

# News Letter

2018年3月  
vol.24

- 目次
- 自分の適切な体重を考えよう
  - 神経科便り
  - 保健指導便り
  - 健康管理部もからのお知らせ
  - 保健診療所について

撮影 松崎 慶一



## 自分の適切な体重を考えよう ～BMIを用いた体重の考え方～

健康診断で測定する「体重」は体調や美容のバロメーターとして用いられることも多く、日常的に「太った」「痩せた」と気になる人も多いでしょう。それでは、どのくらいの体重が、「太っている」「痩せている」と思いますか？これを考えるには、BMIという指標を用いて考える必要があります。

BMI (Body Mass Index)は体重と身長から計算される指数で、体重(kg)を身長(m)の二乗で割った数値と定義されます。男女ともに標準的なBMIは22.0とされており、25.0を越えた場合を「肥満」、18.5を下回った場合を「痩せ」と定義しています。正確には筋肉量、体脂肪量などを考慮する必要がありますが、まずはBMIがこの範囲に入っているのが適切な体重といえるでしょう。表に身長・BMIごとの体重を示します。自分の身長と照らし合わせて、今の体重がどのあたりに位置するかを考えてみてください。



黄色い部分が 体重(kg)		BMI		
		18.5	22	25
身長 (cm)	150	41.6	49.5	56.3
	155	44.4	52.9	60.1
	160	47.4	56.3	64.0
	165	50.4	59.9	68.1
	170	53.5	63.6	72.3
	175	56.7	67.4	76.6
	180	59.9	71.3	81.0

それでは、「肥満」は本当に問題なのでしょうか。以前より肥満は心筋梗塞などのリスクとされており<sup>1)</sup>、近年では若い時期の肥満も同様のリスクであると報告されています<sup>2)</sup>。すぐに何かの病気になるということはありませんが、将来に渡って肥満が続いた場合は命を脅かすことになりかねないといえるでしょう。また、「肥満」だけが問題ではありません。若年者、特に女性においては「痩せ」も問題です。極端に体重が少なくなると血圧が低くなったり、生理が止まったりすることがあり、体調不良の隠れた原因になることがあります。

京都大学で行われている学生定期健康診断において、BMIが18.5～25.0に収まっているのは受検者の約80%です。また、その割合は2回生で最も高く、1回生や4回生においてはその割合がやや低いことがわかっています。これは、受験勉強や就職活動によって生活習慣が変化する人が多いことも影響していると考えています。

健康診断は、体重や血圧など普段あまり意識しない「身体の状態」について改めて考え直す良い機会です。今まで以上に体重が増えてしまった、減ってしまったという方は、まずはBMIを用いて適切な体重を知り、目標を決めてコントロールすることを心がけましょう。

1) Circulation; 67: 968-977  
2) N Engl J Med; 374: 2430-2440

(内科医師：松崎 慶一)



## 神経科便り

京都大学保健診療所神経科では、平日の午前又は午後、医師によるメンタルヘルスに関する相談及び診療を実施しています。また、宇治分室（木曜日午前）、桂分室（金曜日午前）でも、神経科医師による診療を実施しています。こころの疾患や発達障がい、精神的な不調によって学生生活に困難を感じた時には、気軽に保健診療所神経科までご相談ください。神経科医師が丁寧に診察を行い、学生総合支援センターや各学部の相談室、医学部

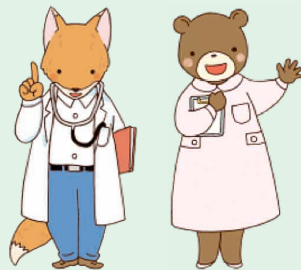
附属病院などと連携して、環境調整や治療によって修学を支援します。新生活のスムーズなスタートには、早めの相談が大切です。学生の皆さんが健康で豊かな学生生活を送るための医療機関としてご活用ください。

（神経科医師 上床 輝久）



## 保健指導便り

春と言えば、お花見、新生活、そして「健康診断」です！京都大学では毎年4月に学生定期健康診断を実施しています。まだ若い学生の皆さんにとっては、身長・体重の変化ぐらいにしか興味がないかもしれません。しかし、健康診断をきっかけに高血圧や糖尿病、腎臓病などの病気が発見されることもあります。さらに健康診断では、看護師や医師の間診などを通じて、健康に関



する質問や相談ができる良い機会でもあります。

京都大学保健診療所では、健康診断の場だけでなく、体調不良時の診察（内科・神経科）や、血圧が高めの方や肥満傾向の方などへの健康相談や保健指導も行っています。勉強も仕事もまずは身体が資本です。若いうちから健康に関心を持ち、自分の健康管理ができるよう私たちもサポートさせていただきますので、気軽に保健診療所までお越しください。

（保健師・看護師 雑賀真梨）

## 健康管理部門からのお知らせ ～学生の皆さんへ～

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要があり、奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。結果は6月1日以降、自動発行機での印刷が可能です。自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう。なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、センターからの「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

### 保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ（神経科は専門科診察料も）、職員は自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、保健診療所（吉田）・宇治分室・桂分室のいずれかにご来院ください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門  
News Letter 第24号  
2018年3月30日発行

編集／松崎 慶一 八木 亜紀  
発行者／京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門  
〒606-8501 京都市左京区吉田本町  
Tel 075(753)2400  
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>  
デザイン・印刷／(株)三星社