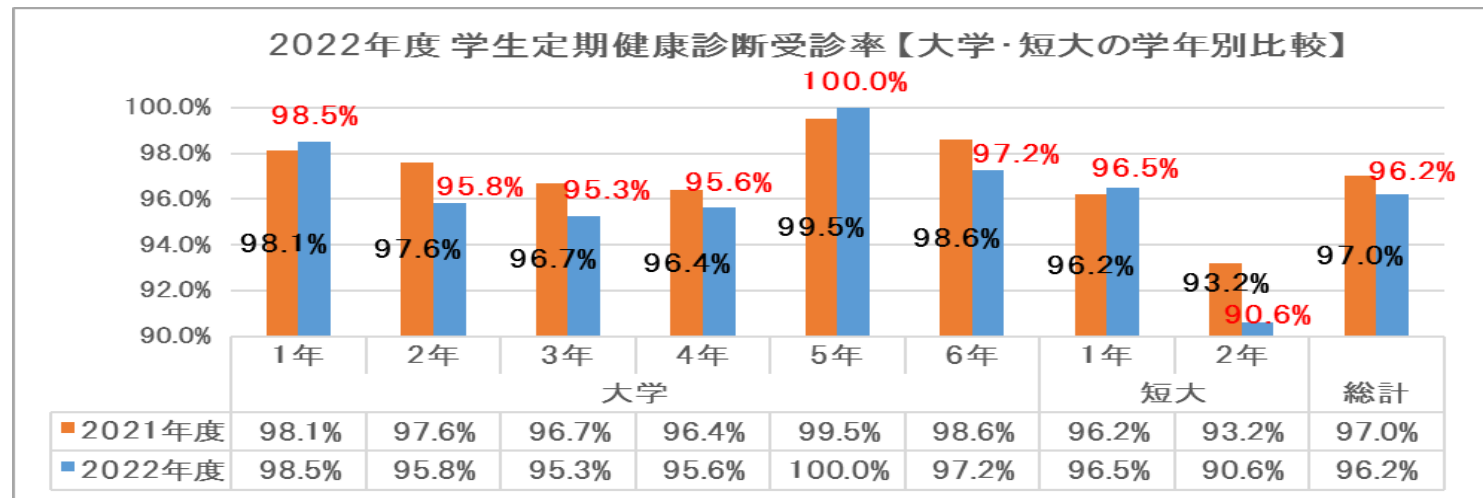




★ 学生定期健康診断について

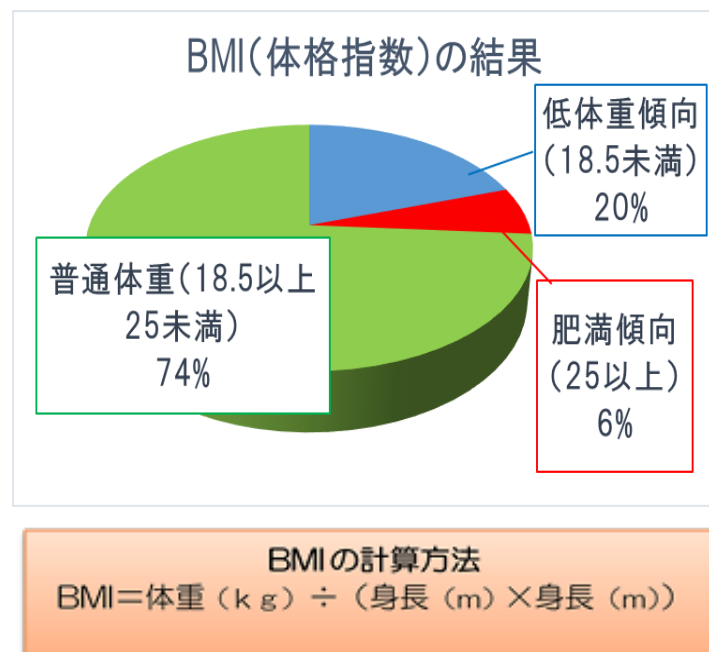
新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、感染予防策を取り入れた日常生活を送るようになり3年が経ちました。今年度の健康診断も、コロナ禍で活動制限（レベル1.5）はあるものの、感染拡大防止に配慮しつつ全学生に対して、健康診断を実施しました。学生定期健康診断は、学校保健安全法により義務づけられています。1年に1度、自分の身体と向き合う大切な行事です。

★2022年度学生定期健康診断受診率（大学院生を除く）



今年度の受診率は96.2%（昨年度97.0%）でした。学年が上がるにつれて受診率は下がる傾向があります。指定された日時に受けなかった理由として、健康診断の日程を知らなかった。別の予定を優先したうえ、日程変更をしていなかった。等の理由が多かったです。健康診断の日程は、例年、3月末から4月上旬にinfo@MUSESとメールでお知らせしています。次年度は、早めに健康診断の日程を確認し、就活や実習、授業等で変更が必要な場合は、4月下旬までに日程変更をするようにし、必ず受診しましょう!!

★BMI（体格指数）の結果



体格を表す指標としてBMI (Body Mass Index) : 体格指数があります。
18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」としています。ただし、BMIは身長と体重から単純に計算された値です。体重が少なくても、実は運動不足により筋肉量が少なく体脂肪は結構ある場合(隠れ肥満)があります。隠れ肥満は、生活習慣病のリスクを高めます。
一方、体脂肪が少なくても筋肉質の人は、体重が重くなりますが、生活習慣病のリスクは低くなります。
健康サポートセンターでは、全身の脂肪量や筋肉量とともにどこに分布しているかを測ることができるインボディ(In-Body)という検査機器を導入しています。測定をご希望の方は、健康サポートセンターにお問い合わせください。

若者の飲酒と健康

アルコールは200種類以上の疾患と関連があるといわれていますが、中でも若者の飲酒と最も関連の深い疾患として、急性アルコール中毒があります。

急性アルコール中毒は、「アルコール飲料の摂取により生体が精神的・身体的影響を受け、主として一過性に意識障害を生じるものであり、通常は酩酊(めいてい)と称されるものである」と定義されています。急性アルコール中毒になると、意識レベルが低下し、嘔吐したり、呼吸状態が悪化するなど、生命が危険な状態に陥ります。若年者・女性でリスクが高まり、とくに大学生や新社会人では「イッキ飲み」をさせられ、死亡に至るケースが毎年のように発生しています。

大学生が急性アルコール中毒になりやすい理由

- ・ 一般に若年者・女性はアルコールの分解が遅い
- ・ アルコールの血中濃度が下がりにくい
- ・ 若年者は自分の限界がわからない
- ・ アルコールに対してまだ耐性が低い
- ・ 大学生や新社会人では、新人歓迎行事としてイッキ飲みと称される慣習がまだ残っている

2022年4月1日から、成人の年齢が20歳から18歳に引き下げられました。成人年齢が18歳に引き下げられても、**お酒やタバコの制限年齢は20歳と変わりません。**心身への負担と悪影響を考え、20歳を過ぎている人も、適切な飲み方(適正飲酒)を知っておきましょう。

守ろう! 社会のルール。自分のからだ。
未成年者は、お酒を勧められても断る勇気を持とう。



出典元：国税庁ホームページ

体内の水分量と熱中症について

7月上旬から続く酷暑日の影響で、例年の3倍以上の熱中症の発生が報告されています。さらに、新型コロナウイルス感染症感染拡大による第7波は今まで以上の勢力で医療機関がひっ迫しています。

熱中症により、救急搬送が必要な症例でも、コロナと見分けがつかず、すぐに医療機関にかかれない現状が続いています。熱中症の治療が遅れると命の危険にさらされるため、例年以上の熱中症対策をおこないましょう。

予防のためのポイント

- 天気の良い日は、日中の外出はできるだけ控えましょう。また、外での運動は原則中止しましょう
- 外出時は、通気性の良い涼しい服装や、日傘や帽子を着用し、日陰を利用しましょう
- 室内外を問わず、喉が渇く前に水分補給をしましょう
- 大量の汗をかいた時は、塩分補給もしましょう
- 熱中層は、室内や夜間でも起こります。無理な節電をせず、エアコンをしっかり使いましょう。
- コロナの感染に気をつけて、屋外では上手にマスクを外しましょう
- 日頃から、栄養・適度の運動・睡眠を十分にとりましょう

(参考文献)

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト>e-ヘルスネット>飲酒

環境省 熱中症予防情報サイト

熱中症予防×コロナ感染防止

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。曇りを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

体調に応じて、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

