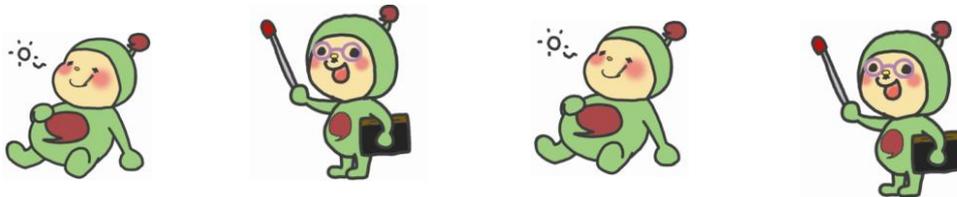




今年度の学生健康診断も無事終了しました。受診率は、約95%でした。学生を4000人として、約200人の学生が未受診です。

今後の健康診断は、当大学の校医の先生(のしクリニック)で健康診断を受けることをおすすめします。有料(他より安値)ですが、丁寧です。保健室に健康診断用紙がありますので、それを持参して、受診してください。

健診の項目は、1、4年生は、身長、体重、視力、聴力、胸部レントゲン、検尿、内科聴診、2、3年は胸部レントゲンと検尿です。1年に1回、健康診断を受けて「正常」である事を確認してください。今回の健康診断でまさかの病気が見つかり、早速、病院受診して、治療開始している学生もいます。



学生の健康診断の結果、視力低下と肥満が特に目立ちました。

視力低下の原因は、スマホ長時間使用、肥満の原因は、体質、食べ過ぎ、運動不足です。これらのほとんどが、自己管理(予防)で悪くならないようにすることが可能なのですが、おそらく学生にとっては、視力低下も肥満も個性の範囲であって、病気と捉えていないし、病気という意識がないのだと思います。

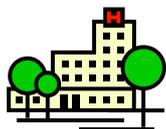
健診後の保健指導時には、学生から、「肥満」で何が悪いのですか？なぜ痩せる必要があるのですか？運動を勧めると「強制ですか？」とか、肥満である自分をなんとか標準体重にする意識が全くないのだと、「視力低下」で、0.4以下の視力の場合、矯正を勧めると、見えなくても大丈夫です、日常生活に問題ありませんし、授業中は、黒板の字が見える一番前に座りますからと。自動車免許は、両眼0.7以上、片目で0.3以上ないと取得できません。

もちろんどちらも放置することは体にとって良いことではありませんが、就職活動では企業側からすると、そんなリスクのある新入社員を欲しがらるでしょうか？視力矯正もせず、面接で相手をよく見ようとして目を細め、目つきが悪くなる学生が相手に好印象を与えるとは思えません。日常生活に問題ないからとの言い訳は通用しません。



< 肥満なぜ悪いの？ >

肥満は、病気の始まりです。なぜかという、肥満を放置すると必ずとりかえしのつかない病気になりやすいからです。そして、たくさんの方が、肥満を放置し、病気になり治療しています。1か月に1-2回病院に通院し、血液、尿検査、腎臓、肝臓などの精密検査等し、内服薬(1日1~3回服用)処方もあります。月に医療費が、1~3万円位かかります。肥満の学生の皆さま、標準体重に戻し、慢性的な病気にならない身体を今から作りましょう。



< 標準体重を知ろう！ >

身長と体重からBMI(ボディ・マス・インデックス)を $\text{体重kg} \div (\text{身長} \times \text{身長(M)})$ で肥満、普通、やせを数字で判定します。18.5以下「やせ」25以上「肥満」で他は、普通となります。BMIは、肥満判定の国際基準です。BMI=22を標準体重といい、肥満、やせが原因となる病気にかかりにくい数値といわれています。

< どうやって、標準体重にすればいいの？ >

保健室では、年中、多くの肥満学生に肥満指導をしています。学生に肥満について聞くと、「やせることができない」「やせようと思ったことがない」との意見が多く、大変残念なことです。確かに標準体重にする生活は、今までの肥満生活を変えなければいけません。

急にかえることは、たいへんなことですが、ゆっくりあわてず、やればいいのです。無理をして急ぎ過ぎてもつらいだけで、またリバウンドもおこしやすくなります。

まず食事のメニュー、運動のメニューを1週間分たて、基本的なこと「間食をやめる、1日3食(1600Kcalまで)、野菜、きのこ類を摂り、19時以降は食べないこと等をお勧めします。後は毎日最低1時間(3-4キロ)は歩く」をするだけで、徐々に体重が減ってきます。毎日することが必須ですが、できなかつたり、付き合いで食べすぎてしまつたりしても、そこであきらめたりしないでください。

総合体育館2Fにトレーニングジム(登録制無料、9~21時)があります。授業の合間や終了後に使用して筋トレに励んでください。

保健室では、体重の減らし方等個別に相談に応じていますので、是非、保健室を活用してください。

大学4年間で肥満から卒業しましょう！

