご講演いただきます。

学生・教職員の方のご参加をお待ちしています。

講師：婦人科医師 熊谷万紀子先生 会場 17号館 171A 講義室 時間 12:40～13:15

第1回 6月13日(金) 【月経の話】月経とのストレスレスな付き合い方

第2回 6月27日(金) 【妊娠・避妊の話】“妊娠する性”のリスクマネジメント

第3回 7月11日(金) 【性感染症の話】性感染症と関連疾患への向き合い方

保健室 03-3961-2306 学生相談室 03-3961-2207 開室時間 平日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00