

## 健康管理センター保健室だより



2018年 10月発行

10月ですね。朝夕、ひんやりした空気になり、めっきり、秋を感じられるようになってきましたが、学生の皆さん、体調は、いかがですか。秋といえば、食欲の秋ですね。秋は、果物や海産物など、季節の美味しい食べ物がたくさんあり、美味しいものを美味しく食べられることは、当たり前のことのようにですが、とても幸せなことだと思います。だからと言って暴飲暴食で体調を崩してしまっては大変です。バランスよく、適切な量をいただくよう心がけましょう。

今回は、4月実施の健康診断結果から、「本学学生のBMIについて」の特集です。

### BMIとは何かな？

#### BMIで何がわかるの？なぜ重要なのか？

BMIはBody Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略称です。太っているか、やせているかといった肥満度を表す指標として用いられます。現在BMIは、世界共通の計算方法で国際的に用いられています。太りすぎややせすぎは病気にかかるリスクが高まるため、日頃から自分のBMIを把握するのは、健康を維持するために重要なことです。

計算式は以下のとおりで、身長はcmではなくmで計算します。

**[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]**

肥満の基準は国によって異なり、日本肥満学会は、BMIが25以上の場合を肥満と定めています。

### BMI結果別アドバイス

#### BMIが18.5未満の方

痩せていると判定。肥満は健康の大敵ですが、もちろん痩せすぎも良くありません。普段から食欲がなかったり運動不足だったりする方は、きちんと食べて適度に運動するように心がけてください。

#### BMIが18.5～25未満の方

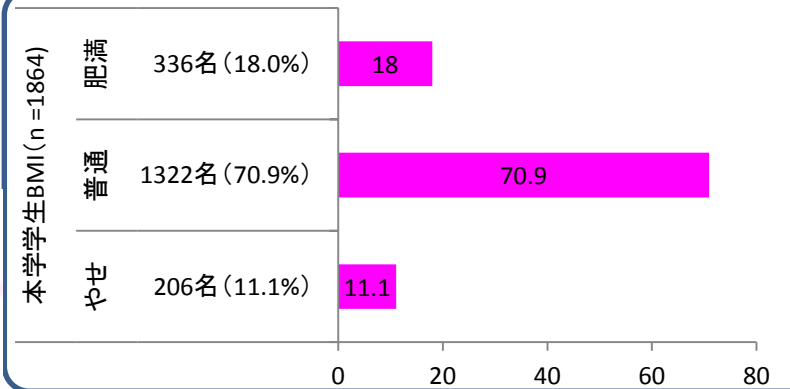
標準の範囲内と判定。今の体重をキープするように心がけてください。ただし、体重は標準でも体脂肪率の高い「隠れ肥満」の可能性もあります。日頃から運動不足が気になる方は、適度に運動して自己管理に努めてください。

#### BMIが25以上の方

標準よりも高く、肥満気味であると判定。肥満はさまざまな生活習慣を引き起こす、健康の大敵です。食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めてください。



## 本学学生のBMI(H30年度4月実施の健康診断結果から)



本学学生のBMIの結果から、全体の18.0%は、肥満ということになります。若いうちから、メタボリックシンドロームでは…。BMIが25を大きく超えていたら、計画的に減量して、将来の怖い病気を予防する絶好のチャンスと考えてください。季節の美味しい食べ物も、バランスよく、適切な量を摂取するようにしましょう。また、自分の健康診断結果をもう一度確認したり、現在の身長・体重から計算式でBMIを求めたり、保健室には、体組織計もありますので、ご自分の現在の状態を把握し、今後の健康増進に活かしてみたいかがでしょうか。

### ホッと一息♡保健室サロンver.3の開催についてのお知らせ

今回の保健室サロンは、日本アロマ環境協会アロマテラピー1級取得者が教える、これからの時期に、ピッタリの風邪やインフルエンザなどウイルス感染予防の効果も期待できる「アロマルームスプレーを作ろう会」です。開催日時:10月9～12日 12:00～15:00 4days!

今回のルームスプレーは、「10人限定」ですが、飲み物も用意しますので、みなさま、是非、保健室に来てください。

美味しいココアもありますよ～♪



体調不調時、体調面や健康診断等での相談などもお気軽に保健室にご相談ください。

【問い合わせ先】東北文化学園大学 健康管理センター保健室

Tel 022-233-5245(直通)・090-3124-7100(携帯)

平日9:00～17:00