



保健センターだより

大学生と生活習慣病 ～栄養・食生活の面から～

保健センター医師 吉田 正雄

健康的な食生活を送っていますか？

今日は、大学生と生活習慣病について、栄養・食生活の面からお話させていただきます。生活習慣病は、以前は成人病と呼ばれていましたことから、「中高年の人が罹る病気じゃないの？」と思われる方が多いと思います。ところが、最近はそうでもないのです。

近年、若者の生活様式や生活環境の変化に伴い、本来は成人が罹患する疾患という概念であった生活習慣病の兆候を示す大学生が増加してきています。実際、肥満やそれに伴う高脂血症、脂肪肝、糖尿病および高血圧などの疾患を有する、またはその予備軍と思われる大学生が増加しています。また一方で、特に女性では、過度のダイエット志向が原因と思われる貧血、骨粗しょう症、生理不順、免疫力低下を認める大学生も見受けられます。

現在、わが国では、中学校までは学校給食のあるところが多く、栄養学的にバランスのとれた理想的な食事を摂っています。しかし、大学生、特にひとり暮らしの大学生になると、これが一変します。好きな時に(欠食、間食、夜食)、好きな物を(偏食傾向)、好きな量だけ(暴飲暴食や過度のダイエット志向)食べるなどといった食行動の問題を起こしやすくなります。具体的にはつぎのような問題点が挙げられます。

- ①欠食(特に朝食)が多い
- ②夜食や間食が多い
- ③食事の嗜好の欧米化による動物性脂肪の過剰摂取
- ④外食、インスタント食品、スナック食品などの偏食傾向による食塩、糖質、脂質の過剰摂取や食物繊維、カルシウム、ビタミンの摂取

不足

- ⑤過度のダイエット志向による栄養素のアンバランスやビタミン、ミネラル、微量元素等の欠乏
- ⑥錠剤等のビタミンやミネラルへの過度の依存

では具体的には、どのような食生活を送ることがよいのでしょうか？健康的な食生活を送るポイントを以下に挙げてみました。

- ①朝食で、いきいきとした1日を始める
- ②夜食や間食は摂りすぎないようにする
- ③飲酒はほどほどに(飲酒は20歳になってから)
- ④ご飯などの穀類を毎食摂って、糖質からのエネルギーを適正に保つ(脂質からのエネルギーが多くなり過ぎないようにする)
- ⑤たっぷりの野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維を摂る
- ⑥牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に摂る
- ⑦食塩や脂肪は控えめにする
- ⑧自分の適正体重を知る

⑧の自分の適正体重についてですが、自分の標準体重は、[身長(m)×身長(m)×22]で計算する事ができます。また、肥満度の判定にはBMI (Body Mass Index)が用いられています。自分のBMIは、[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]で計算する事ができます。一般的には、BMIが18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「標準」、25以上を「肥満」としています。

ところで、最近、錠剤等のビタミンやミネラル(以下「ビタミン・ミネラル」)が大変身近なものになってきています。実際、厚生労働省が

毎年実施している国民栄養調査によれば、ビタミン・ミネラルの利用状況についてみると、約2割の人が1種類または2種類以上のんでおり(男性より女性の方がやや多い傾向にありました)、このうち約7割が、ほぼ毎日のんでいることが分かりました。さらに、ビタミン・ミネラルの利用と欠食習慣についてみると、ビタミン・ミネラルをのむ理由として、「不足している栄養成分の補給」と回答した者の約2割にふだん欠食をする習慣があることが明らかになっています。

それでは、これらビタミン・ミネラルは、どの程度効果があるのでしょうか？

結論から言いますと、あくまで「補助的な役割」として位置付けられます。ビタミン・ミネラルをのんでも、その栄養素しか摂ることが出

来ません。多くの栄養素は、様々な栄養素が互いに働き合って、はじめて体内への吸収が高められます。また、栄養素を様々な食物から摂ることは、咀嚼により得られる効果を期待できます。物を噛むことは、唾液の分泌を促し、消化を助け、結果として栄養素の吸収効率が高まります。また、物を噛むことは、脳を活性化させることも分かっています。

大学生という若い時期に健康的な食生活に関する知識を身につけ、自らが自主的に健康で面白い食生活を営んでいく習慣を身につけることは、みなさんが生涯にわたってより健康で充実した生活を送れるようになるために非常に重要です。どうぞ、この機会に自分の食生活を見直してみたいかがでしょうか？

健康診断証明書の交付について

標記の件について、保健センターでは学生の就職・奨学金・アルバイト等に必要な健康診断証明書については、下記のとおり交付します。

記

1. 対象

大学で実施した当該年度の学生定期健康診断受診者

2. 受付期間

- ① 4年生以上の就職用健康診断証明書・・・定期健康診断受診当日から3月末日
- ② その他の健康診断証明書・・・・・・5月初旬から3月末日
ただし、3月末日に交付可能な証明書

3. 受付場所(申請は、所属するキャンパスで窓口受付時間内に行うこと。)

- ① 多摩キャンパス……………2号館2階保健センター
- ② 後樂園キャンパス……………1号館1階保健センター理工学部分室
- ③ 市ヶ谷キャンパス……………1号館1階保健センター市ヶ谷分室

4. 交付日

- ① 健康診断受診当日受付分・・・4年生以上の就職用証明書 5月初旬郵送交付
- ② その他受付分
 - ア. 5月初旬から5月末日受付 2日後窓口交付
 - イ. 6月1日から即日(状況により翌日)窓口交付ただし、発行までに期間を要する証明書、大学では発行できない証明書があるので早めに窓口で相談すること。

5. 費用

- ① 邦文(定期健康診断証明書) 1通 100円
 - ② 欧文(定期健康診断証明書) 1通 300円(1通増すごと100円)
 - ③ その他の健康診断証明書・診断書 1通 500円
- ただし、追加項目の検査料については、別途徴収する。

以 上

2004年度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、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に次頁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を注意のうえ、必ず受診してください。

(1)定期健康診断は、この期間以外一切行いません。

(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、「二次検査が必要な方」のみ通知します。

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。

(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. 就職用健康診断証明書の申込について

就職活動等で健康診断証明書を必要とする4年生以上の方は、当日の健康診断終了後に申込みを受け付けます。受付場所は、会場出口に掲示します。

なお、切手90円分郵送料および証明書1通につき100円の本学手数料証紙（10通分は、1000円証紙）を用意してください。

4. 健康診断証明書の発行について

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月初旬になります。

保健センター

多摩キャンパス 0426-74-2756

後樂園キャンパス 03-3817-1722

市ヶ谷キャンパス 03-5368-3503

以上

2004年学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

会場		多摩校舎 8号館 8302号室		一部(昼)・フレックスコース		男子		二部(夜) 男子・女子	
受付時間	一部(昼)・フレックスコース	女子	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10			
4月1日(木)	法(全)4年以上	総政(全)4年以上	法(政治)4年以上	法(法律・国企)4年以上	文(全)3年	法・経済・商・文(全)5年以上			
4月2日(金)	経済(全)4年以上	文(全)3年	経済(全)4年以上	法(全)2年	文(全)2年	大学院 法・経済・商(全)			
	法(全)3年			総政(全)3年	総政(全)2年				
	総政(全)2年				文(全)4年以上				
4月5日(月)	商(全)4年以上	総政(全)3年	総政(全)4年以上	法(全)3年	文(全)4年以上	大学院 文・総政(全)			
	法(全)2年	法(全)2年	経済(全)2年	法(全)3年	商(全)2年				
4月6日(火)	文(全)4年以上	文(全)2年	商(全)4年以上	経済(全)3年					
	経済(全)2年								
4月7日(水)	経済(全)1年	法(全)1年	経済(経済・産経)1年	法(国企・政治)1年	法(法律)1年				
	総政(全)1年		総政(全)1年	経済(国経・公経)1年	文(全)1年				
4月8日(木)	文(全)1年	商(貿易・金融)1年	文(全)1年	法(国経・公経)1年	商(貿易・金融)1年				
	商(経営・会計)1年	学士入学生・編入学生・選科生・研究生・その他		学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年				
	科目等履修生・その他			学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年				
				科目等履修生・研究生・その他	商(貿易・金融)1年				

2. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院)

会場		理工学部校舎 6号館 6402号室		一部(昼)・大学院 男子		一部(昼)・大学院 女子		二部(夜) 男子・女子	
受付時間	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10			
4月9日(金)	数学・物理・土木・応化 1年	精密理工大学院 1年	物理・土木・精密・経工 4年以上	数学・電気・応化・情報 4年以上	全学科 4年以上	理工大学院 男子2年以上			
					理工大学院(全)	法・経済・総政社会人大学院生			
4月10日(土)	電気・経工・情報 1年	数学・物理・土木・精密・電気・応化 2年	数学・物理・土木・応化 3年	精密・電気・経工・情報 3年	全学科 2年				
			経工・情報 2年	学士入学生 3年	全学科 3年				
				科目等履修生・研究生	学士入学生・科目等履修生・研究生				

保健センターについて

保健センターは、多摩キャンパスでは2号館2階に、後楽園キャンパスでは「保健センター理工学部分室」として1号館1階、市ヶ谷キャンパスでは「保健センター市ヶ谷キャンパス分室」として1号館1階に位置し、学生及び教職員の『健康管理』と『医業』を二つの柱として行っています。学生諸君は、入学後、定期健康診断の際に初めて保健センターとの関わりを持つこととなります。保健センターは中学・高等学校の保健室とは異なり、医師が診察する診療所機能（薬剤師、検査技師、保健師、看護師、放射線技師）を備えたものです。

『健康管理』

◎学生定期健康診断

学校保健法は、『……、学生並びに教職員の健康の保持増進を図り、もっ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目的とする』と定めています。本学では、この法に則って、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、学生諸君は（健康診断の）受診が義務づけられているのであります。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、気づいたときには快復しがたい段階まで進行し、休学を余儀なくされるケースもあり、本人はもとより家族や友人に迷惑（感染症等）がかかる場合があります。

また、定期健康診断を受診しないと授業等で必要な臨時健康診断も受診できません。

学生諸君は年に1回の健康チェックの機会でもあり、毎年忘れることなく受診することが必要です。

◎健康診断証明書

4月の定期健康診断を受診した学生のみに発行します。

定期健康診断を受診しないと、就職・奨学金・スポーツ大会・アルバイト等に必要「健康診断証明書」が発行できません。外部医療機関での健康診断と証明書は大学（1通100円）と違い、何十倍もの高額負担となるため、毎年、未受診で後悔している学生が多く見受けられます。

（毎年「白門ちゅうおう」冬季号に健康診断案内を掲載）

◎二次検診（精密検査）

二次検診は、定期健康診断の結果、新たに所見のある学生及び前年度から経過を観察している学生に対して、健康で充実した学生生活を過ごすため、病気の予防・早期発見・治療を、保健センターと外部医療機関の協力で実施しています。

内訳は「循環器系」「腎・泌尿器系」「呼吸器系」「内分泌・代謝系」「その他」です。

保健センターで実施している検査項目は、胸部X線間接撮影・血圧測定・超音波検査・心電図検査・尿検査・血液検査等です。二次検診対象者は、全学生数の約4%（1300人）前後です。

保健センターでは、対象者の健康への動機づけや、健康な身体で社会に巣立ってほしいとの思いから実施しています。

『医業』

●診療

「健康管理」（定期健康診断・二次検診等）と、もう一方の柱である「診療」は、学生・教職員（テナントの人・見学者・受験生なども含む）に対して、より質の高い「健康」サービスとバックアップを行うことを目的としています。

現在、診療は内科を主として感冒などの急性疾患をはじめとして、高血圧症や高脂血症・胃潰瘍などの慢性の疾患、授業時間・課外活動での怪我、通学時のバイク・自転車の事故等の外傷に対応し、外部医療機関での医療の必要性がある場合は、適宜紹介するなどの措置をとっています。

また、社会環境がますます複雑化するなかで、適応不全に陥り、精神的に不安定な学生も見受けられます。そのような学生に対しては、多摩キャンパスでは学生相談課、後樂園キャンパスでは学生生活課で専門医が相談および治療にあたっています。

保健センターの診療受付時間は、つぎのとおりです。（大学行事等で変更する場合があります。）

校 舎	場 所	診療時間
多摩キャンパス TEL.0426-74-2760	2号館2階 保健センター	(月)～(金) 10:00～11:30
		13:00～16:30
		17:30～19:20
		(土) 10:00～11:50
後樂園キャンパス TEL.03-3817-1722	1号館1階 保健センター理工学部分室	(月)～(金) 13:00～18:50
		(土) 10:00～11:50
市ヶ谷キャンパス TEL.03-5368-3503	1号館1階 保健センター市ヶ谷分室	(月)～(金) 13:00～18:50
		(土) 10:00～11:50

中央大学ホームページ <http://www.chuo-u.ac.jp/>

保健センター <http://www2.tamacc.chuo-u.ac.jp/hoken/>

●診療費

保健センターの診療は、主として学生・教職員が対象のため保険医療機関としての認可が受けられません。本学では、「中央大学保健センター診療費等に関する基準」を制定し、診察料（初診料・再診料）は大学が負担、薬剤料は保険料金に準じた額を徴収、諸検査は保険料金の半額とするなど、学生の費用負担の軽減を図ってきています。

●医療費援助

正課授業（体育実技、実験・実習等）でけがをした場合は「中央大学学生医療費援助規程」に基づいて医療費の援助を行っています。

本学の保健センターの特徴

生活環境の変化は、健康管理においても従来の結核志向型から年々低年齢化している生活習慣にともなう疾病（生活習慣病＝糖尿病・脂肪肝・高脂血症・高血圧症等）に移行しています。

そこで、本学では生活習慣病の予防・早期発見・早期治療に努めています。「健康」の基本を食習慣と運動習慣と捉え、特に食行動の見直しのため、肥満度＋30%以上の学生に対して、管理栄養士による栄養指導を行い、加えて、肥満度＋50%以上の学生には、血液検査・血圧測定・腹部超音波検査・心電図検査・胸部X線検査を実施しています。2003年度からは、腹部超音波検査も導入し、生活習慣病と関連が深い内臓脂肪を画像で診断することを可能とします。内臓脂肪の克服は、

中年以降きわめて困難となるため若いうちに予防することが大切であるからです。

また、日常的な相談には保健師・看護師がフォローにあたり、体脂肪計・食品模型を使用することで指導内容を分かり易いものにし、一定の成果を得ています。学生が自分で食事や運動の記録をとることにより、「健康」への参加型となり、自覚を促すことにつながっています。

保健センターでは、各自の「健康」への自覚を促し、充実した学生生活と健康な身体で社会に巣立ってもらうため、健康とみられる一般学生についても生活習慣病の予防、健康教育、保健指導、体脂肪測定等を行っています。

先に述べたもののほか、主なものは、つぎの健康支援を実施しています。

事 項	主な内容
① 定期健康診断実施後の相談	健康相談・有所見の認識
② 食品模型の展示	日常のカロリー摂取量の把握
③ ビデオ保健指導	視聴覚教育（貸し出しも実施）
④ 体脂肪測定	体内に貯蔵されている脂肪の測定・外見では見つからない肥満の発見・不要なダイエットの防止への働きかけ
⑤ 予防接種	破傷風
⑥ 臨時健康診断	電離放射線・DNA・シーズンコース・サークル活動等 (定期健康診断を受診している学生)
⑦ 各種行事への救護活動	入学・卒業式・スポーツ大会・大学祭
⑧ 機関誌への健康情報の提供	医師・保健師・薬剤師・看護師等によるタイムリーな健康情報の掲載
⑨ 書籍による健康情報の提供	診療待ち時の閲覧のほか貸し出しも実施
⑩ ホームページによる健康情報の提供	中央大学ホームページに保健センターコーナーを開設し健康情報・近隣医療機関・夜間医療機関・お知らせ等掲載
⑪ 年報の発行	保健センターのかかわる業務についての集大成

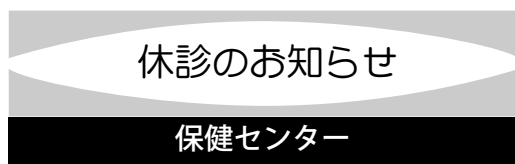
今後の保健センター

今後、ますます複雑化するであろう社会環境のなかで、中央大学を支えていく人材は「健康」であることにより、勉学に、教育・研究に、スポーツに邁進することが出来るのでしょうか。

保健センターが担う学生・教職員への「健康サービス」の向上は、難問が山積している大学のなかでも、重要な課題であると認識しています。

一つ一つの身近なことから始める（限界はあると思うが）ことにより、微力ながらスタッフ一同、学生・教職員の「健康サービス」の充実を図っていきたいと考えています。

また、学生・教職員が健康相談等で気軽に保健センターに立ち寄れるよう、スタッフ一同、更に努力していく所存です。



ガイダンス期間中の診療を下記のとおり休診いたしますので、お知らせいたします。
なお、急患等の場合は保健センターまで、ご連絡ください。

1. 多摩キャンパス
4月1日・2日・5日～8日 休診
9日～12日 夜間休診
2. 後樂園キャンパス
4月9日・10日 休診
1日・2日・5日～8日 16時30分以降休診
3. 市ヶ谷キャンパス
4月3日 休診
1日・2日・5日～9日 16時30分以降休診