



# 健康相談室通信

第23号



平成30年8月3日発行

定期試験も終わり、夏休みに入りました。4月に入学した一年生は、初めての夏休みをどのように過ごしていますか？ 大学生活にも慣れ、生活にも余裕が出てきた頃ではないでしょうか。入学当初の緊張感がなくなり、気が緩みがちになる時期です。忘れ物をしたり、失敗をしてしまったり……。秋学期のスタートを万全の態勢で臨むためにも、体調管理にも気を配りましょう。

## 《楽しく続けて健康に》

教授 藪内 賢之

以前、医療系の国際会議で発表した際、日本の高齢化率について言及したらアメリカ人研究者が驚いていました。国連がまとめた2015年のデータを確認すると、人口(百万人)は上位から中国(1,376)、インド(1,311)、アメリカ(322)と続き日本(127)は11位で、60歳以上人口の割合は上位から日本33%、イタリア29%、ブルガリア28%、フィンランド28%、ポルトガル28%、ドイツ28%と並んでいます。また、65歳以上人口の割合は日本27.1%、アメリカ15.4%、先進国全体で約17.6%だから、アメリカとの差は大きい。アメリカは高齢社会ですが、日本は超高齢社会に分類されます。ここで、日本の従属人口指数は64.9%、アメリカは51.2%です。あくまでも人口で考えた場合ですが、日本は3人で2人を支えているのに対してアメリカは2人で1人を支えていることになります。



このように考えると、これからずっと健康であり続けたいと思いませんか？皆さんは健康だから気にしていないかも知れません。でも、生活習慣病は気になるでしょう。生活習慣病は多くの方が抱える問題で、生活習慣が多くの疾病の発症やその進行に関係しています。現在、健康であれば、それを維持し続けることが重要です。要は食生活、運動、飲酒、喫煙、心の健康などに注意し、心身ともに良い状態を維持することができれば良いのです。



ところで、一限目の授業に出席できますか？多くの人は問題ないと思いますが、心配な人は一限目の授業に出席できるように就寝・起床することから始めたら良いでしょう。そして、体が必要とする栄養を摂り、不要な物はできるだけ控える。加えて、適度に運動し、楽しく過ごすことが大事だと考えます。個人的に、“楽しく”ということが一番大事だと考えています。楽しく自己管理することができれば、大学在学中、そして就職してからも不安無く過ごせるはずですよ。

## 《大学内の共用スペースのご案内》

忙しい大学生活のなかで、ほっと一息つけるようなスペースが大学内にはいくつかあります。授業の空き時間に勉強したり、読書をしたり、静かに過ごしたりできます。

お気に入りのスペースを見つけて、リラックスして大学生活を送ることができるといいですね。利用方法がわからなければ学生支援班でご案内します。お気軽にお問い合わせください！



健康相談室内の談話スペース  
(本館II棟健康相談室)  
お弁当を食べたり、おしゃべりできます♪



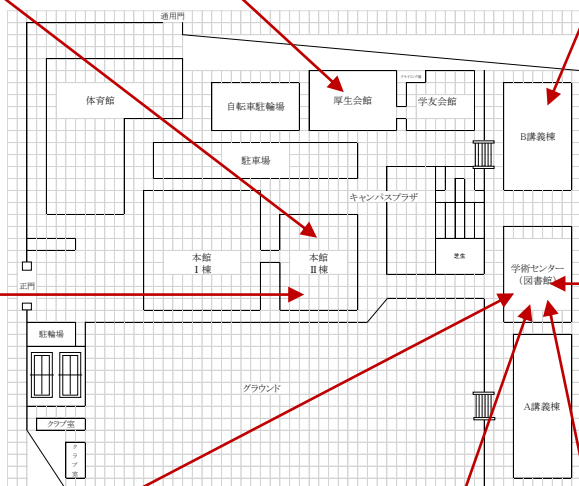
談話室 (厚生会館 2F)  
飲食可能です♪



フリールーム (B棟 2F)  
グループ活動に利用可♪



なんでも相談室  
(本館II棟 1F)  
出身地の会、なんでも相談講習会も開催中♪



AV室 (図書館)  
図書館所蔵のDVDを視聴  
できます♪1人で利用★★



アクティブラーニング  
スタジオ  
(学術センター1F)  
グループ議論や発表練習  
に使えます。PCを持ち込  
みモニター接続も可♪



ラーニングcommons  
(学術センター1F)  
自習や休憩に利用♪



グループ学習室 (図書館)  
図書館資料を使ってグル  
ープで学習や図書館所蔵  
DVDの視聴ができます♪

いきなりカウンセリングは、ちょっと勇気がいったり、気がひけてしまう時には、メールでの相談にも応じることができます。個人の秘密は厳守されていますので、安心して相談してください。



《健康相談室》  
利用時間: 月～金曜日 8:30～17:15  
場所: 本館II棟 1階  
電話: 083-253-8986  
E-Mail: [kenkousoudan@shimonoseki-cu.ac.jp](mailto:kenkousoudan@shimonoseki-cu.ac.jp)

《なんでも相談室》  
利用時間: 火～木曜日 10:00～16:00  
場所: 本館II棟 1階  
電話: 083-253-8166  
E-Mail: [harass@shimonoseki-cu.ac.jp](mailto:harass@shimonoseki-cu.ac.jp)