



## ★平成 28 年度教職員定期健康診断結果より・・・

教職員の定期健康診断は、労働安全衛生法並びに学校保健安全法に基づき、年 1 回実施しています。健診を受けることで自分の健康状態を知り、病気の早期発見・早期治療につながります。健診結果から生活習慣を見直し、健康で働き続けるためにも、健診は必ず受けてください。

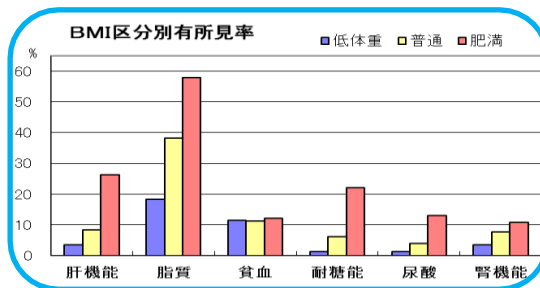
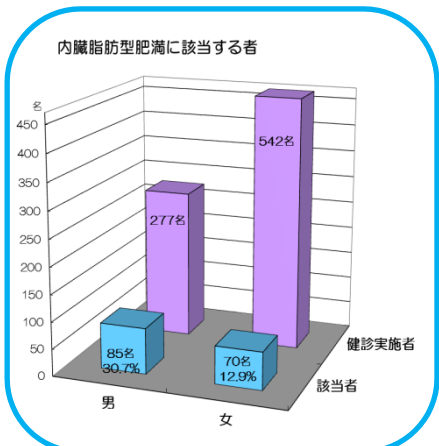
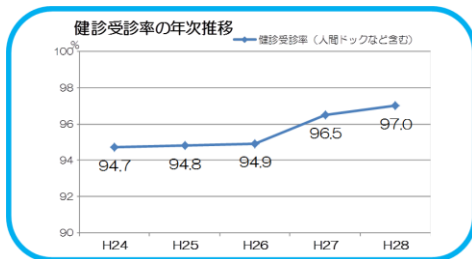
### 内臓脂肪型肥満に気を付けましょう!!

内臓脂肪型肥満とは・・・

腹囲 男性 85cm 以上/女性 90cm 以上  
(BMI25 kg・m<sup>2</sup> 以上)

体脂肪の中でもこの内臓脂肪が多い肥満こそが、生活習慣病に大きく影響し要注意です。

腹腔内に蓄積する脂肪(内臓脂肪)はメタボの原因であり、血液中の脂質の異常を引き起こします。また、すい臓から分泌されるインスリンの働きを悪くするため、糖尿病を引き起こす原因にもなります。さらに内臓脂肪が増えると血圧も上昇します。



教職員の健診結果からみると、男性の教職員の内臓脂肪型肥満該当者の割合が大きいのことがわかります。また、血液検査の BMI 別有所見率グラフでは「貧血」以外の項目で肥満該当者の有所見率が高い結果でした。

健康サポートセンターでは InBody (体成分分析装置) を設置しています。InBody は体内の水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を分析し、栄養状態や身体バランスなどを評価する測定機器です。日頃の健康管理にお役立てください。規則正しい食生活と運動を心がけ、内臓脂肪型肥満を予防しましょう。

※InBody の測定は健康サポートセンター開室時間内であれば可能ですが、行事などで利用できない日程もありますので、お問い合わせください。

【健康サポートセンター 外線:0798-45-3545 内線:6311】

## ★肺の病気に気をつけましょう

### 結核は過去の病気ではありません

様々な対策により結核は減少していますが、国内では年間 20,000 人近くの方が発病しています。兵庫県では平成 27 年の 1 年間で約 1,000 人が発病しており、西宮市では 61 人(平成 27 年)の発病が報告されています。発病者の年齢は 70 歳以上が 63.2%と半数以上を占めていますが、30 歳未満の発病が 4.2%(兵庫県の統計より)と報告されており、年齢に関係なく感染し発病する恐れがあります。



#### 《感染と発病》

感染と発病は違います。結核菌を痰の中に出している患者さんが咳やくしゃみをした時に飛び散るしぶきの中に結核菌があり、他の人が呼吸をする時に吸い込みます。通常は結核菌を吸い込んでも鼻毛や咽頭粘膜に引っかかるため肺の奥まで入らず、痰にくるまれて結核菌が押し出されるため感染はしません。肺の一番奥の肺胞と呼ばれる所まで結核菌が侵入し増殖を始めると感染したことになります。

多くの人は感染しても、結核菌に抵抗する力(防衛機能)があり、増殖を抑えこみます。この状態は、「結核に感染しているが発病していない状態」です。しかし、免疫の働きが弱くなって、結核菌の増殖が抑えられなくなると発病します。

発病すると、微熱・咳・体のだるさが続く、体重が急激に減る、胸が痛いなどの症状が現れます。進行すると、息切れがしたり、血の混じった痰が出る場合があります。

#### 《発病を防ぐには・・・》

##### ●免疫の働きを保つ

十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がける。喫煙者は禁煙し、無理なダイエットを避ける。

##### ●定期的な胸部エックス線検査

発病を早期に発見するために、年に 1 回胸部エックス線検査を受けましょう。微熱や咳・痰が 2 週間以上続いたり、症状が治まっても繰り返す時は、早めに受診しましょう。

本学では毎年、学生は 4~6 月、教職員は 9 月に胸部エックス線検査を含めた定期健康診断を実施していますので、必ず受けてください。

#### 発病しやすい人

- ◇70 歳以上
- ◇糖尿病がある、透析療法、胃の手術後
- ◇抗がん剤、ステロイド薬を使用している人
- ◇痩せすぎ
- ◇喫煙者

#### ~婦人科相談のご案内~

健康サポートセンターでは、婦人科の女性医師による婦人科相談を行っています。生理不順や婦人科疾患など不安に思っていることや気になることがあれば、相談してください。

相談日時：第 3 水曜日 15 時~17 時(予約制)

次回は平成 29 年 4 月 27 日(木)です。

※次回(4 月)の相談日は学生定期健康診断期間中のため、日程が変更になっています。医師の都合により日時が変更することがありますので、健康サポートセンター掲示板(文学 2 号館前)をご確認ください。