

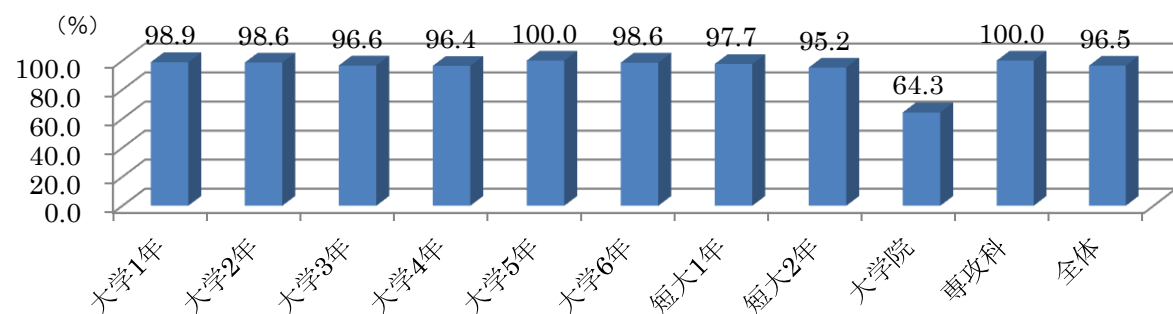


★平成30年度 学生定期健康診断が終了しました・・・

健康診断（以下、健診）は、学生の皆さんが安全に安心して学生生活を送られるように、法律（学校保健安全法）で義務づけられているだけではなく、1年に1度、自分の身体と向き合う大切な行事です。健診は受けるだけではなく、送られてきた結果を見直し、そこに示された指示項目を守ることがもっとも大切です。健診の結果、“医療機関での検査・治療が必要”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、できるだけ早く受診し、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。

学内で健診を受けていない人は、医療機関で受診する必要があります。医療機関で健診を受け、その結果を提出してください。医療機関で受ける方は費用が発生します（学内健診は無料です）。なお、本学の健診は、専門職の看護師が問診を行い、学生の健康問題の早期発見に努めています。

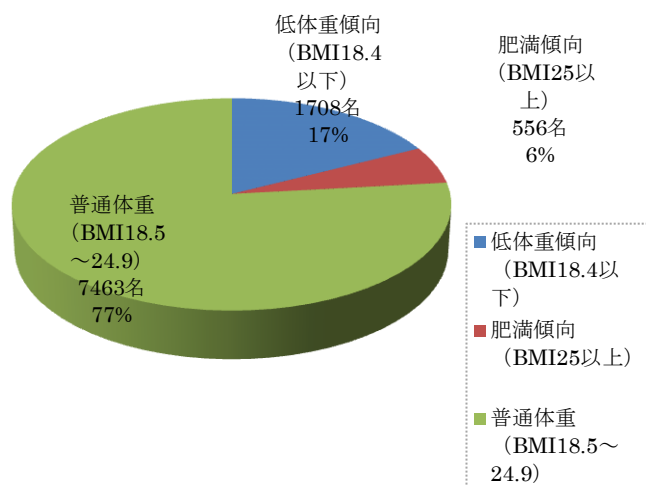
H30年度学生定期健康診断受診率



今年度の学院全体の受診率（上図参照）は96.5%（昨年度97.7%）でしたが、学科によって差がみられます。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しておく必要があります。**3年生は来年の春、特に日程に注意して受けてください。

★BMI（体重・体格指数）の結果

BMI（体重・体格指数）の結果



BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

適正体重（普通体重）にも関わらず、外見を気にするあまり、「太っている」と思ってしまっていないですか（左図参照）？

BMIの低い人には、筋肉量が少ないため相対的に体脂肪率が高い人がいます。こういう人は、筋肉量を増やす運動が必要です。健康サポートセンターには身体を構成している組織の割合を調べることができるインボディ (In-Body) という検査機器があります。全身の脂肪量や筋肉量が、全身のどこにどれだけのバランスで分布しているかを精密に測ることができます。

また、7月9日～8月3日の間、骨密度やアストリム測定（貧血の有無の評価）、血圧測定などを組み合わせた食習慣及び運動習慣の改善プログラムを実施しました。（測定結果を“けんこう処方箋”とし、測定した皆様にお配りしました。）結果に基づき健康アドバイスも同時に実施していますので、今回受けられなかった人も、次回は是非ご参加ください！

※ In-Body 検査のみであればいつでも測定可能です。お気軽にご来室ください。

熱中症に注意しましょう

（熱中症とは、暑さなどで体内の熱を外に逃がしにくくなり、体温が上昇し起こる体調不良のこと。）

連日の酷暑で、今年の暑さは命に危険を及ぼす暑さとも言われています。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。

熱中症の背後には、水分・電解質（塩分）の不足が隠れている！

暑熱環境下では、大量の汗が出て水分と塩分が失われます。

この時、失った水分と塩分を適切に補給できないと、脱水状態になり熱中症の原因になります。

運動時だけでなく、日常生活の中にも熱中症の危険はあります。

日頃から、熱中症、つまり脱水状態になりにくい生活習慣を作り、予防しましょう。

また、大量の汗が出た時に、お茶や水等による水分補給のみでは、急激に体液が薄まり生命に危険が及びます。まずスポーツドリンクや経口補水液を飲んでから、お茶やお水で足りない水分をさらに補いましょう。

市販の冷却シートを貼ると、体の表面の温度を少し下げ、気持ちよく感じます。しかし、体を冷やす効果はありません。脇や首の両側、足の付け根等を氷や保冷剤等でしっかり冷やしましょう。

（参考文献：環境省発行 熱中症環境保健マニュアル）

冷房病に注意

暑い夏 暑さから身を守るためにエアコンを使うことも大事ですが、冷やしすぎは禁物です。“冷房病”という言葉聞いたことはありませんか？正式な病名ではありませんが、冷房によって身体を冷やしすぎるにより起きる心身の不快な症状のこと。

冷房病・・・実は自律神経が乱れる、自律神経失調症のことなのです。冷房病の諸症状と対策をご紹介します。



どんな症状があるの？

体や手足の冷え、体のだるさ、疲れやすさ、食欲不振、頭痛、肩こり、腰痛、不眠、便秘、下痢などの症状がみられます。自律神経は免疫やホルモンの働きとも深いかわりがあることから、女性の場合は生理不順や生理痛の原因になることもあります。

今年は、例年に増して酷暑となっています。これから夏本番！クーラーの効きすぎた部屋で過ごすことも多くなりがちです。上手に冷房と付き合い夏を乗り切ってください。

冷房病の対策

対策1 エアコンとの付き合い方

外気温との差が大きいと、外出（室外）時の身体へのストレスも強くなります。外気温マイナス3～4℃を一つの目安にしてください。

対策2 服装の工夫

公共の場所では、クーラーが効きすぎていることが多いです。自衛策として、羽織物を持ち歩くとよいでしょう。お腹が冷えると胃腸障害を招くことあるので、腹巻も効果的です。

対策3 食事の工夫

エアコンにより冷えた体を温めましょう。暖かい食べ物や、生姜や唐辛子など「温性食物」も効果的です。

対策4 運動・入浴

体の冷えにより、全身の血液循環が悪くなっています。運動をしたり、浴槽にゆっくり浸かったりして体を温めると改善効果があります。