



保健センターだより

痩せ願望の女子が増えている

学校医 高橋 雅足

最近、私のゼミ生が「もっと痩せたい!」と言っているのを耳にしました。彼女はそれほど太っているわけではなく、均整のとれた体型なのです。なぜそんなに痩せたいのでしょうか。おそらく彼女たちの美人の条件は栄養不良を思わせる人工的なボディなのでしょう。そして、太り過ぎは負け組、痩せていれば勝ち組と思っているのかもしれませんが。それは間違っています。私がそう言っても、現在の風潮によって「痩せている女が美人!」という強迫的観念を持たされているので、彼女たちの考えを変えることは不可能に近いと思われます。

そこで皆さんが正しいダイエット法を少しでも理解し、健康的な学生生活を過ごすことに役立つよう、この文を書きました。

あなたのダイエットに関する常識は間違っていないか

次の設問(「ダイエットIQ」より引用)が正しいければ○を、誤っていれば×をつけて下さい。

1. ダイエットは体重だけを目安にするのがよい
2. 痩せるために朝食を抜くのがよい
3. おなかについての脂肪を減らすには腹筋運動が効果的である
4. ごはん(お米)はなるべく食べないほうがよい
5. 水を飲むと水太りする
6. サウナスーツで運動するとより脂肪燃焼が進む
7. 有酸素運動は30分以上続けなければ体脂肪を燃やす効果はない

8. 栄養がバランスよく配合されたサプリメントであれば、食事代わりとして毎日、3食摂ってもよい
9. 痩せるためには、間食は絶対に摂らないほうがよい
10. 肥満は遺伝によって決まる
11. サラダはダイエットに最適である
12. ダイエットはできるだけ短期間に一気に体重を落とすほうが成功率は高い
13. ウェイトトレーニングは体脂肪を減らすのには効果がない
14. 減量するためには、脂質はできるだけ摂らないほうがよい
15. 食事はすばやく済ませるほうが食べすぎない

いかがでしたか。解答は最後に書いておきます。

もっとも危険なダイエット法は、一つの食品だけを食べる「単品ダイエット」、そして下剤や利尿剤などの薬を使う「薬のダイエット」です。これらの方法では必要な栄養が不足し、かえって健康を損なう場合が多いのです。皮膚が痒くなったり、黄色くなったりすることもあります。近年、拒食症が若い女性に多くみられるようになってきました。拒食症は、肥満嫌悪または痩せ願望が根底にあるといわれており、病状が進行すると生命に危険を及ぼすこともあります。

正しいダイエット法を知ろう

運動と食事がダイエットの両輪です。運動の目的は摂取した食事のカロリーを消費するため

という考えではありません。運動を取り入れることによって筋肉をつけ代謝を活発にし、太りにくい体質を作ることができるのです。適度な運動を継続することが非常に重要です。ダイエットの目標は、体脂肪率を適正範囲に落とす、もしくは体格指数などから算出した標準体重に近づけるといった具体的な設定がすすめられます。厚生労働省が示しているエネルギー所要量は、中くらいの労作の場合、20歳前後の男性は1日2,300Kcalで、女性は1,800Kcalです。ダイ

エットする場合の目標摂取カロリーは、このエネルギー所要量マイナス500Kcalを限度として下さい。無理なダイエットは禁物です。多くても半年で5kg程度の減量を目標にして下さい。

まずは、日常の食生活や運動不足を見直すことからはじめ、少しずつ自分の体重をコントロールして、健康的な学生生活を過ごして下さい。

(設問はすべて×が正解です)

2009年度学生定期健康診断受診結果

学生定期健康診断は学校保健法に基づき、毎年4月初旬に校地別(多摩キャンパス5日間、後楽園キャンパス2日間)に実施しています。

本年度の受診結果は、下表のとおりです。

受診者数は、21,749名で昨年度に対して0.9%減少しました。

厚生労働省が平成11年に「結核緊急事態宣言」を発表し、結核は過去の病気ではなく、現在も年間登録結核患者者数63,556名、新登録結核患者者数25,311名(平成19年)としています。一人の感染が集団感染を引き起こすこともあります。特に、老人福祉施設、学校、病院、事業所等で集団発生しています。

本学で発見された結核患者は、昨年度1名、本年度1名(6月11日現在、疑い含む)です。結核は、薬剤の進歩により治療が容易になった反面、「薬剤」の乱用により「薬剤」に抵抗性を示し「薬剤」が効きにくい結核菌(多剤耐性菌)に侵され治療を難しくしている例もあります。

健康診断は、病気の予防・早期発見・治療を目的として実施していますが、受診しなかったために病気の発見が遅れ、休学を余儀なくされる学生も見受けられます。

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。未受診場合は、外部医療機関で余分な時間と高い受診料、証明書料を払い作成することになります。

2009年度定期健康診断受診状況

	在籍数	受診数	受診率	前年比
1年生	5,985	5,903	98.6%	-0.1
2年生	6,468	4,998	77.3%	-2.1
3年生	6,481	5,515	85.1%	-1.0
4年生	5,625	4,690	83.4%	-0.3
修延性	1,307	643	49.2%	+5.1
計	25,866	21,749	84.1%	-0.9

在籍数 25,866名 受診数 21,749名 受診率 84.1% 前年比 -0.9

注1. 在籍学生数は、2009年5月1日現在(企画課統計による)

2. その他の受診学生

大学院生 1,045名

専門職大学院 659名

科目等履修生等 31名

3. 受診者総数 23,484名

お知らせ

二次検査について

保健センターでは、健康で充実した学生生活を送るため、定期健康診断の結果、所見のある学生に対して、循環器・腎・泌尿器・代謝・内分泌と系統別に分類し、尿・血圧・心電図・胸部エックス線・超音波などの二次検査を実施しています。

この検査は、病気の予防、早期発見・治療のために必要なものです。

本年度については、5月26日の代謝・内分泌の検査で終了しました。

保健センターで指定した日時に検査を受けていない学生については、外部医療機関にて検査を受けるよう通知します。

なお、外部医療機関での検査には、紹介状・報告書など必要書類があるので、保健センターに来所して説明を受けてください。

尿・血圧検査証明書の提出について

尿・血圧検査証明書は、入学時の健康状態を把握するための重要な証明書です。

尿・血圧検査証明書は、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は、所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は、発行できません。

記

1. 提出場所
多摩キャンパス 2号館2階 保健センター事務室
後楽園キャンパス 1号館1階 保健センター理工学部分室
市ヶ谷キャンパス 1号館1階 保健センター市ヶ谷キャンパス分室
2. 提出に際しての注意
 - ① 必要事項をすべて記入すること。
 - ② 外部医療機関で証明を受けること。

体内脂肪計・全自動血圧計の設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として体内脂肪計および全自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉に耳にされたことがありますか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により脂質異常症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動週間等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・全自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

1. 設置場所
多摩キャンパス 2号館2階 保健センター
後楽園キャンパス 1号館1階 保健センター理工学部分室
市ヶ谷キャンパス 1号館1階 保健センター市ヶ谷キャンパス分室
2. 利用時間
診療日の 10:00～11:30
13:00～16:30(月～金)
(ただし、休業期間中は別途掲示します。)