



保健センターだより

「健康を意識した生活を」

日頃私たちは、からだのどこかに悪いところがなければ「健康」だと思いがちです。そして、からだの調子の悪くなったところを治してもらうために通うところが病院だと思っている人が多いのではないのでしょうか。しかし、医療は悪いところを治すこともできますが、「悪くなりそうなところ」を治すこともできます。さらに言えば「悪くならないため」に医療を活用する方法もあるのです。

これを分かりやすく表現すると健康増進を促して病気になるようにする「健康医学」と半健康状態の人に対する「予防医学」、病気を治療する「治療医学」に分けられます。

厚生労働省は『健康日本21』という国民一人一人が健康増進に励み、生活習慣病にならない努力をしようという構想を発表しました。そこで今回は「健康医学」に焦点を当ててみたいと思います。

医療は確実に人々の健康増進に役立ってきました。しかし、従来の治療方法だけでは対応しきれなくなった病気があります。それが生活習慣病と言われるものです。これは現在日本人の死因の約6割を占めています。

文字どおり生活習慣病は、個人の好ましくない習慣の積み重ねにより発症する病気です。

生活習慣病予防の3要素、それは「栄養」「運動」「休養」です。つまり、みなさん一人一人がこれを認識して毎日の生活を送ることが、医師の役割よりも大きいということです。ぜひ心がけて欲しいと思います。

「栄養について」

私たちのからだは何兆もの細胞で構成されています。その細胞は、たえず新陳代謝によって新しく生まれ変わっています。これは食べ物から得られた栄養素によって、からだの細胞が活動し始めているという状態です。みなさんの食事は、炭水化物（ご飯・パン・めん類等）、脂肪（油脂）、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品等）、ビタミン（野菜・果物等）、ミネラル（海藻等）の五大栄養素をしっかり摂っているでしょうか。1度何日かに渡って食事を書き出してみると、自分の食生活の傾向が分かります。

「運動について」

運動の必要性は言うまでもありません。ただ、ハードなスポーツが良いとか、そうでなければ運動ではないと思って、なかなか実行できなかったり、継続できないとしたらそれは大きな間違いです。生活習慣として運動を考えた場合、適度な有酸素運動がもっとも効果的であると言われています。この有酸素運動を続けることにより、①肺の働きがよくなる、②心臓の機能が上がる、③血管の機能が上がる、④全身の血流がよくなる、⑤脂肪が燃焼する、⑥疲れにくくなるといった効果が得られます。また、運動を継続させるには、パートナーをつくるという方法もあります。あなたの一喜一憂を一緒に感じてくれるパートナーがいることは心強いものです。時間を有効に使って、運動を生活の中に取り入れるようにしましょう。

「休息について」

休息とは、からだを休めること、つまり睡眠です。睡眠は、からだの疲労を取り除いてくれ

ます。現代人の多くは、健康を蝕むストレスと戦っています。このストレスを取り除くためにも休息は大切ですので、レポートなどは早めに済ませてきちんと睡眠が取れるような習慣をつけましょう。

みなさんの生活習慣は大丈夫でしょうか。「栄養」「運動」「休息」の3要素をもう一度見直して、これからのキャンパスライフを「健康ライフ」にしましょう。

看護婦 田村 恵美

2002年度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月初頭に校地別（多摩キャンパス6日間、後樂園キャンパス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。

昨年度に対して1.2%増加しました。近年の傾向としては、2・3年生の受診率の向上があげられます。このことは、健康への意識の高まりとともに、就職協定の廃止に伴う現象と思われる。

厚生労働省が「結核緊急事態宣言」を発表し、結核は過去の病気ではなく、現在も発病者1日百数十名、死亡者3時間に1名としています。本学の健康診断で発見された結核の患者は昨年度5名、本年度1名です。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されますが、受診しなかったために病気の発見が遅れ、気づいたときには快復がたい段階まで進行し、休学を余儀なくされる学生も毎年いて、家族や友人に心配をかける例も見受けられます。

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。未受診のため発行されないケースの場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書を払うことになります。

2002年度定期健康診断受診状況

学年	一 部				二 部			
	在籍数	受診数	受診率	前年比	在籍数	受診数	受診率	前年比
1年生	6,155	6,001	97.5%	0.6				
2年生	6,207	4,463	71.9%	0.5				
3年生	6,528	5,023	76.9%	3.6	58	39	67.2%	2.2
4年生	6,363	5,241	82.4%	-0.1	601	425	70.7%	2.2
修延性	1,441	594	41.2%	-5.0	459	131	28.5%	-3.3
計	26,694	21,322	79.9%	1.0	1,118	595	53.2%	-6.3

一部・二部合計

在籍数 27,812名 受診数 21,917名 受診率 78.8% 前年比 1.2

注1. 在籍学生数は、2002年4月末日現在（企画調査資料による）

2. その他の受診学生

大学院生 1,163名

科目等履修生等 79名

3. 受診者総数 23,159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おくるため、該当する学生に対して、循環器、腎・泌尿器、呼吸器、内分泌・代謝と系統別に分類し、尿・血圧・心電図・胸部X線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・治療のため必要とするものです。

本年度については、5月15日に実施した検査をもって終了しました。

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來所して説明を受けてください。

健康記録カードの提出について

健康記録カードは、学生諸君の在学中の健康診断記録及び診療の際に参考にする重要な「カード」です。

健康記録カードは、定期健康診断終了時に提出する事になっていましたが、未提出者は下記の手続きを行ってください。

なお、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
2. 提出に際しての注意
 - ① 健康記録カードA面及びB面の必要事項をすべて記入すること。
 - ② 健康記録カードA面の「尿検査・血圧」は、医療機関で証明を受けること。

体内脂肪計について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一環として、体内脂肪計を設置しています。体内脂肪計は、体内に貯蔵されている脂肪（体脂肪）を測定し、外見では見つからない肥満の発見や、行き過ぎたダイエットを防止する効果もあります。体脂肪の大部分は皮下に蓄積しますが、内臓の周囲に蓄積するものもあり、糖尿病、高脂血症、冠動脈硬化症、高血圧などの生活習慣病をおこす原因ともなっています。ご自身の健康チェックに、体内脂肪計を下記の要領で利用するようおすすめいたします。

記

1. 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
2. 時 間 診療日の 10:00～11:00 13:00～16:00
(ただし、休業期間中は別途掲示します。)
3. 受 付 診療室

