

Shiga Health Report

からだ&こころの相談は保健管理センターへ

滋賀大生の肥満と隠れ肥満 ～体組成測定 2024 春の結果報告～

滋賀大学保健管理センター 所長・教授 山本祐二

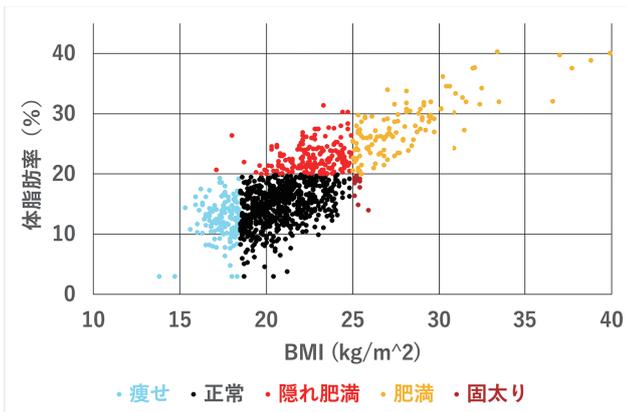


図1 男子学部生のBMI-体脂肪率散布図

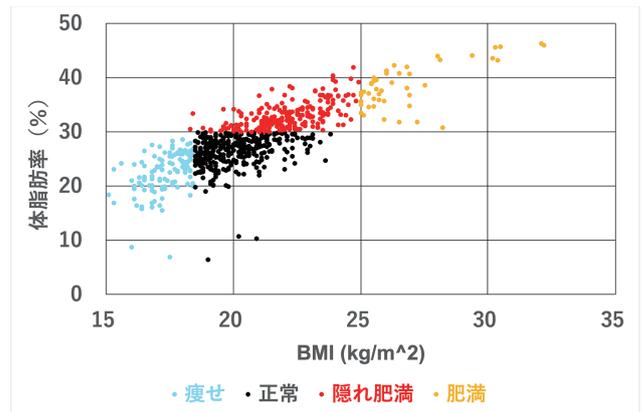


図2 女子学部生のBMI-体脂肪率散布図

ヘルシーキャンパス滋賀大学の一環として、春の健康診断会場に体組成計（タニタ社製 MC-780A-N）を設置し、希望者を生体インピーダンス法にて測定しました。

測定を希望し同意した2,265名のうち実際に体組成を測定して得られたデータが2,001件、うちID不明、着衣量誤入力を除き、さらに学部正規生1,879件（男1,146、女733）を抽出しました（表1）。

表1 体組成測定者の男女別年齢、測定結果の平均（内臓脂肪レベル9以下は正常、10～14がやや過剰、15以上を過剰と判定）

性	件数	年齢* (範囲) 才	身長* cm	体重* kg	BMI* kg/m ²	体脂肪率* %	内臓脂肪レベル* (1-59)
男	1146	19.7 ± 2.1 (18-68)	171.8 ± 5.7	63.6 ± 10.2	21.5 ± 3.2	17.3 ± 5.7	4.7 ± 3.3
女	733	19.7 ± 2.0 (18-58)	158.7 ± 5.3	52.0 ± 6.9	20.7 ± 2.5	28.5 ± 5.3	2.5 ± 1.8
総計	1879						

*平均 ± SD

BMIは身長(m)を体重(kg)で2度除して算出します。日本人ではBMI 18.5未満を低体重(やせ)、18.5以上25未満を正常体重、25以上を肥満と判定します。肥満はさらに25以上を1度肥満、30以上を2度、35以上を3度、40以上を4度と分類します¹⁾。しかし、肥満の本質は脂肪組織への脂肪の過剰な蓄積です。一般に健康とされる体脂肪率は男で10%以上20%未満、女性で20%以上30%未満とされています。

【参照】

- 1) 日本肥満学会編. 2022. 肥満症診療ガイドライン 2022. p1-2
http://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_05.pdf
- 2) 日本肥満学会編. 2022. 肥満症診療ガイドライン 2022. P8
http://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_06.pdf

ます。そこでBMIと体脂肪率による分布を見てみました(図1、2)。BMIが25未満であるにもかかわらず、体脂肪率が多い(男性20%以上、女性30%以上)ことを仮に隠れ肥満と定義すると、男性の16.8%、女性の29.7%が該当しました(表2)。ただし、インピーダンス法による測定は体内の水分量で変動するため、運動や発汗、食事などの状態により誤差を生じます²⁾。臨床的に正確な診断ではありません。また現時点で体脂肪率の基準値は決められていません。

表2 男女別 BMI-体脂肪率カテゴリー別度数分布

	男 (%)	女 (%)
やせ	143 (12.6%)	117 (16.0%)
正常	679 (59.9%)	353 (48.2%)
隠れ肥満	190 (16.8%)	218 (29.7%)
肥満	122 (10.8%)	45 (6.1%)
固太り	12 (1.1%)	
計	1146	733

BMIが25以上で肥満と判定されている人だけでなく、BMIが正常でも体脂肪率が高いいわゆる隠れ肥満に該当する人も、今のうちから食べ過ぎに注意してしっかり運動する習慣を身につけ、将来の生活習慣病の予防に努めましょう。

保健管理センターとはこんなところ

健康診断

定期及び臨時の健康診断を実施し、健康管理上問題があると思われる場合には、精密検査を指示し、異常の早期発見、疾病に対する適切な治療の指導を行います。また、必要に応じて、他の医療機関へ紹介します。

- ① 定期健康診断：全学生を対象に実施(4月)
- ② 特殊健康診断：化学薬品を取り扱っている者に実施(4月・10月)
- ③ 臨時健康診断：駅伝・マラソン大会の前や運動部の対外試合前の健診
- ④ 留学生特別健康診断：全外国人留学生を対象に実施(10月)

からだの相談

専任医師及び学校医(内科、精神科、整形外科、婦人科)が相談に応じています。からだに異常を感じたり不安を感じたりした場合には、助言・指導を行い、正しい判断をして適切な治療が受けられるように援助します。又、必要な時は医療機関へ紹介します。→ [最終ページ参照](#)

こころの相談

精神科医や臨床心理士がカウンセリングを行っています。相談内容については、秘密が堅く守られますので、どんな相談でも一人で悩まずに気軽に連絡してください。

→ [次ページ](#)・[最終ページ参照](#)

健康推進活動

- 「健康な大学生活をおくるために」(新入生のための健康アドバイス本)
- SHR(春と秋に発行する情報誌)
- SHRmini(その時々の特トピックスや知ってほしい情報を不定期でお知らせします)
感染症ハンドブック
保健管理センターのホームページに掲載しています
- リーフレット(保健管理センターに設置しています)
禁煙の日オフィシャルブックレット
マンガでわかる! 大学生のVPDブック
- 滋賀大学健康セミナー(一般の方も対象に講演会を企画しています)

応急処置

けがや頭痛、腹痛、発熱などに対して応急処置を行います。

また、気分の悪いときなどに休養するベッドもあります。

測定できる項目

★自己測定可能

- ★身長 ★体重 ★握力
- ★体組成(脂肪量・筋肉量など)
- ★体温 ★血压 ★視力
- ★血中酸素飽和度
- ★簡易貧血検査(ヘモグロビン推定値)
- 血糖値 ●心電図
- 尿(蛋白・糖・潜血)
- 超音波画像診断装置

健康診断結果報告書発行

健康診断の結果は、証明書自動発行機から「健康診断結果報告書」で確認できるので、必ず受け取って下さい。結果についての相談は保健管理センターで受けられます。

健康診断証明書発行

就職・進学・奨学金の申請等に必要なた「健康診断証明書」は定期健康診断を全項目受けた者のみ5月上旬より証明書自動発行機で受領できます。発行されない時は再検査が必要なので保健管理センターで確認してください。

その他

アルコール体質パッチテスト(春学期)
胸骨圧迫体験
貧血検診(10月)



こころの病気について

大学生の皆さんの年代は、様々なこころの病気ははじまりやすい時期でもあります。こうした病気は、体の病気がいろいろな器官の不調によって起こるのと同じように、主に脳という極めて複雑な器官の働きのバランスが崩れることによって生じますが、早い時期に治療を受けることで、バランスの崩れを改善することができます。

具体的には、うつ病に対して抗うつ剤を用いるように、薬物治療が一つの選択となります。精神科の薬と言うと、「怖い」と心配をされるかもしれませんが、実際は、抗うつ剤や精神安定剤には、脳の神経細胞が本来持っている働きを強めるか弱めるかのどちらかの作用しかありません。従って、お薬によって何か新しい作用が脳に加わるわけではありませんし、自分の考えが変えられてしまうということもありません。

保健管理センターでは、こうした病気の予防や治療についての精神保健相談を行っています。最近良く眠れない、やる気がでない、授業中に不安で息苦しくなる、食事量のコントロールがうまくいかない、等の相談に対して、適切な医学的判断を行い、治療へとつなげていきます。ご自分のこと以外でも、ご家族や親友の問題についても相談を受け付けます。プライバシーは完全に守られますので、どうぞ安心して相談してください。

カウンセリングについて

「カウンセリング」の最もシンプルな定義は、「ある人の話を聴くことで、別の人を助けること」です。とすれば、友達や恋人同士、家族の間でもカウンセリングが成り立ちそうですね。実際、友達に悩みを相談して気持ちが楽になることもあるでしょう。しかし、カウンセラーに話を聞いてもらうことで、はるかに安全でスピーディーに解決を見つけられることも多いのです。

カウンセラーは、あなたの秘密を完全に守ってくれます。またカウンセラーと一緒に考えることで客観的で、ニュートラルな判断を下すことが出来ます。もしあなたの抱える悩みが深刻であれば、相談を受けたあなたの親友も同じように悩み、苦しむかもしれませんし、時にはあなたの秘密をまた別の人に打ち明けてしまうかもしれません。カウンセラーはあなたの話を冷静に聴き、プロフェッショナルな対応を行います。カウンセラーは決してあなたに解決の無理強いをしませんし、あくまで自分のペースで、納得のいく解決を見つけることが出来るように、あなたを援助します。

保健管理センター カウンセリング室では、随時相談を受け付けます。相談内容は、あなたが相談してみたいと思うことであれば、どんなことでも構いません。電話での予約も可能です。

保健管理センター主催のレクリエーション企画

季節の草花を使った工作の時間など様々な企画があります。

日常の忙しさを忘れて、保健管理センターでゆっくりした時間を過ごしてみませんか。

毎年6月下旬に万年カレンダー、12月上旬にクリスマスリースを制作するワークショップを開催しています。

随時サクセスでお知らせしますので、興味のある学生さん教職員のみなさまはぜひご参加ください。

保健管理センター カウンセリング室のご案内 ～こころの相談について～

保健管理センター カウンセリング室では、大学での生活、人間関係などの悩みや不安について、医師とカウンセラーがこころの相談に応じています。相談の内容に関しては完全に秘密が守られますので、気軽に相談してください。家族・友人・指導教員からの相談にも応じています。

なお、相談は原則として予約制ですので、保健管理センターまで連絡してください。

予約時に下記をお伝えください。(◎必須 △任意)

- ◎学籍番号
- ◎お名前
- △カウンセラーの性別(男性・女性)
- △希望日時
- △実施方法(対面・LINE通話・Zoom)



からだ・こころの相談

カウンセラーの性別・希望日時・実施方法は、ご希望に添えない場合もございますがご了承ください。

♡ からだ & こころの相談は保健管理センターへ

	からだの相談	こころの相談
<p>彦根キャンパス 保健管理センター</p> <p>☎ 0749-27-1024 ✉ hoken@biwako.shiga-u.ac.jp</p>	<p>山本医師(内科)…………… 毎週火・木</p> <p>高村医師(整形外科)…………… 第1金</p> <p>女性相談…………… 年1回 (日は未定)</p>	<p>カウンセリング室 久保田医師…………… 毎週火・木</p> <p>國松カウンセラー…………… 毎週月</p> <p>多賀谷カウンセラー…………… 毎週月</p> <p>障がい学生支援室※ 谷口カウンセラー…………… 毎週水・金</p>
<p>大津キャンパス 保健管理センター分室</p> <p>☎ 077-537-7709 ✉ hoken@edu.shiga-u.ac.jp</p>	<p>山本医師(内科)…………… 毎週月・水</p> <p>北村(清)医師(内科)…………… 第2・4火</p> <p>北村(博)医師(整形外科)…………… 第1・3金</p> <p>女性相談…………… 年1回 (日は未定)</p>	<p>カウンセリング室 久保田医師…………… 毎週月・金</p> <p>岩城カウンセラー…………… 毎週木</p> <p>障がい学生支援室※ 谷口カウンセラー…………… 毎週火・木</p>

上記の相談日は都合により変更されることがあります。

〈 障がい学生支援室※ との連携について 〉

保健管理センター カウンセリング室は、必要に応じて障がい学生支援室と連携しています。

障がい学生支援室では、修学上の支援や学生生活の支援を必要としている学生に対して、個別のニーズに応じた様々なサポートを行います。各学部及び各研究科と連携し、よりよい修学環境で学生生活が送れるように必要な支援を提供します。

詳細・連絡先は、右記のQRコードから滋賀大学ホームページ「障がいのある学生への支援」をご覧ください。



滋賀大学ホームページ
障がいのある学生への支援