

センター長あいさつ



難波光義センター長

昨今、我々を取り巻く環境には、メンタル面の様々な問題、メタボリックシンドロームに由来する生活習慣病、新型インフルエンザなどの様々な感染症等非常に多くの健康問題が存在しています。このような環境のなか、本学においても教職員及び学生の健康管理は、大学機能の維持、発展の上で最も重要なことの一つと考えられます。

そこで、西宮キャンパスにおける保健管理に関する専門的業務を一体的に行い、教職員及び学生の皆様の健康の保持増進並びに安全衛生水準を向上させることを目的として、平成26年8月1日に兵庫医科大学保健管理センターを開設いたしました。

同センターの目指すところは、本学の教職員及び学生の皆様が、心身ともに健康でいきいきと勉学に励み、就業し、さらには、10年後20年後まで元気に充実した日々を送ることができるよう、健康面のサポートを行うことです。

そのため、各種健康診断の実施や、その結果に基づく健康相談・保健指導、また感染症対策等を通して、様々な方向から皆様の健康づくりのお手伝いができるように活動していきますので、保健管理センターの機能と役割をご理解いただき、ご活用いただくようお願いいたします。

*** ころとからだの健康相談 ***

兵庫医科大学保健管理センターは、保健管理室・職員相談室・学生保健室・学生相談室の4部門から構成されており、担当の臨床心理士、保健師が、教職員及び学生の皆様のころとからだの両面のご相談・ご質問に応じています。ご相談いただいた方のプライバシーを十分に尊重できる環境を整えておりますので、安心してご利用ください。

~保健管理室のご案内~

兵庫医科大学保健管理センターの開設に伴い、平成26年8月1日より、保健管理室では教職員の皆様からの健康相談を受け付けております。「健康」は私たちが社会生活を送るための大切な資源です。そして健康でいるためには、ご自身の体の状態に目を向け、体調の変化に早期に対処していくことが最も大切です。健康面に関する疑問やご質問などがありましたら、不安な状況を放置せず、ご遠慮なくお気軽にご相談ください。また、心と体の不調は相互に関連し、様々な症状として現れることが多いものです。『最近なんとなく調子が悪い・・・』等、どのような内容でも結構ですので、まずは一度、ご連絡ください。

また、健康診断結果により、健康面談・保健指導などのご案内を送らせていただくこともありますので、ご案内が届きましたら、ご自身の健康管理のために是非ご利用いただければと思います。

- ★場所：保健管理センター保健管理室（10号館2階）
- ★開室時間：月曜日～金曜日（8：30～16：45） 第1・第3土曜日（8：30～12：30）
- ★連絡先：外線：0798-45-6544 内線：6544 IP電話：85590
- E-mailアドレス：ma-takebuchi@hyo-med.ac.jp
- ★担当：保健師 竹淵真希



10月2日から平成26年度の定期健康診断が始まります！！

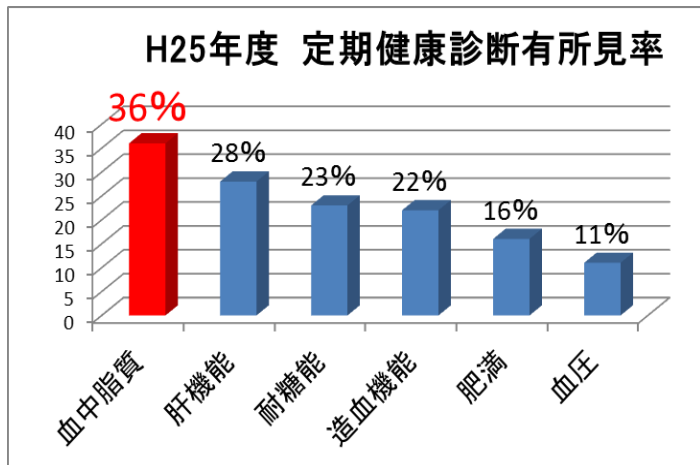


定期健康診断で早期に発見・予防できる病気の代表は、脂質異常症・高血圧・糖尿病等の『生活習慣病』です。これらは、初期にはほとんど自覚症状がありません。健康診断をうまく利用して、自身の健康状態や生活習慣を見直す良い機会にしてください。



発行日 平成26年9月1日
発行元 兵庫医科大学
保健管理センター

昨年の健康診断では「血中脂質」の有所見者が一番多い！！



昨年度の健康診断では、血液検査を受診した2819名のうち**3~4人に1人**が『血中脂質』の項目に所見がありました。血液中の脂質である悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が多い状態、または善玉(HDL)コレステロールが少ない状態を『脂質異常症』といいます。脂質異常症の状態が続くと、余分な脂質が血管壁の内側にたまり動脈硬化を引き起こします。また脂肪肝や急性膵炎の原因にもなるため注意が必要です。

*** 脂質異常症の予防・改善方法 ***

1. 適正なエネルギー量を心がけ、適正体重を維持しましょう

エネルギーを摂りすぎると肝臓で中性脂肪やコレステロールの合成が促進されます。自分にあった摂取エネルギー量を知り、肥満がある場合は適正体重に近づけましょう。気になる方は体重測定から始めましょう。



適正体重・1日の摂取エネルギー量を計算しましょう

適正体重(Kg)：身長(m) × 身長(m) × 22
1日のエネルギー(Kcal)の目安：適正体重 × 25~30

2. 甘いお菓子やアルコールの摂りすぎに注意しましょう

糖分の多いお菓子やアルコールは中性脂肪を増やします。アルコールは適量であれば善玉(HDL)コレステロールを増やす効果もありますので、適量を心がけましょう。

間食・アルコールの1日目安量を知りましょう

1日の間食の目安量：200Kcal程度
例)クッキーなら4枚、シュークリームなら1個等
1日のアルコール摂取目安量：純アルコール量20g
例)ビールなら中瓶(500ml)、日本酒なら1合(180ml)等

3. ビタミン・食物繊維を十分に摂りましょう。

食物繊維は腸でのコレステロールの吸収を抑え、排せつを促します。また、ビタミンは動脈硬化を予防する働きがあります。野菜・海藻類・きのこ類は、毎日かさかさ食べましょう。

4. 良質なたんぱく質を適量摂りましょう：魚・肉・大豆製品・卵などの良質のたんぱく質を含む食品は、毎食1品

摂るようにしましょう。コレステロール値が高めの方は脂肪分の多い肉や卵を減らし魚や大豆製品を選ぶようにしましょう。



5. コレステロールを上げる食品を減らし、下げる食品を増やしましょう。

コレステロールは肉や乳製品等をもとに肝臓でつくられます。コレステロール値が気になる方は、脂肪の多い肉料理、生クリームやバターを使った洋菓子等は控えめにしましょう。またコレステロールを下げる働きのある青魚、オリーブ油等の植物油や、納豆・豆腐等の大豆製品も積極的に摂りましょう。

6. ストレスをためない生活を心がけましょう：ストレスが長く続くと、コレステロールや中性脂肪の合成が促進されます。ゆっくりお風呂に入る、十分な睡眠をとる等、自分に合った解消方法を見つけましょう。



7. 適度な運動をしましょう。：運動不足は脂質の代謝が低下して肥満の原因になります。運動が苦手な方も、日常生活の中でこまめに体を動かすようにしましょう。

8. たばこを吸っている人は禁煙しましょう：たばこに含まれるニコチンの作用により、悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪を増やし、善玉(HDL)コレステロールを減らすといわれています。気になる方は禁煙に挑戦しましょう。