

新生活健康管理に注意

岐阜大 山本教授が若者に訴え



新入生や新社会人に健康管理の必要を訴える山本真由美教授＝岐阜市柳戸の岐阜大で

大学入学や就職で、一人暮らしを始める若者が多い四月。希望に満ちあふれた日々

の半面、新しい生活での緊張感や乱れがちな生活により、体調を崩すこともある。どんな点に気を付ければ良いのか。岐阜大保健管理センター長で医師の山本真由美教授に聞いた。(聞き手・小川慎一)

― 受験を終えた新入生の特徴は。

新入生に目立つのは「受験太り」。男子は肥満の割合が増加傾向だ。部活動を引退後に体を動かさず、食べる量が変わらなかったのが原因。受験勉強では夜食をとることも多く、体重が五〜十磅増えていて新入生も多い。

「若いから太っても大丈夫」と油断せず、将来、生活習慣病のリスクが増すことを意識してほしい。

― 女子も同様か。

逆に女子は痩せが増えている。若い女性の考える理想体重は、病気になるににくい適正体重とはかけ離れている。痩せすぎると、筋力が落ちて肩こりや腰痛を招き、骨粗しょう症のリスクも増す。生理不順や子宮の成熟を悪くし、将来の不妊につながるおそれもある。

― 一人暮らしを始める上で問題は。

高校生までは親が体調を気遣ってくれる。でも一人暮らしを始めると、食事のバランスが崩れ、歯磨きを忘れても何も言われない。自分で健康に責任を持つ

たないといけない。― 五月病が言われ始めて久しい。

五月の連休を過ぎると、新しい環境になじめず学校や会社に行きづらくなったりするかもしれない。そんな時は、早めに各大学の保健センターや会社の産業医などに相談してほしい。心の健康も将来の健康度を左右する。

― 入学を機に、たばこを手にする若者もいる。

二人に一人ががんで亡くなるが、三分の一はたばこが原因だ。喫煙者は禁煙を心掛けて。岐阜大では一九九九年の学生の喫煙率は

14・6%だったが、禁煙教育や敷地内全面禁煙の効果で、二〇一一年は2・9%に減った。― 体調を自分で把握するために大切なことは。

毎年の健康診断を受けられる国は日本だけだ。結果を自己管理に役立ててほしい。若いうちから生涯健康を多くの人が意識すれば、医療費削減にもつながる。