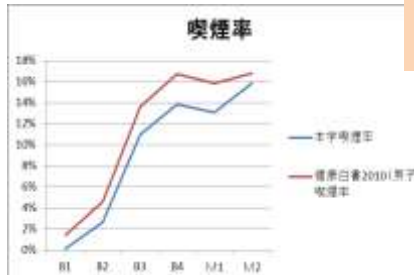


保健センターだより 8号 2018年2月

喫煙習慣について

キャンパス別喫煙率
戸畑：8%（院生11%）
飯塚：5%（院生10%）
若松（院生のみ）：15%



喫煙者の28%が禁煙をしたいと回答していますが、ニコチンに依存すると、簡単にやめられなくなります。タバコの煙には有害物質が含まれており、吸っている本人はもちろん、周りの人の健康に悪影響を及ぼします。喫煙を始めるなら、健康リスクの覚悟が必要です。

全国平均に比べてやや喫煙率は若干低いが、学年とともに上昇するなど同様の傾向を示しています。

キャンパス毎にみると、大学院のみで構成する若松の喫煙率が突出しています。

戸畑は飯塚に比べての喫煙率が高く、学部3年生以降で差が開く傾向にあります。

朝食を毎日食べていますか？

学部1年生から2年生にかけて、朝食を毎日食べる割合が半減します。これは、全国的な傾向であり、厚生労働省でも朝食欠食の問題を取り上げています。朝食を食べない理由として「朝、時間がない」と答える学生が多く、朝食の欠食は大学入学後の生活習慣の乱れを顕著にあらわしています。

朝食を食べないで血糖が低下したままだと、体温が上がらず、集中力が低下し、だるさや眠さを強く感じます。朝食を毎日食べましょう！！



規則正しく朝食をとることで、朝の目覚めをよくします。朝食の栄養素が、夜には睡眠を促すホルモンに変化するので、朝食をしっかり食べることが睡眠トラブルの予防に大切です。

飲酒習慣について



「毎日飲酒」と「時々飲酒」を合わせた飲酒率をみると、学部3年生で最高になり、全国的にも同様の傾向があります。飲酒率も全国平均とほぼ同じです。多量飲酒が続くと生活習慣病リスクを高めず。節度ある適度な飲酒を心掛けなければなりません。

無理やり人にお酒を勧めることは、法律でも禁止されています。

大学入学後にはじめてお酒を飲む学生が多いので、特にお酒が飲めない体質があることを理解して飲めない体質の人には無理に勧めてはいけません。命を奪うこともあります。お酒に「強い」か「弱い」かの体質が、簡単にわかるパッチテストもあります。保健センターでも、パッチテストができます。

運動習慣について



学部4年生で、「ほとんど運動しない」割合が高くなる傾向にあります。「ほとんど運動しない」割合が高いが、運動をしたいという希望も多く見られます。

保健センターでは、ひとりひとりにあった日常生活に運動を取り入れる工夫などを提案していますので、ぜひ活用してください。

睡眠状況について

平均睡眠時間は6.6時間ですが、個別にみると睡眠時間が4時間をきる学生も多くみられます。

睡眠不足は、心身の不調のあらわれの場合もあるので、

寝つきが悪い等の睡眠トラブルが続くときは、早めに保健センター等へ相談してください。



保健センターでは生活習慣改善プログラムや卒煙（禁煙）プログラムを実施しています。お気軽にお問い合わせください。

☆保健センターホームページ☆ <http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>