



保健管理センターだより



～生活リズム見直し月間～

【朝ごはんは脳のためのもの】

皆さんは耳にたこが出来るほど「朝ごはんを食べなさい。」と言われてきたことだと思います。朝食はどうしてそんなに必要なのか、ご存じですか。



私たちが朝目覚めると、脳は活動を活発にしようとしします。これは、脳が体全体 - 全身の筋肉や内臓全部です - の司令塔として全身を動かすためです。ところで、脳は何をエネルギー源として働いているのでしょうか。脳はシンプルな働き者です。ブドウ糖と酸素だけで働いています。ところが朝起きたときの私たちの胃の中は空っぽで、そのブドウ糖が足りません。補給をしてやらないと脳はガス欠で動けません。

これでお分かりですね。朝食抜きで授業を受けても脳は十分に働けません。このために、授業中に眠くなります。理解力も記憶力も今ひとつです。脳が働くためのエネルギーがないからです。全身の司令塔である脳の働きが鈍いと当然体は本来の持てる力を出せません。朝食抜きだと午前中からだるいですよね。もちろん、本来のパフォーマンスを発揮するのは無理です。

これで納得できると思います。朝食抜きの君の午前中の脳と体は実力を発揮していないのです。朝寝坊の習慣で朝が苦手な君、まずは第一歩としてブドウ糖だけでもいいですからとりましょう。ブドウ糖は炭水化物に多く含まれています。パン1枚か、おにぎり1個でもいいですから、明日の朝に食べてください。そして段々とバランスのよい朝食をとる習慣にしていきましょう。

関連のリンク：健康情報シリーズ 「体内時計と朝食の密な関係」

保健管理センター副センター長

中村 慎一

【ワンポイントアドバイス】

不規則な生活を続けていると、昼夜のメリハリがなくなって夜に中々寝つけず日中ボーっとしてしまったり、二度寝や変な時間帯に寝しまうことで夜眠くならなかったり...という悪循環に陥ってしまいます。からだところを休ませて、新たな1日に向けてリフレッシュさせるためには眠りが必要です。もし、十分な睡眠をとれない状態が続けば心身の不調、昼夜逆転といった生活リズムの崩れをまねきます。



逆に、質のよい睡眠をとることができれば、健康はもちろん、学業成績や記憶力のアップ、作業効率の向上につながることも、睡眠研究で明らかになっています。

良質な睡眠をとるために・・・



朝しっかり目覚めて、日中は活動的に過ごす、夕方以降はリラックスが理想的。毎日こうした生活を送ることが難しい場合でも、就寝前の環境を整えてスムーズに睡眠に入ってゆけるような工夫が効果的です。

たとえば・・・

ぬるめのお湯での入浴

マッサージや軽いストレッチ（激しい運動は避けましょう）

明るい照明の中で過ごすのを避ける・室内照明の光量を下げる

リラックスできる室内環境づくり（香りや音楽など）

平成23年度 学生健康診断受検状況

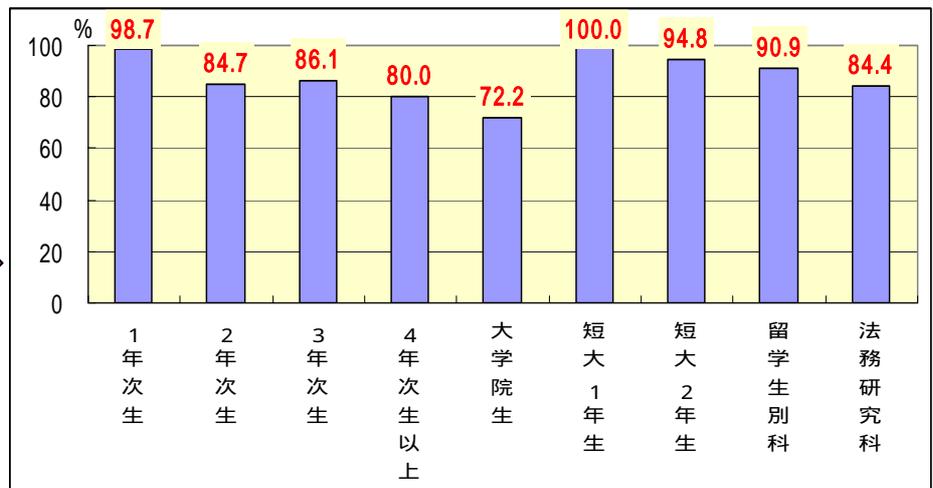
4月2日～4月8日までに、学生定期健康診断を受けた学生は9,311名でした。

お疲れ様でした。

学生全体の受検率は、

85.8%でした。

学年別にみると 



健康診断の結果は、どうでしたか？

	項目	(基準値)
身体計測	体格指数 BMI	18.5～24.9
視力	裸眼または矯正	0.7以上
尿検査	尿蛋白	(-)
	尿糖	(-)

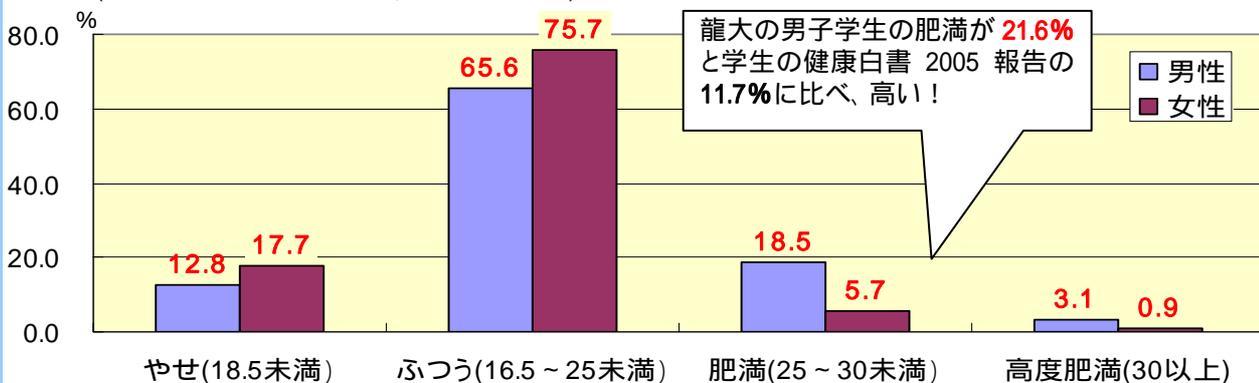
BMI とは・・・体格指数のことで肥満や痩せを判断する時に用いられる基準です。

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

22の場合が最適とされています。

あなたのBMIは？

(学生健康診断受検者 16,649名の割合)



あなたの生活大丈夫??

- 朝ごはんを食べない
- 間食をよくする
- 野菜をあまり食べない
- 朝、すっきり目覚めない
- 歩く機会が少ない
- 運動の習慣がない
- たばこを吸う
- この一年間で体重の増減が±3kg以上あった

一つでもチェックがついた人は、生活習慣を見直してみましょう。

【いんふぉめーしょん】

5月27日(金) 11:30～13:30 深草学舎：正門前にて「生活習慣見直しキャラバン」を行います。当日は、アロマ体験コーナーやペットボトルやスナック菓子に潜む糖分や脂肪分の展示コーナーも設置。ぜひ、お昼休みに寄ってくださいね。