

保健室だより



2022年度 秋号
神戸市外国語大学 保健室

厳しい暑さもようやく和らぎ、やっと過ごしやすい季節になってきました。夏の疲れが出やすくなる頃ですが、皆さん、体調は如何ですか？健康診断の結果を集計しましたので報告させていただきますね。この機会にご自身の健康管理を見直してみましよう。

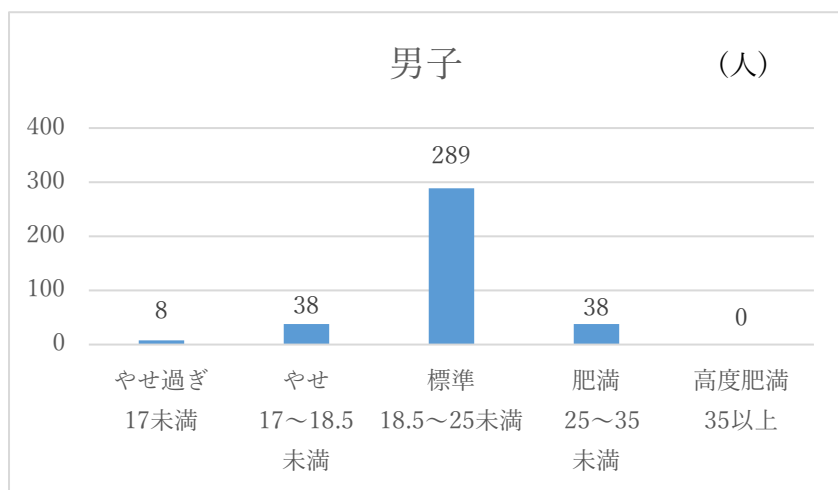
身体測定の結果



健康被害を予防するために BMI 値を指標にして分類を行いました。

BMIとは **Body Mass Index**の略であり、**体重 (Kg) ÷ 身長² (m)**で求められる体格の指標です。統計上、最も病気になりにくい BMI の理想値は **22** と言われています。

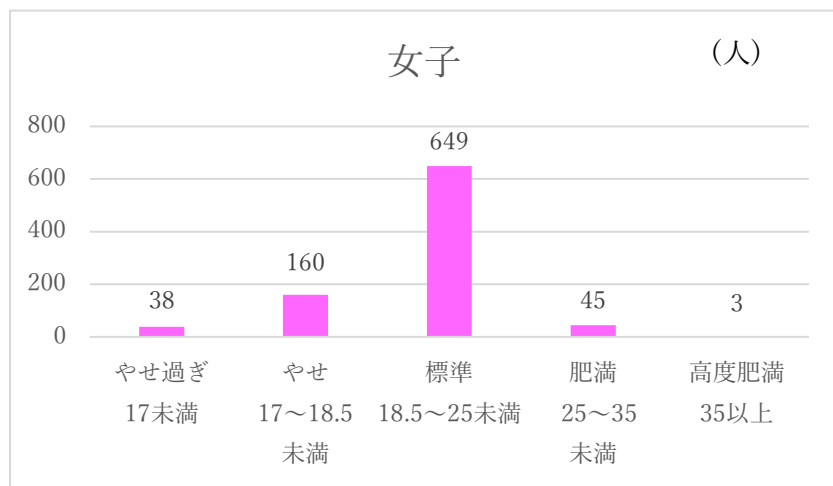
一般には肥満を問題視されることが多いですが、痩せすぎていることから健康被害を起こしやすくなることが問題視されています。健診結果を見ながらご自身の値をチェックしましょう。(まだ結果を受け取っていない方は学生支援班で貰ってくださいね。)



BMI早見表

■ 18.5未満はやせ □ 25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25



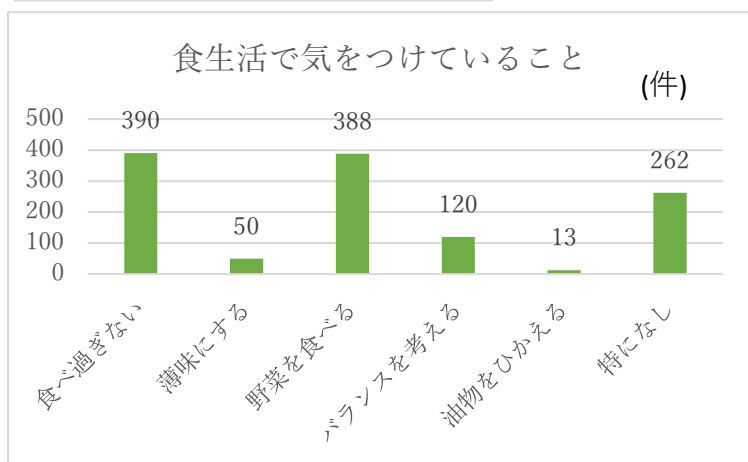
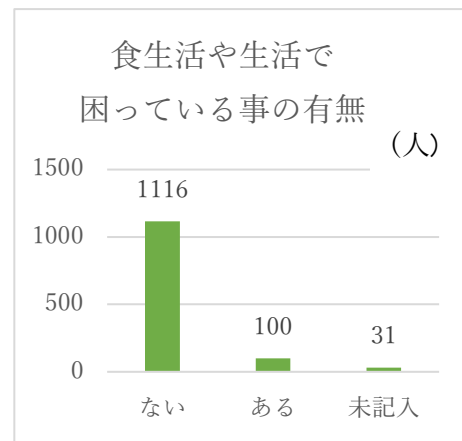
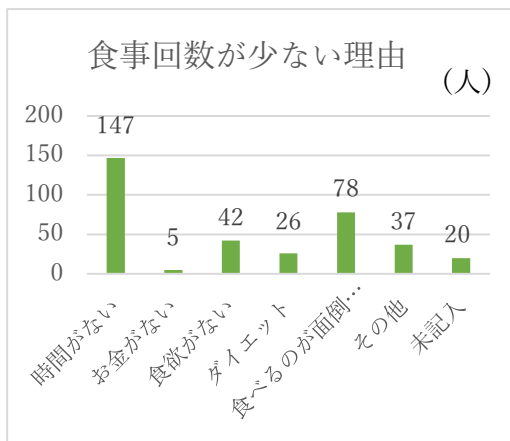
BMI 早見表を参考にご自身の値を表に当てはめてみましょう。

BMI18.5 未満の痩せに当たる男子の全国平均 16.1%に対し、本学は 12%ですが、女子の平均は 20.6%に対し 22%と本学が上回っています。痩せすぎの人は筋肉が足りないので疲れやすく、疲労回復も遅くなります。また、血流が悪く冷え性や肩こりになりやすく、必要な栄養素が足りず免疫力が低下しウィルスや細菌に感染しやすくなる

と言われています。栄養・運動不足から骨密度が減少し、将来、骨粗鬆症のリスクも増大します。体調を崩さないためにご自身の生活習慣を見直してみましよう。

生活習慣について

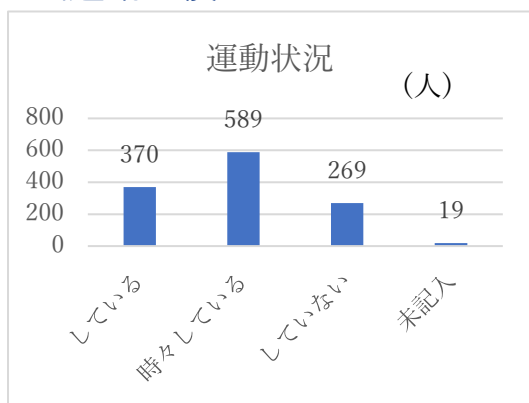
1. 食生活



3割近くの学生が食事回数2回以下と答えており、バイトや授業、課題で忙しく時間がない、ギリギリまで寝て朝食が抜ける、など食事より睡眠時間を優先している様でした。食事回数に関係なく、野菜を摂る、バランスを考えるなど内容を意識していることは伺えました。

運動習慣は、時々行う人を含めると77%もの方が何らかの運動をしているという優秀な結果でした。

2. 運動習慣



BMI値が低い方は食事量や回数が少なくても内容を考えて主にタンパク質を含む食品を摂るよう心掛けてみませんか？

タンパク質を摂り、運動をすることで筋力アップ、血流アップ、免疫力アップにつながりますよ。

今一度食事内容、運動習慣を見直して健康的な体を作りましょう。



喫煙者で禁煙したいと思っている方は、保健室に来てください。何かお手伝いできるかも知れません。

3. 喫煙

