

健康だより

～保健管理センターからのお知らせ～

令和3年3月23日 第12号



今年の冬は、積雪量が多く、気温の低い日が続きましたが、春はもうすぐそこまで来ています。例年の冬にはインフルエンザを代表とする感染症が流行しますが、マスクの着用、手洗い、三密を防ぐなどの様々な対策と行動制限が流行予防につながりました。

さて、春季休業中の皆さんは、卒業や進級の季節でもあるため、県外移動や会食の機会が増えているかもしれません。

首都圏の新型コロナ感染者はようやく低下傾向に來ましたが、下げ止まり状態とも言われており、3月～4月にかけては移動が活発になる時期でもあるため、若者の感染率上昇が危惧されています。どうか油断することなく、引き続き行動には責任を持ち、感染対策を心がけましょう。

◆生活問診票結果◆

例年は、4月～5月にかけて健康診断と一緒に調査を実施してきましたが、今年度は統一した時期に調査が出来ず、夏から秋にかけて実施しました。毎年、生活問診票の結果は前年度と大差ない結果になるのですが、今年度は新型コロナの影響もあり、昨年と少し変化がありましたので、ご報告します。

睡眠：睡眠時間が8時間以上と答えた方が20%おり、7.3%増加していました。朝起きるのが辛いことが「よくある」と答えた方は33%で4%減っていました。起きるのが辛い理由としては、眠れないから、心身の不調のため、と答えた人がそれぞれ2～2.5%増加していました。

食事：朝食を食べると答えた人は65%で3%増加、食事のバランスを考えて食べると答えた人は70%で6%増加していました。食事状況としては「主に家族が準備したものを食べる」と答えた方が5%増加し、外食やスーパー・コンビニで買ったものを食べると答えた方が19.3%と8%減少していました。食習慣については、ダイエットで欠食が多いと答えた方が0.7%増加したのみで、野菜をあまり食べない、濃い味付けが好き、間食の機会が多い、大食い、寝る直前に食べる、早食いである、の項目についてはどれも減少していました。特に濃い味付けが好き、間食の機会が多い、の2項目は10%も減少していました。

たばこ：タバコを吸うと答えた方は、5.5%から3.8%に減少しました。

アルコール：飲酒の回数は昨年同様でした。

運動：30分以上の運動を週2日以上すると答えた方は43%で3.4%増加してましたが、歩行等の活動を1日1時間以上していると答えた方は46.4%であり、昨年から15.7%も減少していました。

悩み：人にはいえない悩みがある、と答えた方は23%で9.6%増加しており、誰かに話を聞いて欲しい、と答えた方は22.7%で7.2%増加していました。

問診の時期が例年と異なるため一概にはいえませんが、2020年に関しては上記の結果、コロナ禍の新しい生活様式の影響もあるなか、学生の皆さんの生活スタイルがプラスに働いた項目は

- ・睡眠時間が増えたためか、朝起きるのが辛いと答えた方は減少した。
- ・朝食を食べる人が増え、食事のバランスを考え、外食する人が減少した。

マイナスに働いた項目は、

- ・外での運動や活動の機会が減った。
- ・悩みがある、話を聞いて欲しい、と答えた方が双方増加した。

リモート授業となり、部活・サークル、アルバイトの制限もあり、自宅で過ごす時間も増えていたと思いますが、2019年と比較して飲酒の機会も変わらず、喫煙者の割合も減っていたので、自宅生活が健康的に送れていたということがわかる反面、外での活動機会が減り、不安や焦りなどの悩みが増えていたこともわかりました。

2020年は、新型コロナウイルスの発生により、学生の皆さんの行動も制限され、心身ともに影響が大きかったと思います。この春季休業中に、心と体の休養をしっかりと、4月からの生活に備えてください。

保健管理センターでは、健康相談、応急処置のほか、体組成計を設置し、筋肉量や体脂肪量等のからだの組成、アルコール体質を知るためのパッチテストができます。また、心の悩み相談についても対応しています。

自分の健康状態を知りたい方、相談したい、話を聞いて欲しいという方は気軽にご利用ください。特に予約は不要ですが、3月末から健康診断が始まりますので、午前中だと待ち時間なく、ご利用いただけます。



保健管理センター hoken@gipc-akita-u.ac.jp 018-889-2955