

メタボリックシンドロームは 学生にも身近な問題

保健管理センター所長 鈴木 芳樹

健康 コラム

メタボリックシンドロームの声を聞かない日はないほど“メタボ”は日常的になり、用語としての認知率は9割に及びます。しかし、若者の内容正答率は3割で、中高年の問題と捉えている、きちんと意味を理解していない学生が少なくありません。本学でも、メタボに該当する学生は存在し、学生こそが身につけるべき知識です。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、各々が独立した病気ではなく、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満の存在が重要と理解されるようになりました。太ももやおしりを中心に蓄積した肥満は、皮下脂肪型肥満とよびます。

メタボは以下のステップで診断します。

必須項目は、内臓脂肪の蓄積を表すウエスト周囲(腹囲)径です。立ったまま軽く息を吐いて、へその周囲をメジャーで測ります。

- 男性で85cm以上、女性で90cm以上が該当します。

次に、以下の選択項目のうち、2項目が該当するとメタボです。

- 収縮期(最大)血圧が130mmHg以上かつ/または拡張期(最小)血圧が85mmHg以上。
- 血中トリグリセライド値が150mg/dL以上かつ/またはHDLコレステロール値が40mg/dL未満。
- 空腹時血糖値が110mg/dL以上。

血圧、血中脂質および血糖値は、高血圧、高脂血症および糖尿病の診断基準よりも低く、予備群を拾い上げるようになっていきます。該当項目が増加あるいは悪化すると、これらの生活習慣病への移行・増悪と、最終的な心血管病のリスクが増大します。

学生の定期健診には上記の血液検査がないため、メタボと診断することはできません。しかし、腹囲と血圧値から、該当するか否かの判断はできます。該当する学生にはセンターで個別指導していますが、心配な学生は医療機関で血液検査を行って下さい。

昨年度の本学学生の定期健診における腹囲の該当率は、男子で11.6%、女子で0.8%でした(スポーツ競技者も含む)。その男子のうち、血圧値も該当したのは61.9%でした。メタボに該当する可能性のある男子学生の少ないことが問題ですが、若年者では食事・運動療法で速やかに改善する可能性が高いため、放置しないことが最も重要です。

Metabolic Syndrome



学務部からのお知らせ

あなたも参加
してみませんか!

「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」 ダブルホーム制による、いきいき学生支援

平成19年度文部科学省事業「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」において、本学が提案した「ダブルホーム制による、いきいき学生支援～地域協働による、学生の自律を目指す、予防的環境の構築～」が採択されました。

「ダブルホーム制による、いきいき学生支援」の活動内容

本取組は、皆さんが日常を過ごす拠点(ホーム)を、学部・学科・学年の領域を越えて形成するものです。研究室やゼミ等、学部・学科の専門教育を行う従来の拠点である第一のホームに対して、新しい第二のホームは、文系・理系・医歯系の学生が集まる総合大学の特性を活かし、学部・学科・学年を越えて構成します。

第二のホームでは、本学の教員が地域と連携して取り組んでいる教育プログラムや研究プロジェクトを、地域住民の立場から調査活動を行うものです。現在、第二のホームでの活動を予定しているプロジェクト等は、長岡市栃尾地区で行っている「雁木(がんぎ)づくり」、佐渡市で行っている「民俗調査プロジェクト」、新潟市西区で行っている「西区DEアート」のほか、中国・韓国等の国際交流協定締結大学の研究プロジェクトの関係者、教員・学生との交流、学内の最先端の研究等です。どのプロジェクト等の調査活動を行うかは、それぞれのホームで決定することになります。また、長岡市や佐渡市へのバス等は大学で支援します。



「ダブルホーム制による、いきいき学生支援」での効果

本取組を実施することにより、様々な効果を期待しています。

- 自分を生活者(地域住民)の立場に映すことや多様な価値観の人たちと話すことにより、将来皆さんが直面する困難な課題に適切に対応できる力やコミュニケーション能力が養われます。
- 各自の専門性を生活者の立場からより深く認識することで、学習への強い動機が得られます。
- 学部・学年を越えた、第二のホームで活動することにより、学生生活をいきいきとしたものに変えて、悩みに陥ることを未然に防ぐ環境が構築されます。
- 第二のホームでのネットワークは卒業後も、皆さんの生活や専門性を支援する財産となります。

■お問い合わせは 学務部学生支援課学務企画係 025-262-6309