



有意義な学生生活と
生涯にわたる
健康の保持増進を目指すために

帝京科学大学 総合教育センター
健康・スポーツ科学研究室

CONTENTS

第1章 生活論	(植屋 清見) ……………	1
第2章 本学学生の調査結果より	(川田 裕樹) ……………	2
第3章 健康と体力	(小山 慎一) ……………	5
第4章 健康論		
—健康とはどういうことかを正しく知る—	(植屋 清見) ……………	7
第5章 望ましい食習慣について	(川田 裕樹) ……………	9
第6章 飲酒について	(橋口 剛夫) ……………	11
第7章 運動論		
—健康を目指した大学生への運動の勧め—	(植屋 清見) ……………	12
第8章 喫煙について	(橋口 剛夫) ……………	16
第9章 こころの健康	(橋口 剛夫) ……………	18

はじめに

高等学校までとは異なり、大学へ入学すると「自分で作成した『時間割』を元に受講科目を決めて大学へ通う」「高校までのように細かい校則がないので、アルバイト等なども自分の意志で決められる」「(1人暮らしの者も多くなることから)食生活や就寝・起床時間も自分の自由」というように、親まかせ、他人まかせ、学校まかせではなく、自らの意志や判断で生活していかなければならなくなります。つまり、自己管理能力が大切になってきます。

一方、人間誰しも自分には甘いもので、「もっと遅くまで遊ぼうよ」と友人に言われると断れなかったり、1限目から授業があっても「今日は眠いから・・・」とサボってしまったりと、「自分を律する」のはとても難しいことです。ですが、難しいからといって「今日1日くらいはサボってもいいや」「2～3日くらいは不摂生しても大丈夫だろう」と高をくくっていると後で取り返しのつかないことになってしまいます。

そこで本冊子では、本学保健体育科目の教員が分担して、「4年間の学生生活を健康、そして有意義に過ごすためにはどのようなことに気をつければ良いか」などについて、特に生活習慣を中心に執筆しました。通学時に電車の中で「パラパラ・・・」とめくっていただけてもけっこうですので、学生の皆さんにぜひ読んでいただき、自分の健康や生活習慣について考えるきっかけにさせていただきたいと思います。また、先生方には、基礎ゼミやフレッシュセミナーなどで学生の生活習慣についてお話しされる場合などにご活用いただければ幸いです。

(川田 裕樹)

第1章. 生活論

1) 生活とは

生活とは「生存して活動すること。生きながらえること（広辞苑）」とされていますが、生きながらえるための日々の衣・食・住のあり方が生活なのです。

2) 大学生の生活の実態

大学生の生活の実態、つまり衣・食・住の実態は、実は生活に必要なほとんど（例えば、入学金や授業料の支払い、親元を離れてのアパート生活でのアパート代等）が第三者（親・奨学金等）の支援によって成り立っています。このことは厳密に言えば「大学生の生活」は自らの自立・自活した生活ではなく、浮き草的な生活だといえるでしょう。親からの送金や支援がストップすれば学生としての生活ができない「砂上の楼閣」的な生活が学生の実態なのですから、できるだけ地に足が付いた生活を心がけたいものです。

3) 大学生の生活と健康

学生の中には少しでも親からの金銭的な援助を軽減させようとアルバイトに精出して生活している人も少なくありません。しかしながら、その為に夜型の生活になり、その結果、生活リズムや体調を崩し、遅刻したり授業を休んだりする人も少なからずいるようです。学生にとって最も大切なことは健康（体）で勉学に励むことです。生活のリズムや健康を害する生活は大学生の生活でもっとも回避しなければならないことでもあります。上野原キャンパスのキャッチフレーズは「いのちを学ぶ」キャンパスです。全国どの大学よりも「いのち」つまり、「健康」を意識した生活が問われている大学なのです。

4) 健康的な生活の遂行

健康的な生活を送るために重要なことは、日々の生活における①運動、②栄養、③休養のバランスの上に立った人間の生理に合致した、④生活リズムの構築に基づいた生活です。

5) 大学生は「生活習慣病」の予備軍

日本人の死亡原因は生活習慣病が主原因で、第1位は悪性新生物（癌）、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患、つまり、「癌」「心臓病」「脳卒中」ですが、大学生の若者にはこの統計は当てはまりません。しかしながら、実は「生活習慣病」という名称が示すように動脈硬化、高血圧、悪性腫瘍、糖尿病、肺気腫、骨の退行性変化などは若いときからの生活習慣が原因で壮年期以降後に発症する病気の総称で、若い時にこそ上記の①～④を意識した生活が重要なのです。まさに、大学生は生活習慣病の予備軍で、大学時代の生活はその温床となる可能性を持っています。（生活習慣病は、昔は成人病とも言われていましたが、近年、食生活や運動不足などの関係で若年層にも同じように発症することから、生活習慣病という名称に変更されています）。

（植屋 清見）

第2章. 本学学生の調査結果より

1) 本学学生の体力値

本学保健体育科目の実技授業『健康体育Ⅰ・Ⅱ』では、健康や運動習慣に対する意識を高める目的で、文部科学省新体力テスト（以下、体力テスト）を行い、自己の体力について測定・評価を行っています。

平成23年度に行った、上野原キャンパス学生（77名）の形態・体組成測定および体力テストの結果は表1、表2のとおりでした。

表1
本学上野原キャンパス学生の形態・体組成測定結果

測定項目	男性	女性
身長 (cm)	171.3	157.6
体重 (kg)	65.6	53.2
体脂肪率 (%)	15.5	28.4

体脂肪率はインピーダンス式体組成計（タニタ BC-450）で測定

表2
本学上野原キャンパス学生の体力テスト測定結果

測定項目	男性	女性	主な体力要素
握力 (kg)	41.8	26.9	筋力
上体起こし (回)	27.9	21.6	筋力・筋持久力
長座体前屈 (cm)	45.6	45.0	柔軟性
反復横とび (回)	54.1	48.1	敏捷性
20mシャトルラン (回)	76.9	45.8	全身持久力
立ち幅跳び (cm)	221.9	161.2	筋パワー

2) 本学学生の生活習慣と意識

本学上野原キャンパスおよび千住キャンパスの学生、計200名を対象に、生活習慣や意識に関するアンケートを実施しましたので、その結果をいくつか紹介します。

● 健康状態と体力について

現在の健康状態について尋ねたところ、「とても健康である」と回答したのは51.8%、「どちらかといえば健康である」と回答したのは42.7%、「あまり健康でない」と回答したのは5.0%、「まったく健康でない」と回答したのは0.5%でした。一方、現在の体力について尋ねたところ、「とても自信がある」と回答したのはわずか11.1%のみで、「どちらかといえば自信がある」と回答したのは40.2%、「どちらかといえば不安がある」と回答したのは39.7%、「とても不安がある」と回答したのは9%という結果となり、多くの学生は自分のことを健康だとは感じつつも、体力についてはそれほど自信がない者も多いということがうかがえました。

● 運動習慣について

現在のスポーツクラブへの所属状況について尋ねたところ、「学内で所属している」と答えたのは33.2%、「学外で所属している」と回答したのは11.1%、「学内外、両方で所属している」と回答したのは4.0%、「所属していない」と回答したのは51.8%となり、何らかのスポーツクラブへ所属しているのは約半数（48.2%）という結果でした。また、運動実施状況（体育等の授業以外）に関する質問では、「月に1回未満」と回答したのが23.6%、「月に1回以上、週に1回未満」は22.1%、「週に1日以上、週に3日未満」は37.2%で、「週に3回以上」の運動習慣のある者は17.1%でした。

厚生労働省「平成 23 年度 国民健康・栄養調査」によると、運動習慣（週 2 回以上の運動を 1 年以上継続）のある者の割合は、20 代男性で 23.2%、女性で 9.5% なのだそうです。一方、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」では運動習慣者を「男性 39%、女性 35%」にまで増加させるという具体的な数値目標が挙げられていますが、本学の運動習慣の実態や国民（20 歳代）の現状とは、まだまだ大きな差があるようですね。

● 生活の充実度について

現在の生活が充実しているかについて尋ねたところ、「とても充実している」と答えたのが 30.5%、「どちらかといえば充実している」と答えたのが 54.8%、「あまり充実していない」と答えたのは 11.2%、「まったく充実していない」と答えたのは 3.6% でした。一方、現在の自分の生活について 5 点満点で自己採点してもらったところ、平均点は 3.2 点で、5 点と回答したのは 9.1% のみでした。何をもって自分が充実していると感じるかは人それぞれですが、せっかく大学という「高校までとは異なり自分自身を追求できる場」に来たわけですから、皆さんが日々の生活に充実感を得られるようになることを願います。

3) 自分の体力や生活習慣を振り返ってみよう

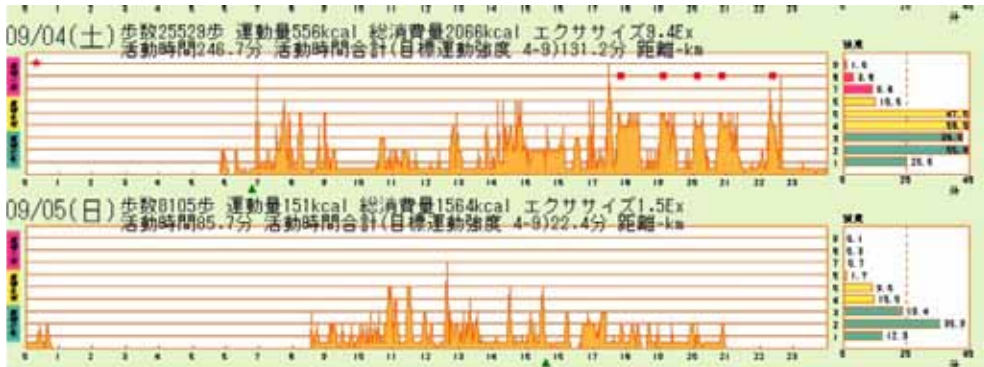
以上、本学で実施したアンケート調査の結果をほんの少しだけですが紹介してみましたので、自分自身と比較してみてください。しかし、大切なのは「他人との比較」よりもむしろ「自分自身の変化」です。今日よりも明日、明日よりも 1 年後、自分自身が少しずつ成長していくことを感じられるようになることが重要なはず。そしてそのためには生活習慣という「土台」がしっかりとしてはなりません。

今回、アンケート調査とともに、毎日の身体活動量を長期間記録できる歩数計（加速度センサー内蔵歩数計；ライフコーダ EX4 秒版）を用いて本学学生の運動量や生活リズムについても測定・調査しました（図 1）。この歩数計を用いて測定した学生 2 名の生活リズムの例を図 2 に示します。グラフの縦軸（高さ）は運動の強さ、横軸は時間（一番左側が午前 0 時で、一番右側が 24 時）です。この 2 名の学生の違いがわかりますか？



図1 歩数計（ライフコーダEX4秒版）の装着例

〈例1：一般的な生活リズムの学生〉



〈例2：生活リズムが乱れている学生〉



図2 2名の学生の生活のリズムの比較

例1の学生は、朝きちんと起きて、夜になると（9月5日は寝るのがやや遅いものの）きちんと寝ていることがわかります。一方、例2の学生は、朝になってから寝て、夜7時か8時になってから起きている（夜間はずっと起きている）という生活になっており、昼と夜が完全に逆転してしまっています。皆さんの生活はいかがですか。

充実感のある大学生活を送るために、自己の体力や生活習慣を時々振り返るということは大切です。大学から履修科目の成績が送られてきた時など、各年度の半期ごと程度でもよいかもしれません。自分の「今」の生活習慣について、時々振り返ってみることをお勧めします。

（川田 裕樹）

第3章. 健康と体力

保健体育科目は人間生活の基本とも言える健康・体力について科学的な考察を深めることによって、幅広い教養および総合的な判断力を培い、身体や身体運動を通して知的・道徳的・社会的精神を涵養し、心身ともに健康で豊かな人間性の発達を図ることにあります。

1) 健康

健康は、人間が自己表現するための基盤であり、質の高い勉強・仕事等の人生を追求するために自分自身にとって、日常最も快適な健康状態であることが大切です。

大学生は身体的にはほぼ成熟し、生涯の中で最も活力に満ち、健康に一番自信のある年齢ではありますが、生活習慣の乱れから思わぬ大病や事故に遭遇することもあるので過信せず規則的な生活習慣を築き、健康管理を十分に行うことが大切です。一方、精神的な面や社会的には不安定な年代なので、自分ひとりで悩むようなことがあれば、助言教員や保健室、学生相談室等の活用による精神面の健康管理にも心がけるようにしましょう。大学生として、また、ひとりの成人として自覚を持ち、自分の健康は自分で管理することが大切です。

2) 体力

● 体力とは

単に体の力が強ければ「体力がある」と言ってよいでしょうか。私たちが経験しているでしょうが、気が乗らない時などは自分の力をフルに発揮することはできません。すなわち体力は精神的な面と大きな関係があるのです。また、体力は目に見えるものではありません。体力のある順番に並べといわれても、身長のように並ぶことはできないのです。

● 体力測定（文部科学省新体力テスト）

このような不確定要素の多い体力をできるだけ正確に測定する方法が文部科学省新体力テスト（以下、新体力テスト）です。新体力テストは国民一人一人が自分自身の健康・体力を把握することにより、それぞれのライフステージにおいて、スポーツ活動などを通して、体力の向上と健康の保持増進に積極的に取り組むこととあります。自分自身の体力の現状を知ること、過去の自分と比較することはたいへん重要なことです。

以下に新体力テストの手順を示します。（機材がないと実施できないものもいくつかありますが）自分の体力チェックのために、この中のいくつかだけでもけっこうですので、ぜひやってみてください。

① 握力

- ・握力計の指針が外側になるように握る。
- この時、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- ・直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。
- ・右左交互に2回ずつ実施する。
- ・記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- ・左右おのおのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

② 上体起こし

- ・仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90度に保つ。
- ・補助者は、被測定者の両膝をおさえ固定する。
- ・「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- ・30秒間上体起こしをできるだけ多く繰り返す。
- ・30秒間の上体起こし回数を記録する。
- ただし、仰臥姿勢に戻したとき、両肩がマットにつかない場合は回数としない。

③ 長座体前屈

- ・長座姿勢をとり、壁に背と尻をぴったりとつける。
- ・肩幅の広さで両手のひらを下にして、測定器の手前端にかかるように置き、胸を張って両肘を伸ばしたまま手前に引きつけ、背筋を伸ばす。
- ・両手を測定器から離さずにゆっくりと前屈する。この時に膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に測定器から手を離す。
- ・記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ・2回実施してよい方の記録をとる。

④ 反復横とび

- ・中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または踏むまでサイドステップし、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すか、または踏むまでサイドステップする。
- ・20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える。
- ・2回実施してよい方の記録をとる。

⑤ 20mシャトルラン

- ・一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- ・一定の間隔で電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたらその場で向きを変える。この動作を繰り返す。
- ・設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときにテストを終了する。
- ・テスト終了時の折り返しの総回数を記録とする。
- ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

⑥ 立ち幅とび

- ・両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- ・両足で同時に踏み切って前方へとぶ。
- ・身体が砂場またはフロアに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置とを結ぶ直線の距離を計測する。
- ・記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ・2回実施してよい方の記録をとる。

このほかの測定項目としては、50m走やハンドボール投げなどがります。詳しい測定方法や評価方法については、文部科学省ホームページ (http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm) や『新体力テストー有意義な活用のためにー(ぎょうせい)』をご覧ください。

1) 「あなたは健康か？」という質問から

1年次生を対象とした授業（健康と生活、健康運動学基礎演習、健康体育等）の開始時に「あなたは今、健康ですか？」と質問すると、多くの者が「とても健康」・「健康」と回答します。そして、「健康である」と感じる理由を尋ねてみると、①「これと言った病気がないから」、②「ご飯が美味しく食べられるから」、③「良く眠れるから」といった回答が返ってきます。果たして、この理由（回答）を持って健康と言えるのでしょうか。実はこれらの回答は「健康」の必要条件の一部ではありますが、必ずしも十分条件には成り得ません。

2) 健康の概念及び定義

● 生活実感としての健康

上述した学生の「健康である」とする回答の根拠はまさに「快食」・「快眠」・「快便」を実感できる日常生活レベルの回答で、これは「生活実感」としての健康の捉え方として決して間違いではありません。

● 一般的な健康の概念（広辞苑に見る健康）

ところで、我が国で最も広く利用されている辞書（広辞苑）によると健康とは「身体に悪いところがなく心身が健やかなこと。達者。丈夫。壮健。または、病気の有無に関する体の状態。」と記されています。健康とは最も短い表現をすれば「達者」なことだといえます。

● WHO（World Health Organization：世界保健機構）の憲章に見る健康の定義・概念

更に、WHOの憲章では健康を以下のように定義づけており、必ずしも個人が「達者」であるだけでは済まないようです。「Health is a state of complete physical, mental, emotional and social- well being and not merely the absence of disease or infirmity,」（健康とは完全に身体的、精神的、社会的に安寧状態のことで、ただ単に病気や虚弱状態が無いということではない）とされています。

● 健康の分類～終末期を迎えた癌患者は健康ではないのか？

「癌を患い余命幾ばくもない癌患者は健康ではないのか？」という問いに対しての解答は癌を患っているという面では間違いなく「健康（体）」ではないと断言できますが、その患者の生き方の価値観や家族や見舞客に対する心遣いに健康（体）そのものを見ることがあります。このような健康とは一体どのような健康なのでしょう。これに応えるべく「健康」を学術的観点から見ると「健康」は以下のような7つの幅広い概念として捉えられています。

①身体的健康（Physical Health）

風邪を引いていないとか、身体的な病気や疾患等に関係する健康の概念です。

②精神的健康（Mental Health）

世の中の事象があるがままに見え、あるがままに行動できる状態にあり、物事に対して柔軟な考えができ、ユーモアを解することができる状態は精神的な健康状態であるとされています。

③情緒的健康（Emotional Health）

四季折々の草花を美しいと感じたり、雨の中、道ばたに捨てられた子猫を「そーっと」抱き上げ、愛情豊かにぬぐってやれるような行動ができる状態は情緒的な健康状態だとえます。

④社会的健康 (Social Health)

世の中には人々が安全且つ幸せに生きて行くためのルールやモラル (規範) があります。そのようなルールや規範を守れる状態が社会的健康で、例えば、赤信号で横断歩道を渡ったり、タバコのポイ捨てをしたという行為は社会的健康の欠如だといえるでしょう。

⑤知的健康 (Intellectual Health)

人としての品性や常識をわきまえていたり、そのことに備えて勉強をしたり読書に勤しんだりする行動は知的健康の対象です。

⑥職業的健康 (Occupational Health)

自分自身の職業 (仕事) に誇りを持ち、一生懸命に工夫し、努力を重ねて楽しく働ける状態は職業的な健康状態にあると捉えることができます。ちなみに、職業を持たない児童・生徒・学生は児童であること・生徒であること・学生であることそのものがいわば職業であり、児童らしく・生徒らしく・学生らしく振る舞い、生きることが職業的健康です。

⑦霊的健康 (Spiritual Health)

人が人として生きていくに当たっての「愛」・「善」・「美」或いは自然に対する「畏敬の念」を持つこと等が霊的健康であり、卑近な例で言えば、食事の前後に手を合わせて「頂きます」「ごちそうさま」と言える状態はこの霊的健康です。

このような観点に立った時に、ただ「ご飯がうまいから」「達人だから・・・」と言ったレベルで「健康である」とする考えは必ずしも正しい健康ではないのです。

● 健康(観)の拡大

健康は基本的には個々の人間に関わる概念ですが果たして「個人」だけの存在でしょうか。健康は個人の健康を基本としながら以下のような健康 (観) の拡大があります。

①「個人の健康」→②「集団 (家族や仲間等) の健康」→③「地域 (自治体レベル) 健康」→④「地域 (市町村レベル) 健康」→⑤「地域 (都道府県レベル)」→⑥「国家の健康」→⑦「世界の健康」→⑧「地球の健康」→⑨「宇宙の健康」と拡大されるのです。近年世界的に問題になっている紫外線の健康害などはフロンガスによる南極大陸上空のオゾン層の破壊による「地球の健康」の害ですが、その原因は我が国のフロンガス使用 (電化製品) 等に依ると言われています。我が国の産業 (経済) を発展させるための考え方 (国家の健康) が地球の健康に影響を与えているひとつの例でしょう。WHO の憲章にも「The achievement of any State in the promotion and protection of Health is of value to all. (どんな国の健康の増進・確保の達成も全ての国にとって価値あることである)」と述べられているように、自分の国だけが健康であれば良いというものではありません。

3) 健康は長生きをもたらすか～ 平均寿命と健康寿命が意味するもの

2012年6月発表の統計では、我が国の平均寿命は男性79.44歳 (世界第3位)、女性85.20歳 (世界第2位) です。鎌倉時代の「四十路にて死なんことこそ目安かるべけれ (兼好法師)」の時代の50歳に比べれば医学の進歩・発達、労働形態や食生活の改善などで、平均寿命は大幅に伸びてきているのは事実です。しかし、一方において高齢者の医療費の高騰は我が国の大きな財政上の問題のひとつとなっています。平均寿命が高いのは喜ばしいことではありますが、願わくば「日常的に第三者からの介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間〔(平均寿命) - (介護期間年数)〕である「健康寿命」が高いことが望まれます。我が国の健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳で、共に世界一であり、喜ばしいことです。

(植屋 清見)

第5章. 望ましい食習慣について

大学に入学すると急に食習慣が乱れてしまう人がたくさんいます。特に独り暮らしを始めた人は、お金を節約するために毎日カップラーメンだけで済ませたり、外食、ファーストフード、コンビニ弁当が多くなるために野菜不足になったりと、栄養バランスが悪くなってしまうケースが非常に多いようです。2、3日くらい乱れた食生活をしたからといって、すぐに病気になるわけではありません。しかし、長期間乱れた食生活を続けていると、やがて、それはポディープローのように身体に悪影響を及ぼしていく可能性があります。そこで、大学生活において望ましい食生活をおくるためのコツをいくつか述べたいと思います。

1) 朝食を摂ろう

仮に夜7時に夕食を摂ったとして、翌日の朝食を欠食すると、次の食事(昼食;12時)まで17時間もの間、体内に栄養を取り込むことができないことになります。朝きちんと起きて朝食を摂ることは、規則正しい生活リズムを確立するうえでも重要です。たとえ少量でも、朝食を摂ることを心掛けましょう。

2) 「一汁三菜」を意識しよう

栄養バランスの良い食事の代表例として「一汁三菜」が勧められています。「一汁三菜」というのは「主食(ごはん)」に「汁物(味噌汁)」と「おかず3品(主菜1品、副菜2品)」で構成された献立です(副菜は、野菜や海藻などが望ましい)。本学の学生食堂を例にすると、定食にサラダや小鉢を加えた構成が良いと言えるでしょう(図3)。特に、ラーメンや丼ものは定食に比べると栄養バランスが偏りがちです。副菜を加えることで、できるだけ栄養バランスが偏らないよう気を付けたいところです。コンビニ弁当やインスタントラーメン、ファーストフードについても同様です。



図3 学生食堂での「一汁三菜」組み合わせ例

3) ジュースの飲み過ぎに注意しよう

1ℓのパックに入ったジュースを持ち歩いて、お茶やお水の代わりに飲んでいる学生をととてもよく見かけます。ジュースは食べ物に比べて摂取しても満足感を得られにくいので、ダラダラと1ℓのパックを全て飲んでしまうとかなりの糖質を摂ってしまうことになります。喉がかわいたときはできるだけお茶やお水を飲み、どうしてもジュースを飲みたい場合はダラダラとたくさん飲まずに、量を決めて飲むように気を付けましょう。

厚生労働省および農林水産省は、望ましい食事の摂り方やおよその量を国民に周知するために「食事バランスガイド」を策定しています(図4)。食事バランスガイドでは「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の適切な量やバランスをコマで図示することで、「バランスの良い食事と適度な運動によってコマが倒れずに安定して回転し続けること」を表現しています。

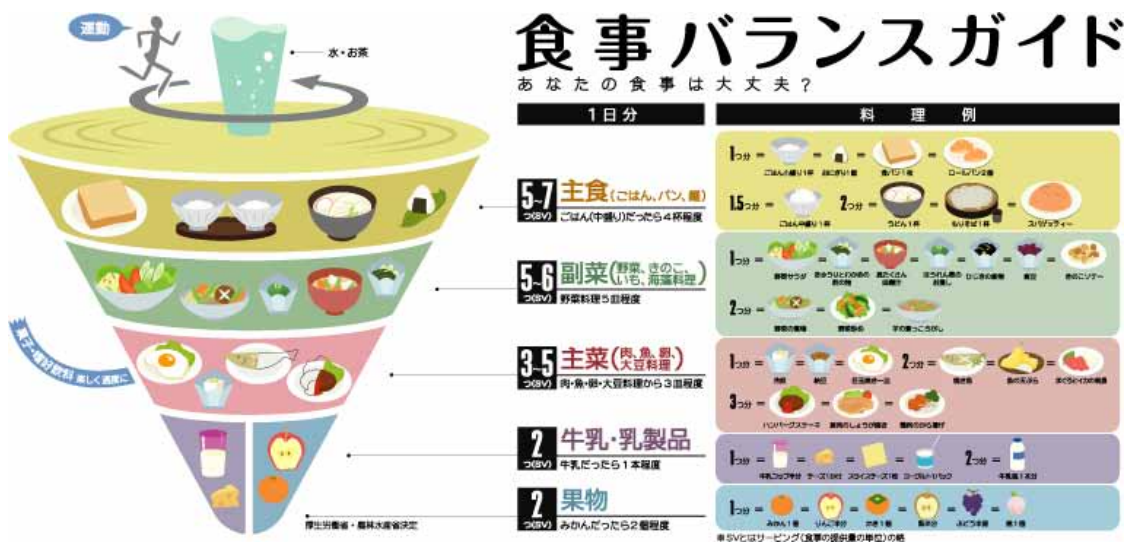


図4 食事バランスガイド (農林水産省ホームページより引用)

近年、食の欧米化や外食産業の普及などにより、日頃から栄養バランスを意識していないと、ついつい「脂肪が多く野菜が少ない食生活」になってしまいがちです。普段、自分の食生活があまり良くないと感じている人は、上記の、①朝食を摂ろう、②、「一汁三菜」を意識しよう、③ジュースの飲み過ぎに注意しよう、の3つを気をつけるだけでもかなり栄養バランスを改善できるようになるのではないのでしょうか。自分の「コマ」が倒れてしまわないよう、毎日の食事をちょっと見直してみませんか？

(川田 裕樹)

第6章. 飲酒について

「酒は百薬の長」という諺がありますが、これは適度のお酒はどんな薬にも勝る効果があるということです。しかし世界保健機関 (WHO) の外部組織である国際がん研究機関 (IARC) では、アルコール飲料は発がん性リスク評価で最もリスクの高い Group1 (ヒトに対する発がん性が認められる) に分類されています。アルコールのからだへの影響について考えてみましょう。

1) 急性影響

アルコールは中枢神経の活動を低下させる働きがあります。そのため適量のお酒によって抑制のとれた状態になることから、精神的な緊張をほぐしてストレスの解消や人間関係をスムーズにしたりします。また、胃液の分泌を促進して食欲を増進します。アルコールは血行をよくする働きがあるので、疲労回復にもなります。一方、適量を超えて血中アルコール濃度が上昇すると、平衡感覚や皮膚感覚が鈍り転倒などのケガをすることがあります。アルコール濃度がさらに高まると、大脳の働きが低下して意識障害を起こしたり、小脳の働きが抑えられると呼吸や心停止することさえあります。血中アルコール濃度は飲酒後しばらく経ってから上昇するので、イッキ飲みなど急ピッチで飲み続けていると知らず知らずのうちに限界を超えてしまい急性アルコール中毒になる危険性が高まります。脳のマヒが急速に進み、昏睡状態から死に至ることがあるのです。イッキ飲み、イッキ飲ませは生命にかかわる危険行為ですので、自分からやらない、人にもやらせてはいけません。

2) 慢性影響

適量のアルコール摂取 (2日でまたは毎日日本酒 1 合; アルコール量 20 g) は、虚血性心疾患や心筋梗塞、動脈硬化の予防効果が認められています。一方、適量を超えたアルコール摂取では生活習慣病のリスクが高まります。がん、高血圧、脳出血、脂質異常症は、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇します。そして、摂取した純アルコール量が男性 44 g / 日、女性 22 g / 日程度以上になると、非飲酒者よりも脳梗塞、虚血性心疾患のリスクが高くなります。一般に女性は男性に比べて肝臓障害など臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至る期間が短いことが知られています。特に未成年者における飲酒の健康リスクは、身体の発達過程ではアルコールの分解能力が成人に比べ低いためにアルコールの影響を受けやすく、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすいこと。飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症リスクがより高くなること。さらにこれらの健康リスク以外にも、事件や事故に巻き込まれやすくなるなどの社会的問題も引き起こしやすいことがあります。このことから未成年者飲酒禁止法 (1922年) が制定されているのです。

アルコール依存症は、習慣的な飲酒をしていると同じ量の飲酒では同じように酔うことができなくなり、次第に飲酒量が増えていくという「習慣性飲酒」が関わっています。これには飲酒が自分の意志でコントロールできなくなる精神的依存と、頭痛、不眠、イライラ感、幻視や幻聴などの症状が伴う身体的依存があり、精神疾患の一つと考えられています。アルコール依存症によって自らの身体を壊すだけでなく、事件や事故などを引き起こしたりして人間関係や社会的信用を失ったり、家族崩壊にもつながってしまいます。お酒は楽しく、適量を飲むことが一番ということですね。

★ 適量のお酒の量とは

表3にお酒に含まれるアルコール量の一覧を示しました。およその量を把握しておくことは、自分のからだの健康を考えるうえでも大切です。WHOのガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高めるアルコール量を男性1日40g、女性20gとしています。しかしこれまで述べてきましたように、毎日あるいは2日で20gが望ましいのかもしれませんが、またからだのためにも毎日の飲酒ではなく、休肝日は必要でしょう。

表3 主な酒類の換算の目安

お酒の酒類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

★ お酒との相性

日本人の約45%は、アルコールを分解する酵素（アルコール脱水素酵素）の働きが弱い、欠損していることが遺伝的にわかっています。アルコールは体内で分解されるとアルデヒドになり、最終的には水と二酸化炭素になり排出されます。しかしこのアルデヒドがうまく分解されないと、頭痛や吐き気、二日酔いなどの症状がでます。

アルコール分解能力の有無を簡便に判別する方法として、アルコールパッチテストというのがあります。アルコールを湿らせたガーゼを皮膚に密着させ、一定時間経過後の皮膚の変化をみます。7分後で赤くなっていたら、全く飲めない体質。さらに10分後で肌が赤くなった人は、お酒に弱い体質。変化がみられない人はお酒に強い体質となります。

(橋口 剛夫)

第7章。 運動論 —— 健康を目指した大学生への運動の勧め ——

1) 運動論

● 健康と運動の関連

健康と運動の関係を簡単な三段論法で論ずると、①「健康は新陳代謝によって」もたらされる、②「新陳代謝はからだをまめに動かすことによって」もたらされる、③「故に、健康は身体をまめに動かすことによって」もたらされるということになります。キーワードは「身体をまめに動かす」ということです。

● 1日に「どのような運動」を「どのくらい」行えばよいのか

基礎代謝の算出～自分自身の1日当たりの基礎代謝量と必要運動量を知ろう

運動をするにあたって必要なことのひとつは、自分自身の1日当たりの「基礎代謝量」や「1日にどの程度の運動」を行えば良いかといった基準を知っておくことです。

自分自身の1日当たりの基礎代謝量を知る

a) 基礎代謝とは

基礎代謝とは人が安静状態で何もせず、ただ命を長らえるのに必要なエネルギーのことであり、これは季節ごとの寒暖などにも影響を受けますが、基本的には個人の①性別、②年齢、③身長、④体重によって算出されます（先行研究によってその算出法は確立されていますが此处では省略します）。

b) カロリーカウンター（ケンズ社製）による基礎代謝の算出

ケンズ社製のカロリーカウンター（図5）を用いれば簡単に個人の1日当たりの基礎代謝量が算出されます。例えば、男子学生で19歳、身長170cm、体重65kgwと同じく女子学生で19歳、身長160cm、体重50kgwの学生の基礎代謝量はそれぞれ「1586kcal / 1日」、「1225kcal / 1日」というように個人的なデータを入力することで簡単に算出されます。このカロリーカウンターでは、同時に1日当たりの運動による望ましい消費エネルギーも算出されます。（ちなみに、このカロリーカウンターは筆者（植屋）の研究室に保有されていますので、必要に応じて貸与も可能です）。



図5 Kenz社製 カロリーカウンター

表4に「19歳男・女の身長、体重」に関する1日当たりの基礎代謝量と運動による望ましい消費カロリーの値を示しました。参考にしてください。

表4 19歳男女の身長、体重の違いによる1日の基礎代謝量と1日当たりの運動による望ましい消費エネルギー量

		男 性				女 性	
身長 (cm)	体重 (kgw)	基礎代謝量 (kcal)	必要運動量 (kcal)	身長 (cm)	体重 (kgw)	基礎代謝量 (kcal)	必要運動量 (kcal)
165	55	1444	275	155	40	1088	200
	60	1500	300		45	1147	225
	65	1557	325		55	1201	250
170	60	1530	300	160	45	1172	225
	65	1586	325		50	1225	250
	70	1640	350		55	1280	275
175	65	1619	325	165	50	1251	250
	70	1673	350		55	1307	275
	75	1725	375		65	1357	300

c) 1日に「200kcal～300kcal」を消費する運動の実施時間の目安

厚生労働省は健康を目指す運動実施時の運動量の指標として1日当たり「200kcal～300kcal」を推奨しています。表5に「200kcal～300kcal」を消費するための各種運動やスポーツの必要時間（男女差、年齢差等を考慮して平均化した値）を示します。

表5 「200kcal～300kcal」を消費するための各種運動やスポーツ必要時間（単位：分）

歩行	速歩	ジョギング	階段昇降	なわとび	ハイキング	サイクリング
40～60	30～40	15～30	20～30	10～20	20～40	35～70
ラジオ体操	座って仕事	水泳	山登り	ゴルフ	野球	卓球
40～60	120～130	15～35	20～40	40～80	30～80	40～80

*このような数値を覚えておく和良好的
 <簡単な運動として300kcal消費するには普通歩行で60分、速歩では40分・・・という具合に>

2) 運動論 = 若いときからの運動習慣確立の勧め

運動実施においてはただ思いつきで運動をしたり、三日坊主で終わらせるような実施方法では意味がありません。以下に示すような諸法則の上に行くことを推奨します。

● 人体成長の諸法則

人の身体の成長の背景には栄養や運動によって機能拡大する諸法則があります。

感受性の法則

人には暑さ、寒さ、痛みなどの外部刺激を感じることができる特性があり、この感じ方を感受性といいます。この感受性は人それぞれで、個別的です。

馴化の法則

上記の感じ方（感受性）は個別的ですが、人はそれらの刺激に対して段々となれてくる特性も持っています。この段々と慣れていく特性が馴化の法則です。

Roux（ルー）の法則

ドイツの動物学者ルー（Roux）の法則とは、人の身体諸機能は栄養を与えれば形態的な発育は促されますが、

- ①使わなければ機能は低下する
 - ②使い過ぎれば機能障害を起こす可能性がある
 - ③適性に使えば機能は発達する
- という法則です。

● 運動の効用

一般論として、運動実施の効用をまとめると、①筋力を高める、②心臓・肺・血管を強化する、③柔軟性や調整力を高める、④消化吸収を高める、⑤ストレスを発散してくれる、⑥社会性を高めてくれる等が挙げられます。運動をする人と運動をしない人との比較を、表6にまとめてみました。

表6 「運動をする人」と「運動をしない人」の比較

運動をする人	運動をしない人
筋肉や筋力がつき、力強くなる。	脂肪がつき、肥満体になりやすい。
血管の弾力性が増し、毛細血管が発達し、血行状態が良くなる。	血管が老化し、動脈硬化の原因にもなる。
心肺機能が強化され、スタミナがつく。	心肺機能が低下し、疲れやすい身体になる。
身体の柔軟性が増し、柔らかい動きができる。	身体が硬く、転倒や怪我の発生が多くなる。
体力に自信がつき、何事にも積極的になる。	体力に自信がなく、何事にも消極的になる。
食事が美味しくなる。	空腹感や食欲が喚起されず、食欲がでない。
ちょっとやさっとのストレスには負けない精神力がつく。	些細なことに思い悩んだり、ストレス発散できないことが多い。
頭のモヤモヤが無くなり、集中力が増す。	足腰が弱くなるのに比例して、頭の動きも悪くなる。
病気に対する抵抗力が高まる。	病気への抵抗力が低下し、すぐに風邪等をひきやすくなる。

● 手軽にできる運動の勧め

運動実施の最も重要なことは「いつでも」「どこでも」「簡単に」「特別な機材・器具を用いずに」「継続的にできる」ことなどです。このような状況を踏まえた上で運動を推奨するとすれば、日常生活空間での、

①歩行運動、②脱エレベーター・エスカレーター、は今すぐにも取り組めると思います。

キャンパスライフに限定すれば、上記の①、②に加えて、「保健体育科目」の履修を薦めます。帝京科学大学では「保健体育科目」の実技は必修となっておらず、受講していない学生も見られますが、たとえ1週間に1回でも仲間と共に身体を動かす習慣を持つと言うことは重要なことだといえるでしょう。

● 運動実施上の諸法則

運動実施の目的や目標が何であり、目標がどのレベルかによって運動実施の仕方は変わってきますが、そのことを踏まえて運動実施のまもるべき諸法則を述べるとすると、以下のとおりです。

・意識性 (目的性)

運動を行うことのそもそもの目的や目標を明確にしてそのことを強く意識して行わなければなりません。

・全面性

運動実施の身体の使い方は身体の一部に偏らず出来るだけ全身に行き渡るような運動を行うことが大切です。上半身を使ったら下半身を、右を使ったら左を使うと言った運動です。

・個別性

「私とあなたは違う」ということを前提に、自分にあった種目や方法で行うことです。

・負荷の漸増性

運動実施においては刺激となる運動の量や質を少しずつ高めることが重要であり、10年1日が如き同じ量や質では運動実施の効果は期待できないといったようなことです。

・継続性

「ローマは1日にしてならず」「塵も積もれば山となる」「継続は力なり」の諺通り、継続することによって効果が生み出されるという意味です。

・安全性

運動の実施において無理をしたり必要以上の負荷を掛けて身体を壊したり、怪我したりしては、元も子もないでしょう。運動実施においては常に安全に配慮して行わなくてはなりません。

・興味性

継続して行うには「安全性」に加えて、自分自身が興味ある行い方で実施することが望ましいといえます。イヤイヤながらの状態では、決して継続しないことは万人が経験しているところです。

・視覚教育性

自己流という言葉があるが、運動実施においても原理原則に則った身体の使い方があります。願わくば、経験豊かな人の動き方を真似て、自己流に陥って、怪我や故障を引き起こさない身体の使い方で行った方が良いでしょう。保健体育の実技授業では指導教員の師範はまさにこの視覚教育の法則の例といえます。

3) 人生積分値論

大学生の年齢は元気である、健康であることが自慢の年代である筈ですが、近年その特性・財産を放棄するような生き方(生活)をしている大学生が見受けられます。人生はその時々での生き方の積分値であり、学生時代にその積分値を下げるような生き方は間違いなく後年にそのツケは回ってきます。「転ばぬ杖」宜しく、若いエネルギーを運動をはじめとした健康的な生き方で貯蓄しながら青春を謳歌してもらいたいものです。

(植屋 清見)

突然ですが、クイズです。次に挙げる疾病の中で、たばこが関連するものは一体どれでしょう？肺がん、肝臓がん、胃がん、脳卒中、虚血性心疾患、高血圧、慢性気管支炎、肺気腫、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、糖尿病、乳幼児突然死、歯周病。よく考えてくださいね。では、答えです。実は、すべてが正解なのです。知っていましたか！？

たばこが関連する日本人の死亡者数は、これを「たばこ関連死」あるいは「喫煙による超過死亡数」と言いますが、平成 22 年では喫煙者本人が約 13 万人、受動喫煙により 6,800 人と推計されています。では、たばこは何故いけないのでしょうか。たばこの煙には、わかっているだけで 4,000 種以上の化学物質が含まれ、60 種以上の発がん物質、発がん促進物質が含まれています。これらの中で、とくに『ニコチン』と『一酸化炭素』が、生体への影響が大きいと言われています。

1) ニコチン

ニコチンは、末梢においては毛細血管を収縮させ血圧を上昇させます。また中毒性があるため、嘔吐や下痢、悪心などを引き起こします。中枢においては脳の広い範囲に影響を与えます。特に中脳辺縁系のドーパミン神経系は「報酬系回路」として知られていますが、ニコチンにより脳内報酬系が活性化され、快の感覚や覚醒作用を得られるために依存性（身体的依存）があります。一方、ニコチンは体内での半減期があり、時間が経つと離脱症状が出てきて精神的にも辛くなります。たばこを吸って良かったという記憶と喫煙習慣を捨てられないという心理的依存も引き起こすのです。さらにこれらの身体的依存や精神的依存は、未成年で吸い始めるほど高まることで、そして軽いたばこを少しずつ吸う方が依存症を誘発することもわかっているのです。

2) 一酸化炭素

たばこに火を点けると、たばこの葉や巻いてある紙が不完全燃焼して煙を発生します。このとき生じる有毒物質のひとつが一酸化炭素です。ただし目には見えません。一酸化炭素は、体内で赤血球（ヘモグロビン）との結合力が酸素の 200 倍以上もあります。そのため全身の組織や細胞では酸欠状態になります。結果として仕事や運動の作業効率が低下し、作業時間も短縮されます。血管では内皮細胞が酸化コレステロールを取り込み、血管内腔が狭くなることで動脈硬化、心筋梗塞（狭心症）、脳梗塞などを引き起こしたり、血流が阻害されて高血圧になったりもします。

★ 健康影響を考えて禁煙や受動喫煙の防止につとめよう！

冒頭のクイズの答えでもわかるように、喫煙による健康影響は死ともつながるとも大きな問題です。しかし禁煙したらどうなるのでしょうか。例えば肺がんの場合だと、禁煙して 4～5 年で喫煙者の半分ほどにリスクが低下します。他の疾病についても同様で、禁煙によってリスクは低下するのです。このため行政や医療機関においては禁煙支援プログラムのサービス普及とその活用を広げる積極的な禁煙支援がなされています。禁煙のためにニコチンパッチやニコチンガムの処方や購入ができるようになっていきます。喫煙率の低下は、喫煙による健康被害の発症や死亡を確実に減少させる最善の解決策であることを理解すべきでしょう。非喫煙者の受動喫煙にしても健康被害は同じです。2003 年（平成 15 年）5 月に健

康増進法が施行されました。条文は「学校、体育館、病院…（略）…その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」としています。現在、全国の大学で敷地内を全面禁煙にする取り組みが広がっています。2012年9月までに137の大学と23の短期大学が敷地内禁煙を実施し、キャンパス・学部でみると195か所（大学172か所）あり毎年増え続けています。また、本学でも2013年4月より全施設で全面禁煙となります。

「いのちをまなぶキャンパス」である帝京科学大学のみなさん、たばこの害をしっかりと理解して、健康なキャンパスライフを過ごしませんか。

（橋口 剛夫）



(A) 喫煙所として灰皿が設置されていた頃（2011年4月撮影）



(B) 灰皿撤去後（2013年3月撮影）

資料. 本学上野原キャンパス 本館裏側（図書館前）ベンチの様子
（通路に近い喫煙スペースが受動喫煙防止のため、2011年9月から移動となった）

大学生の死亡原因のトップは「自殺」で、51.6%と全体の半数以上を占めています。これに続き「日常生活の事故」や「交通事故」が上位を占めていますが、「精神障害」による死亡も毎年多く発生しています（全国大学生協済生活協同組合連合会）。「自殺」や「精神障害」による死亡原因は、就職難や社会に出ることへの不安などが影響しているようです。しかし、これらはメンタルケアの充実や周囲のサポートによって無くしていくことが可能です。わたしたち自身も、こころの健康についてしっかり考える必要があるのではないのでしょうか。

こころの健康とは、ひとがいきいきと自分らしく生きるための大切な条件です。自分の感情に気づいて表現できる「情緒的健康」、状況に応じて適切に考えて現実的な問題解決ができる「知的健康」、他人や社会と建設的で良い関係を築くことができる「社会的健康」、人生の目的や意義を見出し主体的に人生を選択する「人間的健康」などが主な要素です。つまりこころの健康は、人生を健康で豊かに生きていく「生活の質」に大きく影響するものなのです。では、こころの健康を保つために具体的にどんなことが重要になるのでしょうか。「運動」、「栄養」、「休養」の3点から考えてみましょう。

1) 運動

私たちの住む社会は、勉強、仕事、人間関係など社会生活を営むうえで様々なストレスが存在しています。これらのストレスの繰り返し刺激は、からだの免疫力を低下させてしまいます。つまり細菌や有害物質のからだへの侵入に対して、これに対抗し病気になるようにする機能が低下するのです。長期のストレスではなおさらです。さらに心臓血管系においても心臓発作を誘発する割合が高まるなど、ストレスによって命を縮めるほどの影響があるのです。

過度なストレスが続くことでうつ病などが生じることが知られています。運動は、このうつ病になることを抑制する効果（抗うつ効果）が認められています。運動やスポーツを行うことにより、気分の落ち込みや憂うつな感情を払拭することができるのです。また、いろんな生活場面で抱く不安や緊張なども低下させることもできるのです。生理学的には、運動によりβ-エンドルフィンやセロトニンなど脳内の伝達物質が高まることでリラックスした気分になったり爽快感を感じるからです。

社会生活を営む中で、会話など他人との交流に不安や緊張を覚える人がいると思います。一方、運動やスポーツを継続的に実施してきた人は、自分に対する自信や自尊感情が高いという報告があります。長期間の運動により、体力の向上を実感することと併せて自分に対する自信も高まり、自分に肯定的な感情を持つことができるようになるのです。すなわち運動を継続に行うことでストレスによるうつ症状を防ぎ、仲間や友人との会話や食事といった交流を楽しめるようになるのです。

運動やスポーツの継続的实施による身体への好影響は、改めて言うまでもありません。筋力や呼吸・循環器系の機能のみならず、免疫力も高まります。運動部やサークルに所属すれば、同じ目標に向けて仲間とともに活動するので、コミュニケーション能力の向上も期待できます。また、同学年のみならず上級生や下級生との交流が深まるので、授業のこと、単位のこと、進路のことなど多くの情報交換ができるようになるため、人間関係を築いたり不安やストレスの解消に繋がったりと、相互にサポートし合いながら問題解決ができるようになるでしょう。

2) 食生活

朝・昼・夜の三食を食べる食生活は、心身を育むうえで不可欠な生活習慣です。しかし20歳以上で習慣的に欠食している者の割合は、男性で32.7%、女性で25.2%あるという報告があります。この原因として、生活リズムの乱れが考えられます。夜更かしや遅い時間の食事といった生活の乱れは食生活のリズムの乱れに影響し、あるいは相互に影響しあっています。日常生活の乱れが食生活のリズムを乱し、これが食生活そのものの乱れとなるのです。しかしこの乱れは、肥満や貧血、胃腸障害、抵抗力の低下、若年女性でのやせは骨量減少や低体重児出産のリスクを高めるという健康問題にまで繋がります。

バランスのとれた栄養・食生活は、身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものです。不安やストレスがあると過食や摂食不良に陥ったり、睡眠不足から生活リズムが乱れたりします。すると食生活が乱れ、結果エネルギー量や栄養素の過不足が生じ、十分な身体活動の継続ができなかったり、身体の成長や発達をも阻害したりします。こころの健康が保たれ、生活リズムの整ったなかでの適切な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本ですが、生活の質の向上やより良い社会生活を送るという観点からもとても大切なことなのです。

健康な生活習慣の獲得として朝・昼・夕の3食、きちんとした食事を、家族や仲間と楽しく、そして30分以上かけてゆっくり食べることが、こころの健康に繋がることになるのです。

3) 休養

休養には、心身の疲労を回復する「休む」という側面と、人間性の育成や、社会・文化活動、創作活動などを通して自己表現を図る「養う」という側面があり、単に休むだけではなく充実した人生を目指すための「休養」という考え方が重要です。すなわち、こころの健康を保つためには、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための休養が大切であり、それは生活の質に関わる重要な要素と言えるのです。

生活の質に大きく影響するとはどんなことでしょうか。例えば、睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にしたり適切な判断力を鈍らせたりすることで事故のリスクを高めます。また、睡眠障害はこころの病気の一症状として現れたり、再発や再燃リスクも高めます。さらに睡眠不足や睡眠障害が肥満や高血圧、糖尿病の発症や悪化要因であること、心疾患や脳血管障害を引き起こすことも知られています。

日常的に質や量ともに十分な睡眠をとり、余暇などで体やこころを養うことでストレスと上手につきあうこと、つまり、休養を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣の確立が重要となります。こころの健康には、生活のリズムを保つことが大切なのです。

(橋口 剛夫)

編集後記

本冊子は、平成 23～24 年度、帝京科学大学・教育推進特別研究費「加速度センサー内蔵歩数計を用いた生活習慣の教育および学生の実態調査—有意義な学生生活と生涯にわたる健康の保持増進を目指して—（代表研究者：川田 裕樹）」の助成により刊行することができました。深く感謝の意を表します。

本学で学生指導を行う中で常を感じることは「規則正しい生活習慣の大切さ」です。授業についていけなくなった学生の話をよく聴いてみると、「アルバイトを深夜まで行っているために朝起きることができない。そのため遅刻が増えたり、午前中の授業に出席できなくなって授業についていけなくなり、やる気が失せてしまった」というように、生活リズムを保てなくなった結果、学業面にも影響を及ぼしてしまったという例も多いようです。ですので、何らかの形で学生達が望ましい生活習慣で大学生生活を送れるようサポートしていきたいと、我々は常に考えています。

本学は「いのちをまなぶキャンパス」をキャッチフレーズにしています。この先社会へ巣立ち、家庭を持ち、そして親となっていく学生たちに対して、たとえ現在、自分自身の体力や健康に対する評価が低かったとしても、少しずつ自己を向上させられるよう働きかけていくことは、「いのち」そして「健康」を次世代に繋いでいくという観点からも「いのちをまなぶ」本学において極めて重要だといえるでしょう。4 年間の大学生活を有意義で充実したものにできるよう、これからも学生達と関わっていききたいと思います。

(川田 裕樹)

有意義な学生生活と 生涯にわたる健康の保持増進を目指すために

発行日 2013 年 3 月 15 日
発行 帝京科学大学 健康・スポーツ科学研究室
Copyright © Teikyo University of Science
印刷 武田相互印刷株式会社

帝京科学大学 総合教育センター
健康・スポーツ科学研究室

<執筆者>

植屋 清見 (総合教育センター 教授)

橋口 剛夫 (総合教育センター 教授)

小山 慎一 (総合教育センター 講師)

◎川田 裕樹 (こども学部こども学科 講師)

(◎印は編者)