

保健だより

令和4年7月 金沢美術工芸大学 事務局

いつまでも続くコロナ禍に、もうウンザリといった人が多いと思いますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 上手に気分転換をしていますでしょうか？ 現在、このコロナ禍で社会全体に不安やうつが広がり、自殺者の増加が危惧されています。ひとりで悩みや問題を抱え込まず、勇気をだして周囲に相談してみませんか？

心がふさいでいませんか？

自殺のきっかけは「誰にでも起こりうる出来事」

- ・学校問題(学業不振・進路の悩みなど)
- ・健康問題(うつ病・身体の病気など)
- ・家庭問題(夫婦関係の不和・家族の将来を悲観など)
- ・男女問題(失恋・交際の悩みなど)
- ・経済・生活問題(生活苦・多重債務)

問題の連鎖で身動きがとれなくなる前に「誰かの力を借りよう」

誰かに相談し、力を借りることで、解決できることがたくさんあります。



「ひとりで抱え込まないで」「勇気を出して相談しよう」

つらい時は、誰かに胸のうちを打ち明けてみよう。「相談してくれたら、力になれるのに」と思っている人(サポーター)は、あなたが想像するよりずっと多いものです。

相談するメリット

- ① 心軽くなる
- ② 自分を客観視できる
- ③ 解決法に気づける

死にたい気持ちの背後にある「病気」

うつ病になると、強い抑うつ気分が長引き、「自分はダメな人間だ」「消えてしまいたい」という思いになります。死にたい気持ちは、うつ病の代表的な症状の1つです。治療で改善するので、専門医(心療内科・精神科・メンタルクリニック)を受診しましょう。

心の相談窓口 「あなたはひとりじゃない」

- ・こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
- ・いのちの電話 0570-783-556(10時～22時)
- ・いのちSOS 0120-061-338



熱中症に気を付けて！

いよいよ暑い夏がやってきました。今年は猛暑になると予想されていますので、日々の熱中症対策を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

1. 熱中症の症状は？

〈初期〉 めまい 立ちくらみ 気分が悪い 筋肉がつるなど

〈中等度〉 頭痛 吐き気 体がだるいなど

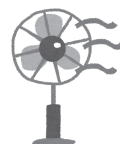
〈重度〉 意識障害 痙攣、ひきつけ 肝臓や腎臓の機能障害 血液の凝固異常など

初期症状は見過ごされやすい！

早期対処のために「この症状もしかして・・・？」の気づきが大切！

2. 熱中症を予防しよう！

- ①なるべく涼しい時間帯に運動や作業を行い、こまめに（30分に1回程度）休息をとり、水分や塩分を補給する。
- ②外出は11時～15時の暑い時間帯をさける。衣服は軽装にし、通気性の良いものにする。直射日光に当たる場所は、帽子や日傘を使用する。
- ③部屋はカーテンなどで日差しを遮り、エアコンや扇風機を使用して室温を下げましょう。



定期健康診断受診状況のまとめ（R4年4月実施）

	対象者数	受診者数	未受診者数
学部	621	600	21
大学院修士課程	68	66	2
大学院博士課程	18	17	1
研究生他	13	10	3
計	720	693	27

受診率	96.3%
要精密検査	1.0%
要医療	0.1%
要再検査	4.2%

＊BMIについて（体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指標）
日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいのは、**BMI 22**としている。

$BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

BMIの標準値 18.5～24.9

今回の健診では、692名中151名(21.8%)がBMIの標準値外で、そのうち115名が18.4以下（痩せ）、36名が25.0以上（肥満）の部類であった。

3食をバランスよく摂取し早食いや遅い時間の夕食を避け、適度な運動を心がけて

健康体重を維持しましょう！