



保健センターだより

保健センターの 保健指導の特徴

内分泌・代謝(肥満)指導の 基本的な考えと効果

保健センターの設置目的である「学生及び教職員に対する健康管理と医療を行う」ため、保健センターは一次診療を充実させるとともに、学校保健法・労働安全衛生法に基づき、定期健康診断及び事後措置を充実させ、保健指導、健康相談、再検査、治療、専門医の紹介等を行い、各自の「健康」への自覚を促すことを使命として、本学ならではの各種計画を立案し、学生・教職員への「健康サービス」を充実させるため、努力している。

1997年度から保健センターが推進してきた生活習慣に対する指導は、予防医学に対する学生・教職員の意識の向上として着々と効果を上げてきている。

特に、学生に対する健康管理は、指導を継続した結果、表のような指導効果がみられた。1999年度から新たに導入したグループ指導は、参加者の増加がみられ、指導効果がより高まった。また、教職員に対しても、きめ細かく継続的に指導や再検査を行うことで、生活習慣病の予防・治療につとめ、勉学・スポーツ・教育・研究・労働意欲の向上、

医療費の削減に繋がってきている。これらのことから、2000年度は運動療法を新たに加える等充実を踏まえた指導を検討した。

昨今の生活習慣病(成人病)の低年齢化にともない、病気の予防、早期発見、治療、環境整備を課題に、まず、予防医学の観点から「健康」の基本は食習慣の見直しと考え、

1997年4月の学生定期健康診断以降、肥満度+30%以上の学生生活習慣病予備軍・治療対象者)を対象に次の企画を実施した。

- ① 専門医・管理栄養士による生活面・栄養面の集団・グループ指導
- ② 専門医・管理栄養士による生活面・栄養面の個人指導
- ③ 二次検査の実施
- ④ 前年度指導した事項について指導効果の検証
- ⑤ 指導のステップアップのために体重の前年との比較
- ⑥ 多摩校舎体内脂肪計による体内脂肪の測定開始(1998年)
- ⑦ 食品模型から食品のカロリー量の把握

- ⑧ 体重(体脂肪)や、摂取カロリーオーバーの認識
- ⑨ カロリー、コレステロール関係書籍窓口設置・貸し出し開始(1998年)
- ⑩ ビデオ保健指導開始(ライフスタイルの見直し等の啓蒙)身近なことから健康への関わりを指導

2000年度は前年度を受けて次のように展開している。

- ① 1997年度以降実施している専門医・栄養士による生活面・栄養面の指導の検証
- ② 専門医・栄養士による生活面・栄養面の個人・グループ指導の充実
- ③ 管理対象以外の学生に対する体内脂肪率の測定・指導および分布図作成
- ④ 窓口設置書籍の充実
- ⑤ ビデオ保健指導の充実



内分泌・代謝保健指導の検証

1997年度から実施してきた健康指導の内分泌・代謝の管理は、以下のとおり定め実施している。

内分泌・代謝の管理方法

1. 目的

学生生活を「健康」でかつ円滑に送るため、生活習慣病の予防・早期発見・治療を目的として行う。

2. 対象者

- ①肥満度 +30%以上 ②体脂肪率男子35%・女子40%以上(99年度より)
- ③継続管理者(前年度対象者)

3. 管理方法

- ①二次検査(心電図・血圧・血液検査・胸部X線)
 - ア. 肥満度+50%以上
 - イ. 体脂肪率男子35%・女子40%以上
 - ウ. 継続管理者(前年度有所見者)

②保健指導

指導内容

肥満について講義

- ・肥満とは
- ・生活習慣と食生活

ライフスタイルから見た肥満の原因分析

- ・ライフスタイルに合わせた努力目標について自己採点
- ・ライフスタイルの修正

ア. 管理栄養士による栄養指導

個人指導 肥満度+50%以上、体脂肪率男子35%・女子40%以上

1回あたり 対象人数：1人、時間：30分

グループ指導 肥満度+30%以上+50%未満、体脂肪率男子35%・女子40%未満

1回あたり 対象人数：5～6人、時間：60分

イ. 保健婦・看護婦による生活指導

4. 指導効果の検証

①WOCカード(アンケート)による検証

ア. 肥満度の変化で見る学生定期健康診断時の生活指導効果検証

イ. アンケート集計

生活習慣の傾向および改善に見る生活・栄養指導効果検証

②肥満度の変化で見る栄養指導効果検証(個人・集団)

③個人血液データに見る生活・栄養指導効果検証

5. 実施結果

①保健指導対象者(受診者・未受診者・管理・管理外)年度別集計

②データ化

表

肥満度・体脂肪率変化、二次検診結果、WOCカード集計

6. 課題

- ①結果を認識させ今後につなげさせる
- ②効果の検証
- ③未受診者に対する啓蒙
- ④健康管理全体の検証
- ⑤疾病予防と情報提供の強化(ホームページ・機関誌等)
- ⑥運動習慣との関連性の検討

保健指導の検証

1. 2000年度健康指導対象者

保健指導対象者は、定期健康診断時肥満度+30%以上の学生と、前年度対象者（継続管理者）である。肥満度・体脂肪率別対象者を表に示す。

表1 2000年度内分泌・代謝系保健指導対象者

男女	肥満度(%)	30未満	30以上	40以上	50以上	定健未受診
	体脂肪率(%)	(継続管理者)	40未満	50未満		
男子	25未満	17	10	1	0	102
	25以上30未満	9	74	16	3	
	30以上35未満	3	61	28	13	
	35以上	1	6	21	52	
	未測定	18				
女子	30未満	1	0	0	0	12
	30以上35未満	0	2	0	0	
	35以上40未満	2	6	0	0	
	40以上	1	15	4	9	
	未測定	2				
計		54	174	70	77	114
合計		489				

男子は肥満度と体脂肪率に相関関係がみられたが女子は肥満度に関係なく、体脂肪率40%以上が多かった。

定期健康診断未受診の114人と体脂肪率未測定の20人は、次年度定期健康診断で経過観察する。

2. WOカードによる検証

定期健康診断時、肥満度+30%以上の学生と継続管理者に対してアンケート用紙を配布し、本年度と前年度の肥満度・体脂肪率を記入し、食生活・運動などのライフスタイルに関する質問に答えさせている。また、体重の増加、減少別にライフスタイルから見た肥満の原因を分析し、指導している。以下に、その結果を検証する。

肥満度・体脂肪率を-1%以下「減少」、±1%未満「不変」、1%以上「増加」、として表に示す。

表2 2000年度肥満度・体脂肪率変化

	肥満度減少	肥満度不変	肥満度増加	計
体脂肪率減少	47	4	6	57
体脂肪率不変	8	6	10	24
体脂肪率増加	5	7	27	39
計	60	17	43	120

表2のとおり、本年度と前年度までの指導を受けた120人のうち60人（50%）は肥満度が減少し、肥満度・体脂肪率ともに減少した者は47人だった。また、肥満度・体脂肪率ともに増加した者は27人だった。

表3 2000年度ライフスタイルアンケート結果

	2年次生以上(231)				1年次生(104)		大学院生(42)	
	体重減少(120)		体重増加(111)		はい	いいえ	はい	いいえ
	はい	いいえ	はい	いいえ				
本学でこのような指導を受けたことがある	95	25	65	46				
一日3食きちんと食べる	82	38	63	48	81	23	25	17
ゆっくりよく噛んで食べる	69	51	51	60	46	58	22	20
寝る3時間前は、何も食べない	69	51	46	65	60	44	17	25
間食は、しない(清涼飲料水等を含む)	51	69	36	75	35	69	15	27
肉・魚・野菜等バランスよく食べる	73	47	64	47	80	24	27	15
食事は、満腹になるまで食べないようにしている	67	53	45	66	46	58	26	16
味付けは、薄味にしている	61	59	48	63	47	57	30	12
こまめに体を動かしている	68	52	50	61	41	63	14	28
週に1回は体重のチェックをしている	44	76	36	75	34	70	15	27

アンケートの結果は表3のとおりである。全体的には、3食きちんと食べる、バランスよく食べるのが60%以上を占めるが、体重の増減の相違は食事の量、寝る前の食事、運動量等ライフスタイルの相違によると考えられる。

また、本学の指導を受けた者に体重減少者が多いことはライフスタイルが改善されたからだと思われる。

3. 肥満度の変化で見る栄養指導効果検証(個人・グループ指導)

①栄養指導参加状況

1997年度から実施している個人指導、集団指導(97、98年度)・グループ指導(99年度以降)の対象者と参加状況を表に示す。栄養指導対象者は定期健康診断受診者である。対象者を1回100人とした講義方式の指導(集団指導)から、1回5、6人を対象に対話方式のグループ別指導(グループ指導)に変更したことで参加率は、若干増加した。

表4 栄養指導別対象者数および参加状況

指導		年度			
		97	98	99	00
個人指導	対象者数	71	73	140	125
	参加者数	24	33	88	66
	参加率(%)	33.8	45.2	62.9	52.8
集団・グループ指導	対象者数	227	258	183	198
	参加者数	21	63	68	74
	参加率(%)	9.3	24.4	37.2	37.4

②栄養指導対象者肥満度の増減

2000年度定期健康診断で1999年度の栄養指導効果をみる。
肥満度の変化を栄養指導別に表に示す。

表5 1999年度個人指導

△肥満度	-40%未満	-30%未満	-20%未満	-10%未満	±1%未満	+10%未満	+20%未満	合計
人数	1	5	10	14	4	13	4	51
計	30				4	17		51
割合	59%				8%	33%		100%

表6 1999年度グループ指導

△肥満度	-40%未満	-30%未満	-20%未満	-10%未満	±1%未満	+10%未満	+20%未満	合計
人数	0	4	6	15	6	16	0	47
計	25				6	16		47
割合	53%				13%	34%		100%

△肥満度＝本年度の肥満度－前年度の肥満度

表5・6で示すとおり、肥満度の増加と減少の割合では、栄養指導方法（個人・グループ）による差はほとんど見られなかった。

4.まとめ

- (1) 2000年度保健指導対象者は489人（男子435人、女子54人）で、全学生数の1.6%である。
- (2) 2000年度保健指導対象者のうち、32人は栄養指導対象外となった。
- (3) 肥満度+30%以上に講義方式の集団指導から、5,6人ずつのグループ別指導に変えたことは、参加率、指導効果の両面で好結果をもたらしている。
- (4) 栄養指導を肥満度+50%以上と、体脂肪率男子35%女子40%以上に個人指導、肥満度+30%以上に5,6人ずつのグループ指導を実施しているが、指導別効果にほとんど差がみられなかったため、今後は効率面も考え指導方法をグループ指導のみとすることを検討している。
- (5) 指導による食生活の改善・運動習慣を身に付けるなどの効果は現れているが、体重や体脂肪率の増減の相違は、継続性にあると思われる。

*結果的に、保健指導は健康に関する動機付けになり有効である。今後はさらに栄養学から捉えた継続性のある指導や、運動習慣との関連に検討を加えたい。



2001年度学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策学部)

集合場所		多摩校舎 8号館 8302号室			
受付時間	一部(昼)・フレックスコース 女子		一部(昼)・フレックスコース 男子		二部(夜) 大学院 男子・女子
	月日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	
4月2日(月)	法(全) 4年以上 経済(全) 3年	商(全) 3年 商(全) 2年	法(政治) 4年以上 商(全) 3年	法(法律・国企) 4年以上	法(全) 4年以上 経済(全) 3年
4月3日(火)	経済(全) 4年以上 法(全) 3年 総・政(全) 2年	文(全) 3年	経済(全) 4年以上	法(全) 3年	経済(全) 4年以上 法(全) 3年 文(全) 2年
4月4日(水)	商(全) 4年以上 総・政(全) 4年以上 経済(全) 2年	文(全) 2年	商(経営・会計・貿易) 4年以上	経済(全) 2年	商(金融) 4年以上 総・政(全) 4年以上 文(全) 2年
4月5日(木)	文(全) 4年以上 総・政(全) 3年	法(全) 2年	法(全) 2年	文(全) 4年以上	総・政(全) 3年 商(全) 2年
4月6日(金)	法(全) 1年 総・政(全) 1年	経済(全) 1年	法(法律) 1年	法(国企・政治) 1年 商(貿易・金融) 1年	商(経営・会計) 1年
4月9日(月)	商(全) 1年 文(史・哲・社・教) 1年 科目等履修生・その他	文(文) 1年 学士入学生・編入学生 選科生・研究生・その他	経済(国経・公経) 1年 総・政(全) 1年 科目等履修生・選科生・研究生・その他	経済(経済・産経) 1年 学士入学生・編入学生	文(全) 1年

2. 後楽園キャンパス (理工学部・市ヶ谷キャンパス大学院)

集合場所		理工学部校舎 6号館 6401号室			
受付時間	一部(昼) 大学院 男子		一部(昼)・大学院 女子		二部(夜)・大学院 男子・女子
	月日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	
4月10日(火)	数学・物理・土木・応化 1年	精密 1年 理工大学院 1年	物理・土木・精密・竣工 4年以上	数学・電気・応化・情報 4年以上	全学科 4年以上 理工学院 男子 2年以上 科目等履修生
4月11日(水)	電気・竣工・情報 2年	土木・精密・電気・応化 2年	数学・土木・応化 3年 物理・竣工・情報 2年	物理・精密・電気・竣工・情報 3年	全学科 3年 市ヶ谷キャンパス大学院 (法・経済・総合)