

★平成 28 年度 学生定期健康診断が終了しました・・・

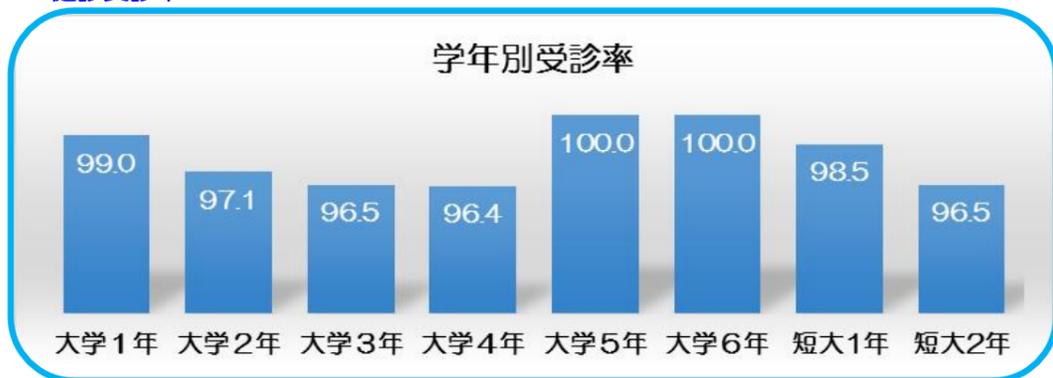
学生のみなさんの自宅には健康診断の結果が届いていることと思います。健康診断で“医療機関での検査が必要”と判定されているのに、まだ医療機関を受診してない人はなるべく早く受診して結果を健康サポートセンターに提出してください。また、血圧や視力の再測定がまだの人も健康サポートセンターに来室してください。

健康診断を受けていない人は医療機関で健康診断を受け、その結果を提出してください。



★H28 年度学生健診結果(大学院生を除く)より・・・

健診受診率

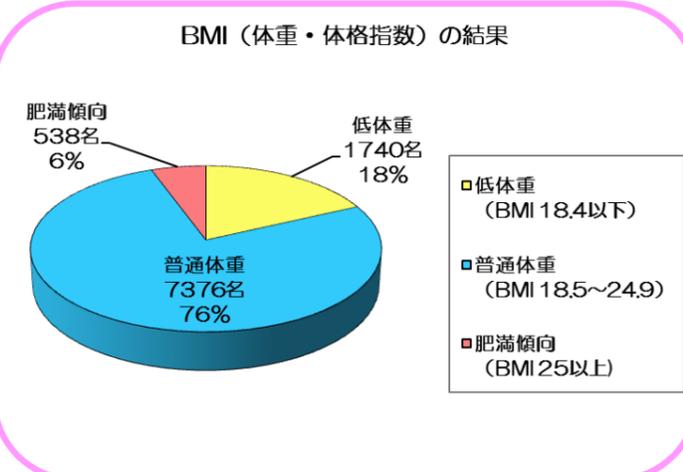


今年度の受診率は97.5%（昨年度97.2%）でしたが、学科によって差がみられます（新薬5、6年生は100%!!）。また、学年が上がるにつれて下がる傾向があり、特に卒業学年は就職活動と重なるため、早くからスケジュール調整をしておく必要があります。

健康診断は『学生規定第18条』により義務付けられています。病気の早期発見や健康管理のために健康診断を受けて、学生生活を健康に過ごしましょう。

来年度の健康診断は予め日程をよく確認して、クラスの友人と声をかけあって、**受診率100%をめざしましょう!!**

BMI (体重・体格指数) 判定



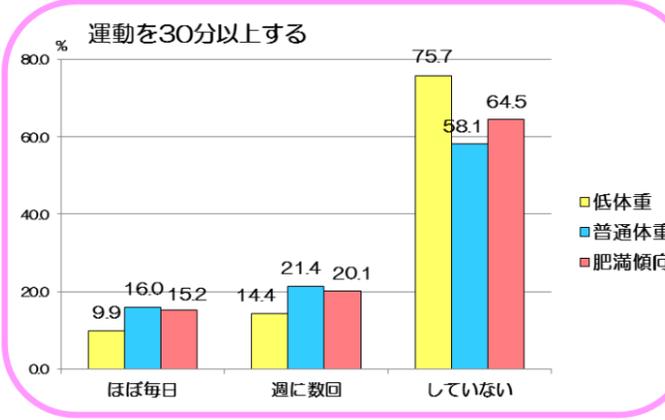
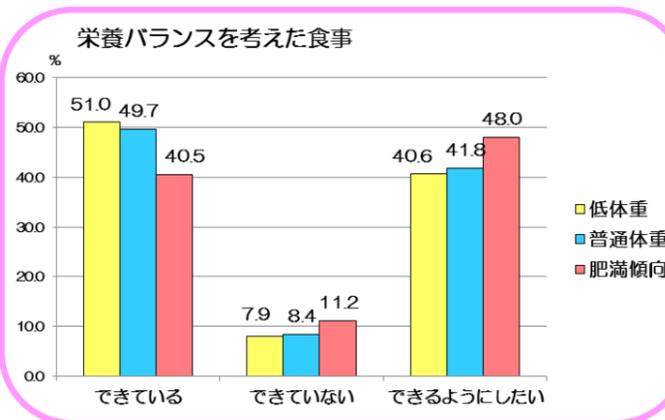
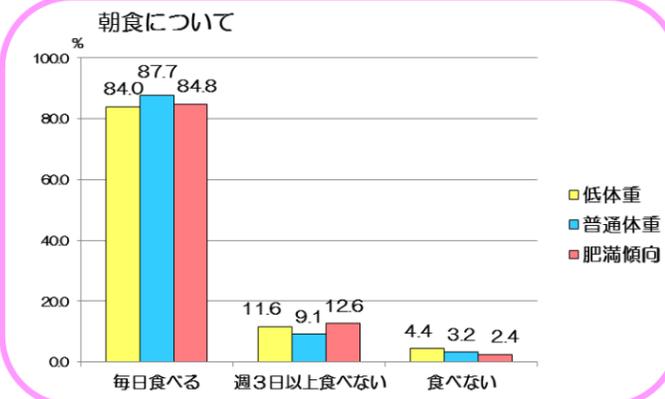
BMI の計算方法
 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

全体の76%の人が普通体重ですが、18%は低体重という結果でした。低体重と判定された中でもさらに低いBMIが16以下の人は89名(0.9%)でした。

多くの若い女性はモデル体型に憧れて、やせ願望が強くなりがちですが、無理なダイエットで体重を落とすことは、貧血や低栄養状態になり命の危険につながることもあります。

「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけて健康的なからだづくりをしましょう。

体重と生活習慣の関係 (アンケート結果より)



朝食には脳の働きを活発にし、からだのだるい（倦怠感）などの症状の予防や集中力を高める効果があります。また、食事を摂ることで体温が上昇し、代謝が上がります。規則正しい食事を摂ることで腸内環境が良くなり、便秘解消にも効果があります。

若い年代は「朝食を食べない」人が増えていますが、朝食は一日のスタートです。少し早起きして食べるようにしましょう。



また将来、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やサルコペニア（筋肉量の減少が加速する現象）にならないためにも積極的に運動をし、筋肉量を増やしましょう。

年齢とともに運動器は衰えてロコモティブシンドロームになる危険性が高くなりますが、原因として「骨粗しょう症による骨や関節の病気」や「筋力の低下」などがあります。

将来、骨粗しょう症にならないためにも、若いうちから骨密度を高めておくことが大切です。とくに女性は閉経すると女性ホルモンの分泌が低下し、急速に骨密度が低下します。骨を強くするためにカルシウムを摂ることはよく知られていますが、骨にカルシウムを蓄えるには「骨に体重をかける」ことが大事です。ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどが有効です。

運動することで代謝が上がります。血液循環も良くなります。太りにくい体質になるだけでなく、肩こりや冷え性の予防にもなります。



熱中症に注意しましょう!!

梅雨が明け、気温が日に日に高くなってきています。熱中症のような症状で健康サポートセンターに来室する人も増えてきています。熱中症は屋外だけでなく、屋内にいてもなることがあります。

●熱中症にならないために・・・

- のどがかわかなくても、水分はこまめに摂りましょう。（尿の量や汗の量が少ない時は要注意）
- 栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。（冷たい物の摂りすぎに注意）
- 夜ふかしをせずに、睡眠をしっかりととりましょう。
- 冷房の温度を下げすぎて、屋外と室内との温度差を大きくしないようにしましょう。
- 体調が悪い時は早めに周りの人に助けをもとめましょう。（めまい、頭痛、吐き気など）

