



# 保健管理センターニュース

## 2022年6月



### 5月31日は世界禁煙デー！

6月6日まで禁煙週間です。自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙について考えてみましょう。

### 理想的な体重って？

定期健康診断はうけられましたか？ただ受診するだけでなく、結果を振り返って自分の健康づくりに生かしましょう。今回は身長と体重から計算されるBMI (body mass index) についての話です。

BMIは身長からみた体重の程度を表す指標で、

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{【体重(kg)】} \div \text{【身長(m)】} \div \text{【身長(m)】}$$

で計算されます。例えば身長150cm 体重50kgの人のBMIは  $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$

BMI22がいちばん病気にかかりにくい体格とされています。

日本肥満学会ではBMI18.5-25未満を標準としており、25以上は肥満、18.5未満は低体重（やせすぎ）と定めています。

肥満はなぜ改善すべきなのでしょう。最近、COVID19ワクチン接種の時に肥満者は免疫機能が低下しているため、先行してワクチンを打つべき基礎疾患の扱いになったのは記憶に新しいところです。またBMI25以上の人は、糖尿病・高血圧・脂質異常症などいわゆる生活習慣病にかかりやすくなります。さらに生活習慣病の人は動脈硬化が進みやすく、脳梗塞・心筋梗塞・慢性腎臓病など命にかかわる病気へ進行する事があります。また睡眠時無呼吸症候群、痛風、脂肪肝、さまざまな癌との関連性が認められています。

一方、急激なダイエットはむしろ健康をそこない危険です。計画的な食生活、運動習慣の見直し、習慣化が大切ですね。



### 熱中症対策について

熱中症は夏の強い日射しの下で運動や作業をするときだけでなく、身体が暑さに慣れない時期にも起こります。マスクの着用により、口の中が湿り喉の渇きを感じにくくなり、自覚のないまま脱水症状が進む可能性もあります。また、体に熱がこもりやすくなることなどから、通常よりも熱中症のリスクが高く、より注意が必要です。

・喉の渇きがなくても熱中症予防のためにこまめに水分補給をしましょう。適度な塩分と糖分を含んだ水分を補給することも効果的です。

・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等で室温調整をしましょう。

・外出時の服装に注意し、日傘や帽子を着用しましょう。日陰を利用し、こまめに休息をとりましょう。

・日頃からバランスのとれた食事を心がけましょう。

・涼しい時間帯に人混みを避けた散歩や、室内での軽い運動等、暑さに負けない体力づくりをしましょう。健康チェックをして、体調が悪い時は無理せず休みましょう。

### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス

月～金

9時～17時

福浦キャンパス・附属病院

月・火・木・金

12時15分～17時

市民総合医療センター

原則 火 or 水

13時～17時

鶴見キャンパス

1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)

舞岡キャンパス

随時

\*詳細はお問い合わせください