

キャンパスライフガイド



香川大学保健管理センター

目 次

【心理カウンセラーからのアドバイス編】

大学生活を始めよう！	2
大学生活を送る上での3つのアドバイス	3
大学生活における様々な悩み	4
カウンセリングに関するQ & A	5
保健管理センターへのアクセス方法	7

【ドクターからの健康生活入門編】

学内で事故が起こった場合	9
・ 怪我や急病の人がいる場合	
・ 夜間又は休日の場合	
・ 救急処置	
・ 外傷の応急手当	
・ やけどの応急手当	
・ 薬品による障害の応急手当	
・ ハチなどに刺された場合	
・ 熱中症	
タバコについて	12
お酒について	14
食事について	15
健康診断について	16
講義出欠チェックシート	17

心理カウンセラーからのアドバイス編

人間関係で疲れた時に自分に問いかけてみよう

自分は周囲に流されていないかな？

自分は自分でよいのかな??



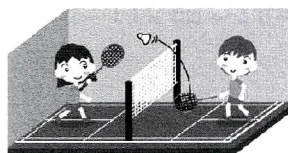
・・・そして、そんな時この冊子をひらいてみよう

何かヒントが隠れているかも・・・

❁ 大学生活を始めよう！～「自分の物語」のスタート～

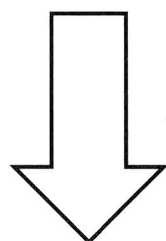
大学生活がスタートしました。皆さんは、晴れて大学生となり、これまでの慣れ親しんだ環境から離れて、今、新たな人生の出発点に立っています。

さて、皆さんは、大学生活にどのような期待があるでしょうか。受験勉強から解放され自由に過ごしたい、アルバイトやサークルをしたい、友達を作りたい、興味ある分野の勉強をしたい、などこれから始まる大学生活に様々な思いを抱いていることだと思います。



青年期は「自分探し」をする時期といわれています。この時期には、キャンパスライフという比較的自由な時間を利用して、様々なことを試み自分らしさを追求することや家族や友人と語り合い、時に対決することを通して、自分の価値観を作っていくことが大切になります。さらに、自分の心の内面に目を向け、過去の自分を振り返り、現在の自分を感知し、将来の自分を展望するといった心の作業に取り組むことも重要です。このような自分探しをすることで、「**自分の物語**」の主人公になっていくのです。

皆さんの中には、これから始まる大学生活に対して何らかの不安を抱えている人がいるかもしれません。実際のところ、大学生活は山あり谷ありで、いつも楽しいわけではありません。学生生活を送る上でさまざまな問題に遭遇して悩み、不安になることもあるでしょう。とりわけ、新生活がスタートする時には、期待と不安が入り混じった状態で心が騒がしくなり気持ちも高まります。



そんなときこそ・・・

この冊子をひらいてみてください。大学生活をうまく活用するためのヒントをいくつか記しますので、参考になるところがあればご利用ください。

周囲に流されず、自分自身の感覚を大切にすること、つまり、自らの心のメッセージを聴くことで、「自分の物語」は徐々に展開していくでしょう。

大学生を送る上での3つのアドバイス

これから、大学生活を素敵に味わうためのアドバイスやヒントを記します。「自分の物語」を紡ぎだすためのエキスが隠されていますよ！

その1 何事にも“ほどよい”程度で

大学生になると、授業、サークル、アルバイトなど自分の裁量で決められることが格段に増えます。そうなる、自分のペースが実感としてわからないまま、すべての面においてちゃんとやりたい、完璧にしたいという思いが出てくることがあります。とりわけ、新しい生活を始めたばかりの新入生は自分の本来のペースよりも早いペースで物事をやっけてしまいがちになります。いろいろとやりたい気持ちが出てきますが、実際は、一人暮らしをしている学生なら、夜に自分でご飯を作るだけでも結構な力を使うことだったりします。また、肩に力が入ってしまっは十分な力が発揮できません。完璧にこだわらず、何事も“ほどよく”がよいものです。

その2 友人作りは焦らずじっくりと

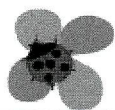
入学当初は皆、これからの大学生活で友達ができるのか不安になるものです。今は、知り合いも少なく、さみしいのでつい焦って友達を作ろうとしがちですが、友人は焦らずゆっくり見つけていくことをお勧めします。多くの知り合いを作るよりも、少数でも、本当に気が合い、お互いに成長し合える友人を見つける方がいいかもしれません。そういった友達をみつけるのには、時間がかかるものなのです。

その3 「自分で決めること」の大切さ

大学時代に最も大切な経験の一つは、「自分で決める」体験をすることではないでしょうか。高校までとは異なり、大学生になると自分で決めないとけない場面に遭遇することが多くなります。例えば、大学生活では、どの講義を履修するのか、クラブやサークルには所属するのかといった身近なことから、将来のどんな分野の仕事に就くか、そのためにどんな勉強をし、どんな資格を取るかといった卒業後の進路に関することまで、様々な自己決定が求められる場面が訪れます。これら一つ一つの場面に向き合い、自ら選択していくことは、かなりの心のエネルギーが必要になります。時には、自分で決めることを放棄したり延長したりするかもしれませんが、結果がどうであれ自分で決めたという感覚を持つこと、そして、その結果に責任を負うことで、今後の自分を支える心の基盤が作られるのです。

大学生活を味わい深くするためには・・・

自分で決めた生活を、周りの人々と共に、ほどよいペースで過ごす



・・・ということが大切のようですね

大学生活における様々な悩み

保健管理センターの心理相談には毎年様々な相談が寄せられます。ここでは、皆さんの先輩方がどのような悩み事を抱えてセンターに相談に来られたのかを紹介します。多かれ少なかれ皆さんにも関係してくるかもしれませんので、参考にしてください。

相談その1 修学に関すること

大学生にとって修学に関する課題は避けて通れません。学生はそれぞれのカリキュラムに基づいて学業を修めることが期待されていますが、単位が取得できず履修不良が続けば様々な問題が生じてきます。学業についていけない、やる気がないといった気持ち面の問題に加えて、留年、休・退学や復学など具体的な問題も生じてきます。

相談その2 進路に関すること

昨今の大学生の就職活動の状況を反映してか、進路に関する悩みは益々大きくなっているように思われます。進路に関する悩みには、大学卒業後の就職や進学などの進路選択に関することや入学後の比較的早い時期の進路変更（転学や転学科なども含む）に関することがあります。センター試験の結果や家庭の事情などでやむなく香川大学にきたり、学部を変更して入学し、納得できていないという場合もあります。

相談その3 人付き合いに関すること

青年期は人付き合いに敏感になり、他者との関係に悩みやすい時期です。大きく分けると、クラスやサークルといった大学内の友人関係、研究室の同輩・先輩・教員との関係、恋人との関係、家族関係などが含まれます。

相談その4 自分の性格に関すること

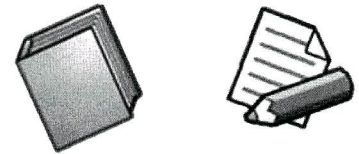
自らの内面の特徴や性格について考えるのも青年期の特徴です。周囲と比べて劣等感を抱いたり孤独感到に陥ったりすることもあります。また、自分の意見が言えないといった自己主張や自己表現の苦手さに悩む場合もあります。

相談その5 心の不調に関すること

ストレスが大きく不安や緊張が高まると、我々は意識的にも無意識的にも様々な方法で自分を守ろうとします。例えば、嫌なことや不安になるようなことは自分から切り離して考えないようにしたり、ストレス発散のために運動したりやカラオケに行ったりします。そのようにして、多くの場合、我々は何とか心のバランスを保っているのですが、ストレスがうまく発散できない場合、心や体に様々なストレス反応が出てきます。反応の出かたは人それぞれで、例えば、気分の落ち込みや不眠といった抑うつ症状や人の視線が怖くなり外出しにくくなる恐怖症状などがあります。

相談その6 その他（危機的な状況や生活上のトラブルなど）

大学生活を送る上で、思いもよらない出来事に遭遇し、自分だけでは対処しきれなくなることもあります。例えば、不幸にして事件や事故に巻きこまれてしまったり、カルト集団や悪徳商法の被害に遭ったりすることがあるかもしれません。また昨今は、恋人からの暴力（デートレイプ）といった問題も散見されるようになりました。



カウンセリングに関する Q&A

皆さんは、カウンセリングにどのようなイメージを持っていますか？決して特別なものではありません。必要に応じて、活用してください。それでは、カウンセリングについて少し説明をしましょう！

◇カウンセリングは何をするの？

カウンセラーとの会話の中で、自分の悩みを整理したり、その原因を探っていくことで、自分自身をよりよく理解していきます。それを通して、あなたの悩みや問題が解決したり、心が成長することを目指すものです。

カウンセリングでは、あなたの悩みが批判されたり評価されることはありません。たとえ悩みがうまく言葉にできない時であっても、それが否定されることはありません。カウンセリングの中で少しずつ言葉にしていきましょう。

◇カウンセリングの時間や場所って決められているの？

はい、決められています。あなたが安心してじっくり悩みと向き合えるようにあなただけの時間と場所を確保します。そのため、カウンセリングは予約制となっています。ただし、予約以外の時間でも相談に応じる場合がありますので、保健管理センターに問い合わせてください。

◇どんな時にカウンセリングを受けたらいいの？

心も体と同じように疲れがたまります。体が疲れた時に休憩をとるのと同じように、心が疲れた場合は、心にも休息が必要です。疲れがとれない、やる気が出ない、調子が上がらない、など心の疲れのサインを感じたら、カウンセリングに訪れましょう。なお、心の疲れは自分では気づきにくく、周囲の人の方が気づいてくれる場合もあります。周囲からカウンセリングを勧められた場合、自分では大丈夫だと思っても、念のためカウンセリングに訪れてください。

◇カウンセリングでどんな効果が期待できるの？

占いなどとは違って、すぐに答えを手にとることができないかもしれません。しかし、カウンセラーと一緒に悩みを考えて整理していくことで、自分自身で問題を見つけ解決する力が身につきます。それによって、将来へ一歩踏み出すことができるようになるでしょう。

◇カウンセラーは悩みを解決してくれるの？

先ほどの述べたように、決してカウンセラーがすべての答えを出してくれるわけも、あなたの悩みを肩代わりしてくれるわけではありません。カウンセラーは、あなたの納得のいくまで、あなたの悩みに寄り添い、あなたが自分で問題を解決していくのを手助けします。その際、あなたの将来に必要であれば、カウンセラーから何らかのアドバイスを投げかけることもあります。

◇カウンセリングは秘密が守られるの？

はい、守られます。あなたの許可なく、他者（両親や指導教員も含む）にあなたのことを話すことはありません。安心してカウンセリングに訪れてください。ただし、命の危険がある場合に限り、やむを得ず、関係者と連絡を取る場合があります。

◇カウンセラーってどんな人？

保健管理センターには、専門の資格をもったカウンセラーが数名います。本学には男性のカウンセラーと女性のカウンセラーがおり、常時相談を受け付けています。

さあ、いかがでしたか？大学生活で不安や迷いを感じたとき、カウンセリングを利用してみてください。あなたの素敵な大学生活へのヒントが得られるかもしれません。それでは、最後に、香川大学保健管理センターへのアクセス方法を紹介しましょう。



保健管理センターへのアクセス方法

香川大学の保健管理センターでは、原則として毎日相談を受け付けています。希望する方は直接保健管理センターの受付に申し込んでください。電話やメールでも受け付けています。

電話番号：087-832-1282

アドレス：hhokekan@ao.kagawa-u.ac.jp

原則として・・・電話やメールは予約のみで、相談の内容には直接お答えしません。
継続する場合・・・通常1週～2週に1度で1回50分程度です。



<参考文献>

小柳・鎌野・溝口（2011）．キャンパスライフ入門 香川大学保健管理センター

ドクターからの健康生活入門編

規則正しい生活をしよう

- ・ 朝食を食べよう
- ・ その日の内に寝よう
- ・ 歩くなど運動をしよう

体温計を備えて
おこうね

風邪について

- ・ 飛沫感染（鼻水・唾液）や接触感染で鼻や口からうつるよ
- ・ きちんと手洗いをするとかぜの頻度は減るよ
- ・ ウイルスの付いた手で鼻や口を直接触れないように、マスクをするのも効果があるよ



「健康は第一の富である。」

エマソン（米国、哲学者）

健康のことで気になるときはホケカンに…

● 学内で事故が起こった場合

怪我や急病の人がいる場合

事故に遭遇した時はあわてずに状況を判断し、応急手当ができる場合は行いましょう。

重症（意識がない、意識もうろう、息が苦しい、脈の異常、全身が冷たい、大出血等）の時は、救急車を呼びましょう。また、学内の教職員、保健管理センターに連絡しましょう。

保健管理センター 電話087-832-1282 （大学休業日を除く月～金 8:30～17:15）

◎ 救急車を呼ぶ場合〔119番〕

- 1) 「救急です。」と伝えてください。
- 2) 「〇〇町の香川大学□□学部キャンパスの△△です。」と住所と名前を言いましょう。
- 3) 「誰がどのような状態なのか」状況を伝えましょう。

夜間又は休日の場合

傷病者の保護及び手続きのため、教職員など同伴者と救急医療機関に行きましょう。

緊急のときは、救急車の出動を要請しましょう。

◎ 夜間医療機関に行くかどうかを相談したいとき

救急電話相談（19時～翌朝8時）： TEL 087-812-1055

◎ 夜間に急病対応をしてくれる医療機関

夜間急病診療所（19時30分～23時30分）： TEL 087-839-2299

場所：高松市松島町一丁目16-20高松市医師会館1階

◎ 夜間に急病対応をしてくれる医療機関を知りたいとき

高松市消防局： TEL 087-861-2500

◎ 携帯で休日当番医をさがすとき <http://www.qq.pref.kagawa.jp/mb/>



－ 救急処置 － 倒れている人を見かけたとき

(1) 救助する人の安全を確認します（交通事故、化学物質汚染、火煙、ガス等に注意）。

(2) 意識の確認

軽く肩をたたき「もしもし、大丈夫ですか？」と大声で呼びかけます。

(3) 意識がない場合

周りの人をお呼びください「誰か来てください、人が倒れています。」

人が来たら、次のことを言ってください。

「あなた、救急車を呼んでください。」

「あなた、AEDを持ってきてください。」

(4) 10秒で胸と腹の動きを見て、動いてなければ呼吸が止まっていると判断します。

- (5) 呼吸がない場合は**胸骨圧迫**を行います。

胸骨圧迫は胸の中央を1分間に100回、約5cm沈むように押さえます(図1)。

呼吸をしばらく始めるか、目的のある仕草を認めるまで胸骨圧迫を続けます。

替わる人がある場合は約1~2分間で交替してください。

呼吸がある場合は回復体位にして休ませます。



図1 胸骨圧迫

- (6) ① AEDが届いたら電源ボタンを押してONにします(図2)。

② 2枚の電極パッドを袋から取り出し、音声ガイダンスとパッドに描かれた図に従って患者の胸に貼り付けます。

③ 電極パッドのコネクターをAEDのソケットに差し込みます。

④ AEDが心電図を解析するので患者から離れます。

⑤ AEDが電気ショックを必要と判定した場合、除細動ボタンを押します。

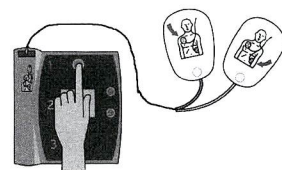


図2 AED

- (7) 胸骨圧迫およびAEDによる電気ショックを救急車が来るまで繰り返します。

救急車が来てもAEDの電源はONで、電極パッドは貼ったままにします。

外傷の応急手当

- (1) 切り傷・すり傷

① 傷口をよく水で洗い、ガラス破片等を取り除きましょう。

② 出血があれば傷口の上に清潔なガーゼを置いて圧迫しましょう、上肢、下肢の場合は圧迫した部分を心臓より高く挙げてください。

③ 止血後、創傷部を清潔に保護しましょう。

傷が深い、出血が止まらない等の場合には医療機関を受診しましょう。

- (2) 打撲、捻挫

① 安静(Rest)、氷で冷却(Icing)、弾性包帯やテーピングで圧迫(Compression)し、患部を高くします(Elevation)。

② 外表面に傷がなくても腫れや熱を持っている時は、内出血や骨折等のことがあるので、患部を高くして冷やしながら医療機関を受診しましょう。

- (3) 眼の外傷

目を切る・突く、ボール・手足による打撲の時は、直ちに眼科を受診しましょう。

やけどの応急手当

- (1) 範囲が広い、意識がないなど重症の場合は直ちに救急車を呼んでください。

(2) 重症でない場合 可能な限り早く水道の流水で、痛み、熱さがなくなるまで15分以上冷やしましょう。

(3) 衣服や靴の上から受傷した場合は、無理に脱がさずその上から冷やしましょう。

(4) 水ぶくれができた場合はつぶさずに医療機関を受診しましょう。

薬品による障害の応急手当

- (1) 皮膚に付着した場合

① 薬品のかかった服は脱ぐか、かかった部分を切り取る。

② 速やかに大量の清潔な冷水で15分以上洗浄し医療機関を受診しましょう。

(2) 眼に入った場合

① 流水をあふれさせた洗面器の中で眼を開閉、または、蛇口からの緩やかな水流で洗眼しましょう。勢いの強い水で洗うと顔についた薬品を眼に流入させるので注意しましょう。

② 10分以上洗い、できるだけ早く眼科で処置を受けましょう。

特にアルカリは眼球を腐蝕するのでよく水洗いして直ちに医療機関を受診しましょう。

(3) ガスを吸入した場合

① 意識がない、痙攣、呼吸困難など重症の場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

② 重症でない場合、きれいな空気の場合に移動しましょう。

(4) 薬品を誤飲した場合

① 意識がない、痙攣など重症の場合は、直ちに救急車を呼びます。

② 重症でない場合、物質により応急手当が異なるので「中毒110番」に電話します。

◎ 中毒110番への連絡方法

一般市民専用電話（情報提供料：無料）

大阪 072-727-2499 （24時間対応）

つくば 029-852-9999 （9時～21時対応）

③ 吐かせることは、吐物が気管に入ることがあるので勧められません。

特に次の場合は絶対嘔吐させてはいけません。

1) 意識不明、痙攣：吐物がのどにつまるおそれがあります。

2) 強酸や強アルカリを含む物質：食道の粘膜にやけどをおこします。

3) 灯油・ベンジン・ガソリン等石油製品：気管へ吸い込み、重い肺炎をおこします。

4) 口の周りに飲んだものによるただれがあるとき。

④ 酸、アルカリなど刺激性のある場合は、口をすすいで取り除いた後、牛乳または水を120～240ml 飲ませます。

大量に飲ませると吐いてしまうので無理なく飲める量にとどめます。

ハチなどに刺された場合

(1) 腫れ、痛みが激しい場合は医療機関を受診しましょう。

(2) 以前にハチに刺されたことのある人はショックを起こし生命に危険が及ぶことがあります。顔色が悪い、息苦しい、意識消失等の症状が生じた場合は直ちに救急車を呼んでください。

熱中症

(1) 大量発汗、立ちくらみのとき：涼しいところに移動させ、安静にし、スポーツドリンク（水分・塩分）を補給します。症状が改善しても原因となった運動は中止します。

(2) 頭痛、吐き気、だるいとき：医療機関に連れて行きます。

(3) 意識がない、意識がもうろう、言動が不自然、高体温のとき：ただちに119番に電話します。救急車が着くまで、涼しいところで、衣服をゆるめ風通しを良くし、水や濡れタオルをあて扇ぐ、首・脇の下・足のつけねを氷やアイスパックで冷やし高体温を下げます。

◎ タバコについて

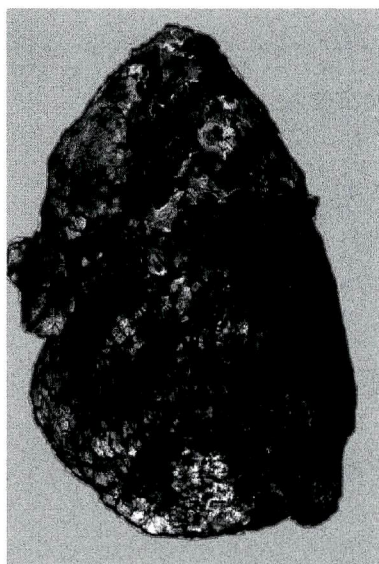
タバコを吸わないとこんなに得をします！

1箱400円のタバコを1日に1箱吸っている場合、タバコ代だけでも年間約14万6000円を節約できます。もしタバコを吸わずに貯金すると4年間で58万4000円貯まり海外旅行もできます。10年間なら146万円貯まり自動車を買えます。

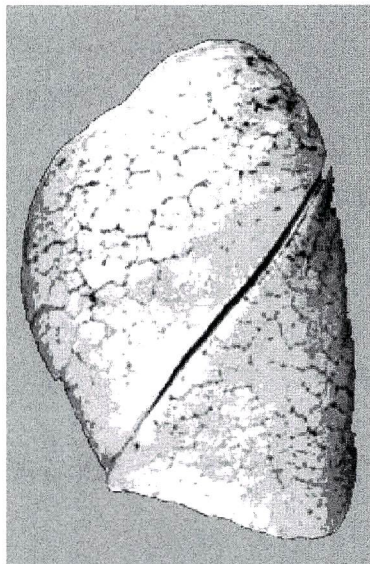
もちろん健康の観点からもタバコを吸っていない人は、これからも吸わないほうが得であり、吸っている人も禁煙する方が損をしなくて済みます。

タバコの煙は有害物質だらけです

「喫煙は動脈を詰まらせ心臓発作や脳卒中の原因になります。」 「喫煙は死に至る肺癌の原因になります。」 これはいずれも EU のタバコの包み紙の表示です。タバコの煙には 200 種類に及ぶ有害物質が含まれており、そのうち 40 種類は発ガン物質です。代表的な有害物質の例としては、発ガン物質としてはタールがあります（図 1）。ニコチンはタバコ中毒、一酸化炭素は体中の酸素不足を引き起こします。



タバコを吸う人の肺



タバコを吸わない人の肺

図 1 喫煙者と非喫煙者の肺の比較写真

(写真提供：香川県立保健医療大学 佐藤 功教授)

煙の中の有害物質により引き起こされる病気

肺癌、咽頭がん、食道がん、口腔がん等の悪性の病気、心筋梗塞、高血圧、脳卒中などの循環器の病気、気管支炎、肺気腫等の呼吸器の病気、胃潰瘍などの消化器の病気、その他全身の病気を引き起こします。

そして、タバコは女性にとって美容に良くないことがわかっています。例えば肌荒れ、シミ、シワ、歯茎が黒くなる等のことが起こります。そして、妊娠中の喫煙は早産、流産の原因になります。

他人のタバコの煙を吸っても病気になります

他人のタバコの煙（副流煙）を吸うことを受動喫煙といいます。副流煙には有害物質が多く、喫煙者が自分で吸う煙（主流煙）に比較してタールは2.5倍、アンモニアは48倍です。

1日20本以上喫煙する人の妻は、喫煙をしない人の妻に比べて、約2倍、肺癌で死亡する可能性があることが報告されています。すなわち、自分がタバコを吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされるだけで病気になる可能性があるのです。



禁煙希望者の学生にはニコチンパッチ（約 5,000円分）を無料で処方します

タバコを吸っている人は禁煙しましょう。

タバコをやめられないのは二つの原因があります。一つは習慣性で、もう一つはタバコに含まれるニコチンへの依存性のためです。この依存性を徐々に減らすための貼り薬ニコチンパッチ（図2）を禁煙したい学生に2週間分無料で処方しています。今まで多くの方がニコチンパッチを使って禁煙に成功してきました。ご希望の方は保健管理センターまでいらしてください。



●標準使用スケジュール

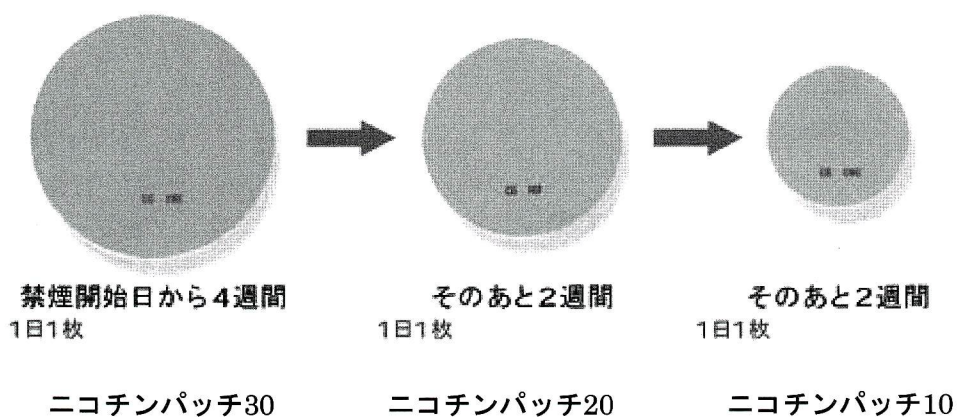


図2 貼り薬で禁煙できます。

🍷 お酒について

未成年者は飲酒してはいけません

未成年者飲酒禁止法第1条に「満二十歳に至らざるものは酒類を飲用することを得ず」とあり、未成年者が飲酒することや未成年者に飲酒を勧めることは法律で禁じられています。

お酒で命を失う事故が起きています

アルコールは飲酒後、小腸で吸収され血液の中に入り全身を巡ります。アルコールの血液内の濃度がわずか0.4%以上になると中枢神経を麻痺させ呼吸ができなくなり死亡します。

大学においても新入生歓迎のコンパなどにおいて一気飲み等による急性アルコール中毒による死亡事故が報告されています。これは一気飲み等で短い時間で大量のアルコールを飲んだため血中アルコール濃度が急激に上昇して0.4%を越えてしまったためです。

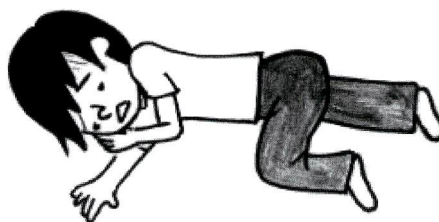
一気飲みは犯罪です！

人に酔いつぶす目的で一気飲みをさせた場合は傷害罪（15年以下の懲役または50万円以下の罰金）、死亡の場合は傷害致死罪（3年以上の有期懲役）になる可能性があります。

周りで一気コールをしてはやし立てた人達も傷害現場助勢罪（1年以下の懲役または10万円以下の罰金もしくは科料）の可能性があります。

酔いつぶれた人が出た場合

- (1) 絶対に一人にしない。
- (2) 暖かい所で、顔を横向きにして寝かせる。
- (3) 次のいずれかの場合は救急車を呼ぶ。
 - ① つねっても起きない昏睡状態の場合。
名前を呼んでも反応がない場合。
 - ② 脈が異常に早く浅い。
 - ③ 呼吸の回数が早く浅いあるいは異常に少ない。
 - ④ 全身が冷たい場合。
 - ⑤ けがをしている場合。



日本人の10%はアルコールを飲めない体質です

アルコールは肝臓で強い毒性をもつアセトアルデヒドになります。このアセトアルデヒドが吐き気、頭痛などの症状をおこします。アセトアルデヒドを分解するのが、アセトアルデヒド分解酵素です。ところが日本人の約10%は生まれつきアセトアルデヒド分解酵素がありません。したがって日本人の1割はアルコールを飲めない体質です。飲めない人にアルコールを飲ませるのはアルハラ（アルコールハラスメント）です。従ってコンパ等では飲めない人のためにノンアルコール飲料を用意しなければいけません。

保健管理センターではアルコールを飲める体質か否か簡単に検査するアルコールパッチテストを10分間ほどで行うことができます。

● 毎日の食事に気をつけましょう

朝食を食べましょう

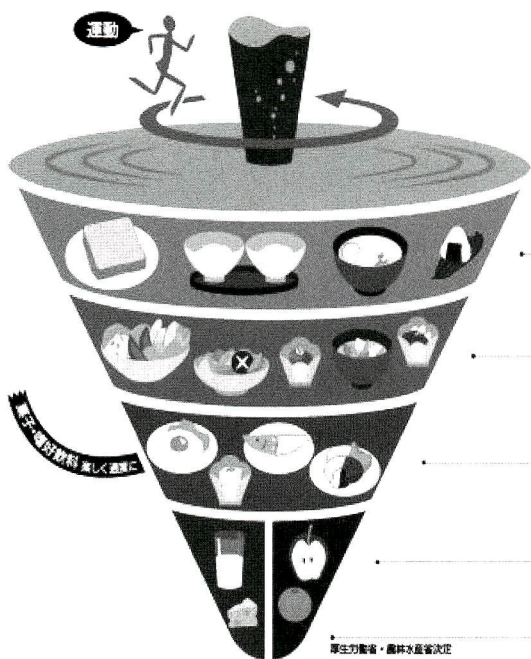
朝食を食べている香川大学の学生の割合は学年が進行するとともに低下していることがわかっています。朝起きるのがつらい、朝食を用意するのが面倒くさい、その気持ちはよくわかります。しかし、朝食を取ることで午前中のエネルギーが体に補充されます。エネルギーがないと脳の働きが低下し、勉強、スポーツその他の大学生活のやる気が低下し、ますます、いろいろなことがつらくなります。

また、朝食を抜くとかえって太りやすくなります。人の体は一定のリズムで栄養素を取り入れる生活に慣れてしています。朝食を抜く、夕食の代わりに夜中に食事をする等、そのリズムを壊すと、あなたの体は、いつ栄養が入ってくるかわからない「一時的な飢え」の状態になります。

「一時的な飢え」の状態から自分の体を守ろうとして、あなたの体は外から来る栄養を脂肪としてどんどん蓄えるようになります。

バランスの良い食事をとりましょう

ご飯、パン、うどんを 7~5 : 野菜を 6~5、 : 肉、魚などを 5~3 : 乳製品を 2 : 果物を 2 の割合で取りましょう。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) <small>235kcal</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、カレーライス
5.6 副菜(野菜、きのこ、) <small>218kcal</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = ほうろく炒め、きんぴら、おひたし、きんぴら、おひたし、おひたし、おひたし、おひたし 2つ分 = ほうろく炒め、きんぴら、おひたし、きんぴら、おひたし、おひたし、おひたし
3.5 主菜(肉、魚、卵) <small>216kcal</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉 2つ分 = ハンバーグステーキ、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉
2 牛乳・乳製品 <small>215kcal</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
2 果物 <small>215kcal</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご

*Svとはサービング(食事の提供量の単位)の略

自分のBMI (ボディマスインデックス) と標準体重を知りましょう

BMI でやせているか太っているかがわかります。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ の式で計算してみましょう。

例えば身長 160cm、体重 59kg の人は $BMI = 59 \div 1.60 \div 1.60 = 23$ です。

(BMI が 18.5 未満は低体重、18.5~24.9 はふつう体重、25 以上は肥満です。)

あなたの標準体重を知りましょう。標準体重とは BMI が 22-23 のときの体重です。

例えば身長が 158cm の人は $\text{標準体重} = 1.58 \times 1.58 \times 23 = 57.4 \text{ kg}$ です。

1日に必要なカロリーを知りましょう

あなたの標準体重から1日に必要なカロリーを計算することができます。

1日の摂取カロリー(kcal)=標準体重(kg)×活動量*でもとめることができます。

*活動量とは

- (1) 運動部に所属していない、立ち仕事のアルバイト等をしていない学生...30kcal
- (2) 立ち仕事のアルバイト等をしている学生...35kcal
- (3) 運動部に所属して活動をしている学生...40kcal

標準体重が63kgで運動部の人の1日の摂取カロリーは、 $63(\text{kg}) \times 40 = 2520\text{kcal}$ です。

運動もアルバイトもしていない人は $63(\text{kg}) \times 30 = 1890\text{kcal}$ です。



食事はゆっくり良く噛んで、腹八分目に。 1日20分の散歩など適度な運動をしましょう。

健康診断について

健康診断を受けるとこんなに得をします！

無料の健康診断証明書や健康診断書の発行は健康診断を受診した人のみ可能です。

市中の医療機関で健康診断書を発行してもらうと約5,000円の費用がかかります。

健康診断の実施時期と再検査について

4月に実施します。日程については各学部掲示板、電子掲示板、保健管理センターホームページで確認してください。再検査の知らせがあった人は指定された日に保健管理センターにて診察や検査を受けてください。精密検査や治療が必要な人に対して医療機関への紹介状を発行いたします。

健康診断結果の通知について

健康診断を受診した方には、全員にその結果を証明書自動発行機にて印字することにより通知しています。自分の健康管理のために確認してください。健康診断結果に異常所見がある場合は、保健管理センターにて印字いたします。時期については、各学部および保健管理センターの掲示板および電子掲示板にてお知らせします。

年 期講義出欠チェックシート

name _____

学籍番号 _____

出席…○ 遅刻…△ 欠席…X 休講…□

曜日	科目	月	日													出席回数
月	I															
	II															
	III															
	IV															
	V															
火	I															
	II															
	III															
	IV															
	V															
水	I															
	II															
	III															
	IV															
	V															
木	I															
	II															
	III															
	IV															
	V															
金	I															
	II															
	III															
	IV															
	V															

年 期 講 義 出 欠 チェ ッ ク シ ー ト name _____

学籍番号 _____

出席…○ 遅刻…△ 欠席…× 休講…□

曜日	科目	月	日													出席回数		
月	I																	
	II																	
	III																	
	IV																	
	V																	
曜日	科目	月	日													出席回数		
火	I																	
	II																	
	III																	
	IV																	
	V																	
曜日	科目	月	日													出席回数		
水	I																	
	II																	
	III																	
	IV																	
	V																	
曜日	科目	月	日													出席回数		
木	I																	
	II																	
	III																	
	IV																	
	V																	
曜日	科目	月	日													出席回数		
金	I																	
	II																	
	III																	
	IV																	
	V																	

キャンパスライフガイド

2012年4月1日 第1版発行

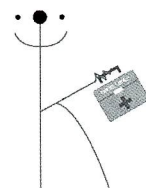
2013年4月1日 第2版発行

2016年4月1日 第3版発行

著者 鎌野 寛 (保健管理センター・内科医)

杉岡正典 (前保健管理センター・臨床心理士)

発行者 香川大学保健管理センター



香川大学キャラクター

