

保健センターだより

「健康は毎日の 努力の積み重ね」

保健センター所長 塚田 理康

「卒業おめでとう」

「おめでとうございます」

皆様を迎えられる社会人としての生活は、学生時代と異なり、自己のペースで営むことはできません。そして肉体的および精神的ストレスに満ちた毎日を送ることとなり、その結果、各種の身体的・精神的な病気を

を招いてしまいます。

肉体的・精神的健康を維持するには、毎日の生活上での努力の積み重ね以外に良い方法はありません。

最近注目されているのは「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発病や病気の進行に関係している病気（生活習慣病）」です。その例として、肥満症、高血圧症、心臓疾患（心筋梗塞、狭心症等）、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症はご存じと思います。がん（癌）、慢性気管支炎、肺気腫、アルコール性肝臓障害も生活習慣病として知られるようになりました。

動脈硬化は、すでに十歳代の後半から始まっており、正しくない生活習慣により、その進行が加速されま

す。生活習慣病は、病気になる前から悪化させない努力をする（一次予防）のではなく、生活習慣上で、病気になる（二次予防）を十歳代から継続していくことが必要です。

I 一次予防

一次予防の基本は、①体重（kg）を、標準体重（身長（m）×身長（m）

×22）の±10%以内に維持すること
②体内脂肪の体重に占める割合（体脂肪率）を、男性では20%、女性では25%に維持することです。

標準体重であっても、体脂肪率が男性で25%以上、女性で30%以上の人は肥満症であり、生活習慣病になりやすいことも明らかになっていきます。

厚生労働省は、一次予防の栄養、運動、休養に関する指針として、以下の点を挙げています。

A 食生活の指針

一、多様な食品で栄養のバランスをとる。

① 1日30品目を食べる。

② 主食（米、パン、麺類）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品などの調理品）、副菜（野菜、海藻、小魚などの添え物）をそろえて食べる。

二、日常の生活活動に見合ったエネルギーをとる。

① 食べ過ぎに気をつけ、体重と体脂肪率を正常範囲に維持する。

三、脂肪は量と質とを考慮して食べる。
① 脂肪の多い食物は、食べ過ぎないようにする。
② 動物性脂肪を食べる量は、植物

性油、魚油の半分以下とする。
四、食塩は摂りすぎないように。

① 食塩は1日10g以下を目標とする。

② 1品は普通味、他は薄味にするといった調理の工夫で、無理なく減塩する。

五、生野菜、緑黄色野菜（ビタミンC、カロチンを多く含む）を毎日の食卓に

六、食物繊維を毎日必ず食べる。
野菜、豆類、海藻、きのこ類といった繊維の多い自然食品を1日20～30g食べる。

七、カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり、特に妊娠時には十分な量を。

牛乳、小魚、海藻から1日600mgのカルシウムを摂取する。

八、菓子類、果物など糖分の多いものは程々に
糖分は1日40～50gに控えて肥満を予防。

九、朝食は必ず食べる。

十、心の触れ合う楽しい食生活を
① 家庭の味、手作りの味を大切に
② 食卓を家族のふれあいの場に

B 喫煙をしない

喫煙は、肺がん以外に、喉頭がん、食道がん、胃がん、膵臓がん、膀胱がんを起しやすく、がん以外にも慢性気管支炎、肺気腫、高血圧症、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）の原因とも考えられています。累積喫煙量（1日の喫煙本数×喫煙年数）の多いほど、これらの病気を起こす確率が高いのです。

C 過度の飲酒はしない。

1回の飲酒量はビールなら大瓶2本以内、日本酒ならば2合までとする。また週2日以上飲酒をしない日（休肝日）を作る。

D 運動の指針

一、息がはずむ程度のスピードで毎日30分を目標に歩く。60分なら週3回
二、その時の体調に合わせてマイペースで、長続きする運動をする。

三、時には楽しいスポーツ（水泳、テニス、ゴルフなど）もする。

E 休養の指針

一、睡眠時間は1日7時間以上に
二、仕事と休養のバランスでエネルギーアップと過労防止。
三、休暇は真の休養に使う。
四、自然とふれあい、健康のいきを感じとる。

Ⅱ 二次予防

生活習慣病に罹っていても、病気がかなり進行しないと、身体にその異常が認められません。したがって、二次予防となる早期発見に欠かせないのは、年1回行われる健康診断を必ず受けることです。以前に病気で苦しんだ方は必ず受診されますが、病気をしたことの無い方の受診率は一般に低いようです。

健康診断は自分のために受診するということを自覚して下さい。

長期にわたる社会人としての生活を、健康で過ごすことができるように、ご努力下さい。



ご卒業おめでとうございます

人生のVersion upに!

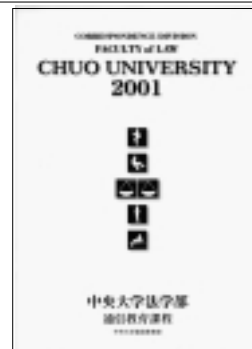
通信教育部は21世紀に活躍するみなさんの強力なサポーターです

法学部通信教育課程・入学案内

通学課程と同等の学位が得られます

- ◎大卒者は3年次に編入できます（学部不問）
- ◎本学卒業生はスクーリングを免除されます
- ◎約150人の本学卒業生が在学しています
- ▷入学は書類選考のみ ▷学費は年額6万円
- ▷全国主要都市でスクーリング開講
- ▷パソコン通信による学習会活動もあり
- ▷1年制の科目等履修生・聴講生コース併設

受付期間 4月入学：1月1日～5月31日
 10月入学：7月1日～11月30日



卒業生には入学案内を無料で進呈しています＝ハガキでどうぞ＝

中央大学通信教育部H C 係 ☎0426(74)2342

〒192-0351 八王子市東中野742-1 <http://www2.chuo-u.ac.jp/tsukyo/>