

「やせ」と健康問題

適正体重の維持が大切

～ 健康の未来を決める主治医はあなた自身 ～



「食べない」ダイエットや薬をたよるのは危険

- ・筋肉量・骨量の減少
 - ・基礎代謝が低下し、体脂肪が蓄積しやすい体質に
 - ・鉄欠乏性貧血になり、だるい・疲れやすい・爪の変形など
 - ・若い女性や妊婦の「やせ」は、将来の骨粗鬆症や低体重児の出産でこどもの生活習慣病の発症リスクを高める
- 低体重児は体内にエネルギーをため込みやすい体質であるため、成人後に生活習慣病（高血圧・糖尿病など）に罹患しやすい
- ・痩せ願望が深刻化して摂食障害（「拒食症」や「過食症」）を招く
 - ・無月経や低血圧・不整脈・ストレス・不安など多くの健康障害を招く



1. 無理のない運動で基礎代謝を上げ体脂肪を減らす

- エレベーターより階段を使い筋トレ
 - テレビ等動画を見ながら筋トレやストレッチ
 - 家事など、こまめに身体を動かす
 - 車はなるべく使わず、一駅歩く。
 - 腕を振って、胸を張って歩幅は広く歩く
 - 毎体重測定するだけで増えにくくなる
- 食事・運動と共に記録用紙やスマートフォンなどアプリで記録



2. 一日3食 栄養バランスを整える

- 主食(ごはん・パン・めん類など炭水化物)
 - 主菜(魚・肉・卵・大豆製品で蛋白質)
 - 副菜(野菜・海藻でビタミン、ミネラル)
- 野菜 350g/日** + 乳製品・果物
- 鉄欠乏性貧血予防に鉄分含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑葉野菜を摂りいれ、その吸収を高めるビタミンCなどを含む果物なども組合せる
- おやつは買置きはしない



3. 心理的配慮：過度な制限やストレスを避け楽しみながら継続する

4. 長期的視点：短期的な体重減少よりも、健康的な体型維持を重視する

- 1週間で約0.5～1kgの減量をめやすに
- (急激なダイエットは筋肉量や基礎代謝の低下とともにリバウンドしやすい)

健康的な BMI の範囲

18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65 歳以上	21.5～24.9

◎BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

18・5未滿は、低体重
筋力・体力・免疫力が低下し易い
25以上は、肥満
血圧・血糖・脂質異常が起き易い

健康増進室と医務室を お気軽にご利用ください

		健康増進室	医務室
利用時間	月～木	9時～17時	9時～16時
	金	9時～16時	9時～15時
場所		一般教育棟 1階	はばたき棟 1階
電話		☎ 054-264-5200	☎ 054-264-5117
メールアドレス		kenkol@u-shizuoka-ken.ac.jp	imu@u-shizuoka-ken.ac.jp
利用内容		<p>健康を保持増進する支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 健康度測定 <ul style="list-style-type: none"> ・体組成計 (身長・体重・筋肉量・脂肪量などの測定) ・血圧計・血管年齢・握力計 ・視力・アルコール体質判定 ➢ 健康相談(予約不要) こころの相談は必要時相談室を紹介します ➢ リラックスルーム <ul style="list-style-type: none"> ・マッサージチェア ・ソファベッド ・読書・学習・談話や食事 ➢ 軽運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ルームバイク・バンスボール ・ぶら下がり健康具 ・トランポリン等 <p>教職員の過重労働・ストレスに関する面談等の健康管理</p>	<p>いわゆる保健室</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 体調不良や軽いけがの応急処置 ➢ 健康相談(予約不要) ➢ 健康診断時の保健指導

