

Medical Center for Student Health

保健管理センターだより



日本人 8 人に 1 人が糖尿病・・・ 生活習慣病はあなたの中に！

最近の調査によれば、「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人（いわゆる「糖尿病予備軍」）」は合わせて約 1,620 万人で、「日本人の 8 人に 1 人が糖尿病」という結果が出ています^(注1)。

知らず知らずの間に進む糖尿病

糖尿病は、血液の中のブドウ糖濃度（血糖値）の高い状態が続く病気です。のどの渇き（口渇）や尿量の増加で気付くこともありますが、無症状のことも多く、健康診断の時などに尿糖を指摘されて初めて発見されることもしばしばです。ほおっておくと、知らず知らずの間に全身の血管や神経などが冒され、糖尿病性網膜症で失明したり、糖尿病性腎症で血液透析が必要となったり、動脈硬化で心筋梗塞・脳梗塞を起こしたり、手足の動脈が細くなって四肢の切断が必要となったり、糖尿病性神経障害で手足がしびれたりするようになります。

糖尿病になりやすい肥満、運動不足、ストレス

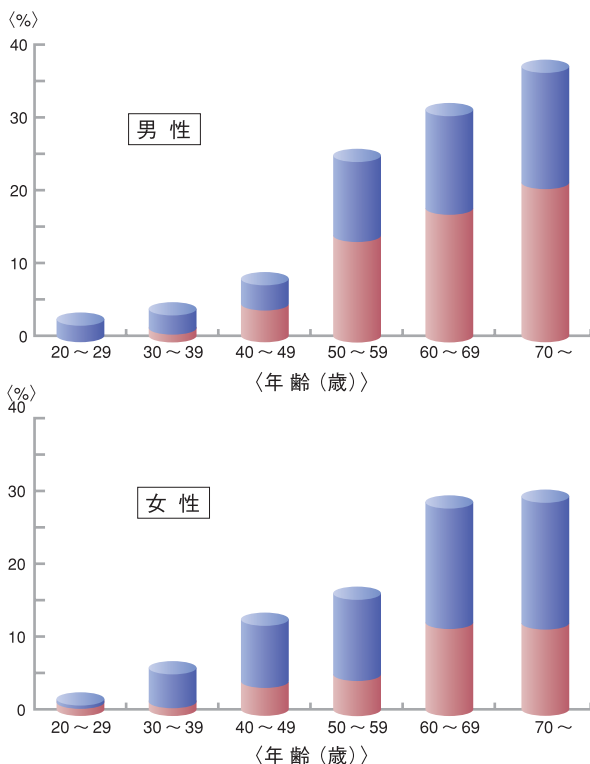
血糖値は空腹時に通常 60～110 mg/dl 程度に保たれ、食事によって上昇すると、膵臓から分泌されるインスリンなどの働きで元の値に戻るように調節されています。糖尿病は、膵臓からのインスリンの分泌が低下したり、肥満や運動不足、ストレスなどの影響でインスリンの働きが悪くなったりして起こります。糖尿病も、高血圧症や高脂血症などとともに代表的な生活習慣病の一つなのです。

神戸大学生・大学院生にも多い“太り過ぎ”

上記の調査は 20 歳以上の方が対象でしたが、糖尿病や糖尿病予備軍はもっと若い方にもおられます。神戸大学における学生定期健康診断でも、尿糖を指摘された方が 103 人ありました[平成 16 年度、受検者 14,737 人（研究生および病・医院等での健康診断証明書を提出した方を除く）]。また、“肥満”と判定された方は 1,340 人にのぼっています。もちろん、糖尿病や糖尿病予備軍の方は年齢とともに増えるのですが（図 1）、将来そうならないためにも、若い今から肥満や運動不足、ストレスの解消に努め、膵臓の負担を減らしておくことが大切なのです。これからの人生を健康に過ごすために、食事や運動といった生活習慣のこと、見直してみませんか？ 自分が“肥満”かどうか、（表 1）の体格指数 BMI（Body Mass Index）で知ることができます^(注2)。どうしたら良いか悩んでいる方・・・保健管理センター「からだの健康相談」をご利用ください。心のストレスに対処する「こころの健康相談」もあなたをサポートしています。

(注 1) 厚生労働省糖尿病実態調査 '02 より
(注 2) 日本肥満学会と WHO の基準より

（図 1）「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」の割合（%）^(注1)



（表 1）体格指数 BMI（Body Mass Index）による肥満と低体重（痩せ）の判定^(注2)

BMI	判定	WHO基準
< 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ < 25	普通体重	Normal range
25 ≤ < 30	肥満（1 度）	Preobese
30 ≤ < 35	肥満（2 度）	Obese class I
35 ≤ < 40	肥満（3 度）	Obese class II
40 ≤	肥満（4 度）	Obese class III

BMI は次式で計算されます。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

また、標準体重（理想体重）は BMI が 22 となる時の体重で、

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

として計算されます。

お問い合わせ

〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1
神戸大学保健管理センター ☎ 078-803-5245
〒658-0022 神戸市東灘区深江南町 5-1-1
神戸大学保健管理センター深江分室 ☎ 078-431-6232

保健管理センターだより 66（神戸大学広報誌「六甲ひろば」から引き続き連載）
保健管理センターの詳細につきましては、保健管理センターホームページでも案内しています。
<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>

保健管理センターは・・・

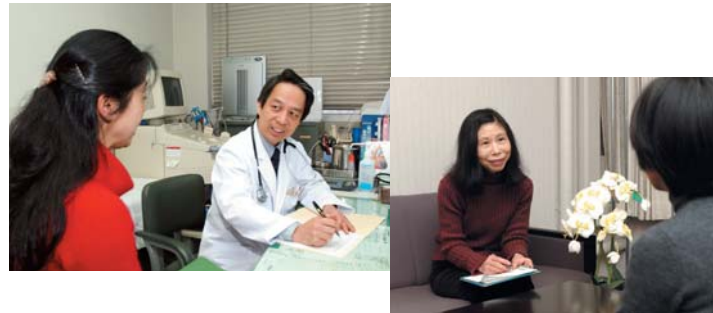
六甲台キャンパス(本部庁舎2階)と深江キャンパスにあり、毎年の健康診断やその結果に基づく再検査・精密検査をはじめ、日常の救急処置や健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」)、保健指導、健康教育、産業医活動、調査研究活動などを通じて、学生や職員の皆さんの健康をサポートしています。

健康診断は自分自身のためだけでなく、大学に集うみんなの健康を守るために必要なものです。集団感染を引き起こす可能性のある結核は依然として多く、神戸大学でも最近8年間に31人(学生30人、職員1人)の“活動性結核”患者がみつかっています(注3)。また、自分では気付かないさまざまな異常が、毎年たくさん発見されています。健康診断の日程は所定の掲示板やインターネットホームページなどでお知らせしますので、必ず受検してください。健康診断を受けなかった時は、病院や医院などでの健康診断証明書を保健管理センターに提出しなければなりません。異常が発見された方には再検査・精密検査とともに、保健指導や病院・医院への紹介、休学・復学手続きなどについてのサポートが提供されます。また、保健管理センターで健康診断を受けた方には、希望に応じて奨学金申請用や競技会参加用、留学用、大学院進学用、就職用などの健康診断証明書も交付されます。

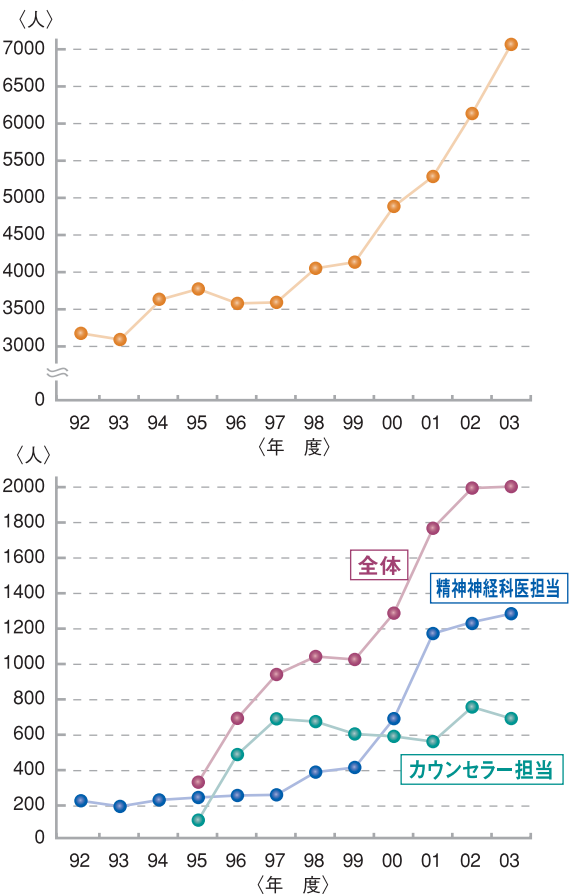
(注3) 平成8年度～平成15年度の“活動性結核”患者数。この内、平成12年には“排菌”状態となった発端者を中心に結核集団感染(予防内服適応者23人)が、平成13年には同様に結核小規模感染(予防内服適応者13人)が、発生した。

救急処置と健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」)は、学内での不測の疾病や事故に際して内科的・外科的の一次救急処置を受けたり、日常の心身の不調や、あらゆる悩み事・心配事の相談を医師やカウンセラーにすることができるもので、六甲キャンパスだけでも年間9,000人以上(平成15年度延9,059人、救急処置・「からだの健康相談」7,060人、「こころの健康相談」1,999人)の方が利用されています(図2・3、表2)。「からだの健康相談」、「こころの健康相談」とも、学生・職員だけでなく、本学の学生・職員のことでお悩みの家族や指導教員の方も利用できます。保健管理センターには、休養室やボディソニック・リラクゼーションチェアも用意されています。健康雑誌・健康ビデオ・書籍の閲覧・貸し出しもありますので、どしどし利用してください。詳しくは保健管理センターホームページをご覧ください。
(<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>)

(図2) 保健管理センターにおける「からだの健康相談」(左)と「こころの健康相談」(右)



(図3) 保健管理センター(六甲キャンパス)における「からだの健康相談」(上)と「こころの健康相談」(下)の利用者数の推移



(表2) 健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」) 日程表

からだの健康相談		こころの健康相談
月	内科	カウンセラー／精神神経科医
火	内科	カウンセラー／精神神経科医
水	内科	カウンセラー／精神神経科医
	整形外科(第1週)／耳鼻咽喉科(第2週) 皮膚科(第2週)／眼科(第4週)	
木	内科 放射線科(奇数月の第1週と偶数月の第1・3週)	カウンセラー／精神神経科医
金	内科 産婦人科(第3週)	カウンセラー／精神神経科医

保健管理センターの開所時間は土・日・祝日を除く毎日9:00～12:00(受付は11:30まで)と13:00～17:00(受付は16:30まで)です。(救急処置を必要とする方については9:00～17:00の間いつでも受け付けています。また、夜間主コースの方については17:00以降の時間外の相談にも応じています。詳しくは保健管理センターへお尋ねください。)整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、眼科、放射線科、産婦人科は月1～2回の予約制です。

深江分室での「からだの健康相談」は内科のみです。また、深江分室での「こころの健康相談」は毎週1回、祝日を除く木曜日13:00～17:00となっています。

「こころの健康相談」は名谷キャンパスでも毎週1回、祝日を除く水曜日14:00～18:00に開設されています。

「からだの健康相談」や「こころの健康相談」を希望される方は、保健管理センターへ直接来られるか、電話で申し込んでください。

「こころの健康相談」については、手紙や電話での相談も受け付けています。