



保健センターだより

メタボリックシンドロームは 何がいけないの？



メタボリックシンドロームの根本的な要因は内臓脂肪の蓄積によるものです。内臓脂肪の蓄積が高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の原因となり、それらが重なると脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を引き起こす可能性が高くなります。したがって、内臓脂肪を減少させなければなりません。

メタボリック対策はどうすればいいの？

～運動によるダイエット～

内臓脂肪の減少には有酸素運動が有効な手段の一つであることが証明されています。

具体的な運動では以下の運動が推奨されています。

- (1) 週5日以上、30分の軽く息が弾む程度の運動(速歩など)を、普段の生活の中に加える。
- (2) 1日あたりの歩数を、それまでよりも3,000歩増加させる。

このような運動を行うことにより、1ヶ月で約2,400kcal 過剰消費されます。

おなかに余分についた脂肪 1 kg には約7,000kcal のエネルギーが含まれます。

食事摂取量が変わらないとすると、運動により1ヶ月当たり0.3～0.4kg 体重減少が見込まれます。

～食事によるダイエット～

食事によるダイエットは継続することが大切です。過度の食事制限をするのではなく、今までの食生活を少しだけ見直し、1日あたり120kcal 程度の食事制限を加えてみて下さい。

缶コーヒー1本やハンバーガー半分など、毎日少しだけ我慢すること続けるだけで、

1ヶ月あたり3,600kcal(120kcal × 30日間)の運動による消費に相当します。

肥満者には、食べ過ぎ・早食いの人が多くみられます。食べ過ぎ・早食い防止のために以下のことを心掛けてください。

- ①必要量以上に余分に作らない。
- ②食べ物を身近におかない。
- ③空腹時には食料品を買いに行かない。
- ④空腹時にはエネルギー量の少ないものを食べ、満腹感を得てから食べたいものを食べる。
- ⑤大皿、大鉢盛りは避け、1人分ずつ盛り分ける。
- ⑥噛んでいるときには茶碗や箸をおろす。

腹囲は、体重1kg減少することで、1cm減少すると言われています。運動と食事によるダイエットのどちらか一方であると、体重3kg腹囲3cm減少させるのに9ヶ月程度の期間を要します。しかし、両方組み合わせて継続することで、4ヶ月後に体重3kg腹囲3cmの減少を達成できることになります。

—できる運動や食事の注意からはじめてリバウンドを少なくしましょう—

保健センター医師 南野 勉

【参考文献】

- 人間ドック健診フォローアップガイド（文光堂）
山内 廣(編纂)
- 健診判定基準ガイドライン—特定健診・特定保健指導対応（文光堂）
奈良 昌治(監修)

学生定期健康診断

学校保健安全法は、「学校における児童生徒等及び職員の健康の保持増進を図るため、学校における保健管理に関し必要な事項を定めるとともに、学校における教育活動が安全な環境において実施され、児童生徒等の安全の確保が図られるよう、学校における安全管理に関し必要な事項を定め、もつて学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする。」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生の皆さんは定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2005年度83.8%、2006年度85.3%、2007年度86.0%、2008年度85.0%、2009年度84.1%、2010年度84.4%、2011年度84.2%であり、85%前後を維持しています。

健康診断で発見される病気には、結核・自然気胸等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・脂質異常症等の「代謝・内分泌疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約70人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、休学を余儀なくされるケースも見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書（特に就職用）は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されない場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書料を支払うこととなります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。



重要

2012年度学生定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健安全法に基づき、年に一度キャンパス別に次の日程で実施します。

在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項に注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ①授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ②就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。
外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、
 - ①胸部X線撮影の結果以外は、当日、文書で通知します。
 - ②胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧になります。
 - ③「二次検査が必要な方」には、文書で通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。視力の再検査は、実施しません。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月中旬になります。
- (2) 健康診断証明書を希望される方は、後日、ホームページ・掲示等でお知らせしますので指示に従ってください。

保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後樂園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

2012年度学生定期健康診断および心臓メディカルチェック日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策) 学生定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス 8号館 8302号室				
月日	受付時間	学部学生 女性		学部学生 男性		学部学生 大学院生 男性・女性 男性・女性
		4月4日 (水)	9:40~10:00 法(全)4年以上 経済(全)3年	10:20~10:40 総政(全)4年以上 商(全)3年	13:00~13:20 法(全)4年以上	
4月5日 (木)	法(全)3年	文(全)3年	経済(全)4年以上	法(全)3年	文(全)3年	経済 女性(全) 4年以上 文系大学院生 女性(全)
4月6日 (金)	商(全)4年以上 法(全)2年	総政(全)3年 総政(全)2年	商(全)4年以上 総政(全)3年	法(全)2年	総政(全)2年	文系大学院生 男性(全)
4月7日 (土)	経済(全)2年 商(全)2年	文(全)2年	文(全)4年以上 文(全)2年	経済(全)2年	商(全)2年	文 女性(全)4年以上
4月10日 (火)	14:20~14:40 男性・女性 科目等履修生・選科生・ 研究生等(全)					

2. 多摩キャンパス学部新入生 (法・経済・商・文・総合政策) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス 8号館 8302号室			
月日	受付時間	学部学生 女性		学部学生 男性	
		4月9日 (月)	8:40 経済(全)1年 総政(全)1年	9:20 法(全)1年	11:50 法(法律)1年
4月10日 (火)	文(全)1年	商(全)1年 学士入学生・編入学生	文(全)1年	商(経営・会計)1年 学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年

3. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院) 学生定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室			
受付時間	学部学生・大学院生 男性		学部学生・大学院生 女性		大学院生 男性・女性
	月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10
4月2日 (月)	数学・物理・都市・電気・ 経工・生命 2年	応化・情報 都市・精密・情報・生命 2年 3年	数学・電気・応化・情報 4年以上	精密 物理・都市・精密・経工 4年以上	学部学生 (全) 2年以上
受付時間			14:00～14:20	14:40～15:00	17:00～18:00
4月3日 (火)			数学・物理・電気・応化・ 経工 3年	理工学部大学院 数学・物理・土木・精密・ 電気・応化	法務研究科 女性 (全) 戦略経営研究科 (全)

4. 後楽園キャンパス学部新入生 (理工学部) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室			
受付時間	学部学生 男性		学部学生 女性		
	月日	8:40	9:30	10:10	12:30
4月3日 (火)	数学・電気・生命 1年	物理・精密・情報 1年	都市・応化・経工 1年 学士入学生・編入学生	学部学生 (全) 1年 学士入学生・編入学生	