

Medical Center for Student Health

# 保健管理センターだより



## 心と身体に栄養を・・・ 一日の計は朝食にあり！

最近、朝食を食べないか、お菓子や果物だけで済ませる“朝食ぬき”の人が増えています。「忙しくて朝食を食べる時間がない(時間が惜しい)」、「ダイエットのため」と理由は様々ですが、朝食をぬくと、勉強や仕事の能率が下がったり、体に脂肪が蓄積しやすくなってダイエットに逆効果であることが知られています。

### 若い人、一人暮らしの人に多い“朝食ぬき”

国民健康・栄養調査によると、“朝食ぬき”の人は年々増え続け、平成16年には全年齢層の10.7% (男性12.6%、女性8.7%)に達しています(図1)<sup>1)</sup>。特に、20～29歳では27.4% (男性34.2%、女性22.0%)、30～39歳では20.1% (男性25.9%、女性15.0%)と、若い人に“朝食ぬき”の人が目立っています(図2)<sup>1)</sup>。また、同じ年齢層でも、男性や一人暮らしの人では“朝食ぬき”の人がさらに多くなり、一人暮らしの20～29歳では31.7% (男性65.4%、女性29.1%)にも上っています。

### 朝食をぬくと、時間が“無駄”に！

脳神経細胞はブドウ糖を唯一の栄養源としています。血液中のブドウ糖濃度(血糖値)は、正常者では朝食前が最も低く、朝食をぬくと、脳神経細胞の働きに必要なブドウ糖が充分に行き渡らず、思考力や集中力、記憶力、持続力の低下を招くことになります。その結果、勉強や仕事の能率が低下し、せっかくの時間を有効に使えなくなるのです。また、心理的にもイライラして不安定になりがちです。朝食を毎日食べる子供は、朝食をぬく子供に比べて、試験の点数が良いなど学習能力が高いという報告もあります<sup>2)</sup>。

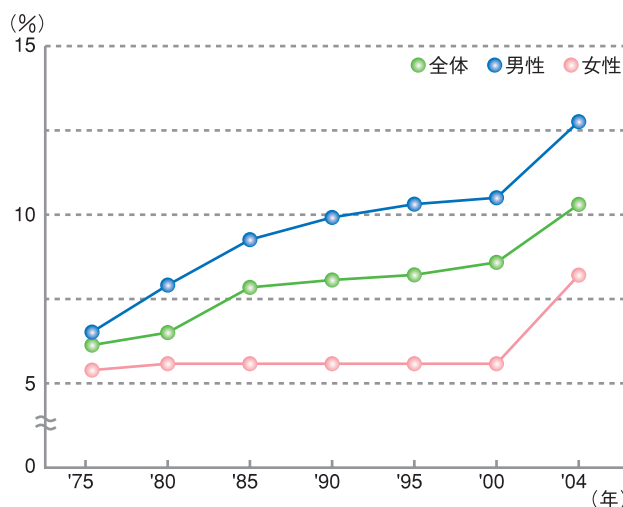
### “朝食ぬき”はダイエットに逆効果

「ダイエット」のための“朝食ぬき”はどうでしょう？朝食をぬくと、前日の食事からの絶食時間が長くなり、体は軽い飢餓状態に置かれることになります。すると体は、次に摂取された栄養を脂肪としてできるだけ多く貯蔵しようとし、結果として体に脂肪が蓄積しやすくなるのです。また、朝食をぬくと、空腹感がひどくなり、次の食事の時に「まとめ食い」をしてしまいがちになります。お相撲さんが“朝食ぬき”で朝稽古をし、そのあと腹一杯食べるのをご存じですか？“朝食ぬき”はかえって肥満につながるのです<sup>3)</sup>。

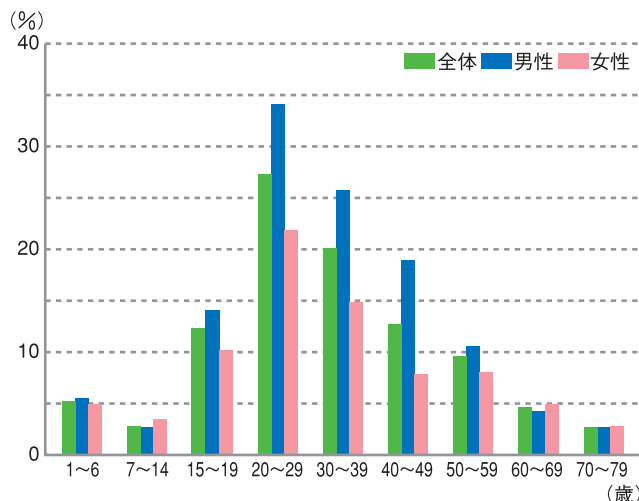
### 朝食は体のリズムを作る

人の体には「生体時計」と呼ばれるリズムがあり、朝食は自律神経系に関与して、このリズムの調節に大きな役割を果たしています<sup>4)</sup>。自律神経系には大きく分けて、体の活動を活発にする交感神経系と、体を休める副交感神経系とがあります。夜間眠っている時は副交感神経系が優位ですが、朝になると交感神経系が優位となり、昼間の活動に向けての準備が整えられます。朝食を食べると体温が上昇し、副交感神経系優位から交感神経系優位への切り替えがスムーズに行われるのです。朝食をぬくと、この切り替えがうまくいかず、リズムも乱れてきます<sup>5)</sup>。その結果、「起きていても、活動する元気が出ない」ということになりがちです。

朝食は元気の源。朝食をしっかり食べて、健康な毎日を送りましょう。



(図1) 日本における“朝食ぬき”の人の率(全年齢層)<sup>1)</sup>



(図2) 日本における“朝食ぬき”の人の率(年齢別・性別)<sup>1)</sup>

1) 「平成16年国民健康・栄養調査報告」厚生労働省健康栄養情報研究会編、第一出版、2006  
 2) 「朝食習慣の重要性」からだの科学 249 : 59 , 2006  
 3) 「肥満と食習慣」からだの科学 249 : 29 ~ 32 , 2006  
 4) 「科学が証明する朝食のすすめ」香川靖雄, 女子栄養大学出版部, 2000  
 5) 「食事指導のABC」日本医師会編, 日本醫事新報社, 1991

## 保健管理センターは・・・

六甲台キャンパス(本部棟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。

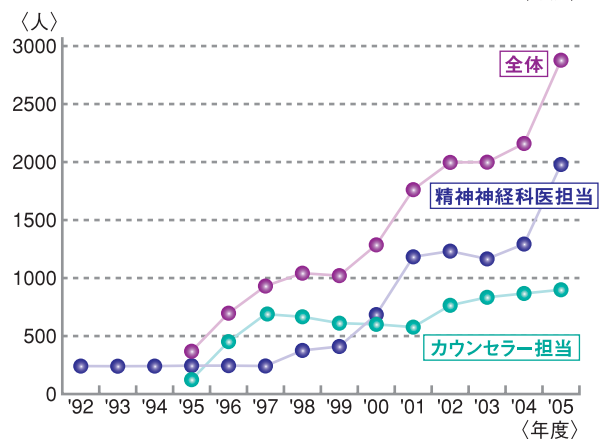
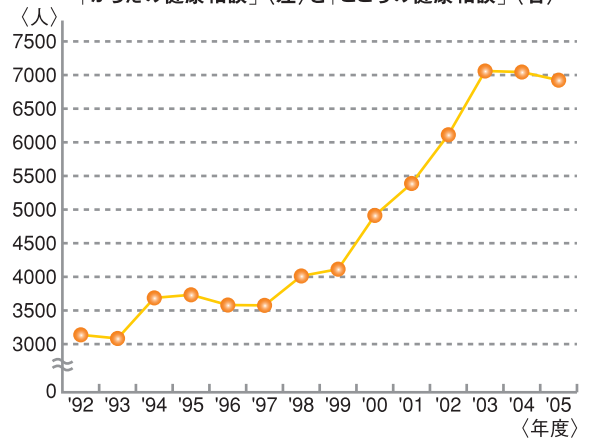
**健康診断**は自分自身のためだけでなく、大学に集うみんなの健康を守るために必要なものです。集団感染を引き起こす可能性のある結核は依然として多く、神戸大学でも最近10年間に31人(学生30人、職員1人)の“活動性結核”患者がみつかっています(注)。また、自分では気付かないさまざまな異常が、毎年たくさん発見されています。健康診断の日程は所定の掲示板やインターネットホームページなどでお知らせしていますので、必ず受検してください。健康診断を受けなかった時は、病院や医院などでの健康診断証明書を保健管理センターに提出しなければなりません。異常が発見された方には再検査・精密検査とともに、保健指導や病院・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)平成9年度～平成18年度の“活動性結核”患者数(平成19年1月現在)。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12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、年間9,000人以上(平成17年度延9,802人、救急処置・「からだの健康相談」6,924人、「こころの健康相談」2,878人)の方が利用されています(図3・4、表1)。「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ご家族や指導教員の方にも利用していただけます。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。



(図3) 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4) 保健管理センターにおける「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

	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	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)	カウンセラー／精神神経科医
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

(表1) 健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」) 日程表

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、夜間主コースの方や、六甲台地区から離れたキャンパス(楠地区・名谷地区・深江地区)の方などで、昼間時間帯に来所できない方については、予約制にて17:00以降の時間外の相談にも応じています。)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、祝日を除く水曜日13:00～17:00となっています。「こころの健康相談」は楠キャンパス(祝日を除く木曜日14:00～18:00)、名谷キャンパス(祝日を除く水曜日14:00～18:00)でも開設されています。所属学部にかかわらず、どのキャンパスの「からだの健康相談」、「こころの健康相談」も利用いただけます。「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。詳しくは保健管理センターへお尋ねください。

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 70(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>