2016

健康ミニガイド

～よりよいキャンパスライフを送るために～

前編

目次

□あなたの食生活、バランスがとれていますか？ … 1
□お酒…あなたはどうつきあいますか？ …… 7
□悩んだり、こころが疲れていると感じたら… …… 9
□こんなときどうしますか？
・病気のとき …… 11
・ケガのとき …… 15
・災害に備えておきましょう …… 17
・ハラスメントを受けたと感じたら …… 18
・交通事故にあったら …… 18
□倒れている人を見かけたら …… 19
救急蘇生法を知っていますか？
□一人の大人として、パートナーと性について …… 21
考えてみませんか？
□たばこは吸わないのが大事！ …… 23
□薬物はたった一度が命とり …… 25
□群馬県内大学等の健康に関する相談窓口 …… 裏表紙

あなたの食生活、バランスがとれていますか？

1日に必要なエネルギー量

1日、どのくらいエネルギーをとれば良いかは、人によってさまざまです。年齢・性別・体格・身体活動量などによって違ってきます。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のカロリーがどのくらいあるか、日頃から意識してみると良いでしょう。

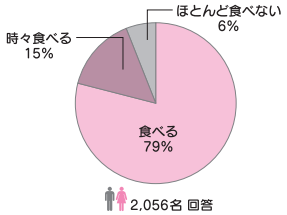
エネルギーの食事摂取基準（身体活動レベル別）

性別	大学生の推定エネルギー必要量（Kcal／日）		
	身体活動レベル		
	低い（Ⅰ）	ふつう（Ⅱ）	高い（Ⅲ）
男	2,300	2,650	3,050
女	1,650	1,950	2,200

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2015年版）より抜粋

群馬県内の大学生に聞きました！

朝食はきちんと食べますか？



1日の食事例とアドバイス

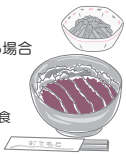
朝食

・トースト 1枚
・目玉焼き
・トマトサラダ
・ヨーグルト・牛乳
・コーヒー
・果物

朝食をとることで、血糖値があがり、体を目覚めさせます。

昼食

コンビニや学食を利用する場合



カツ丼＋
（・野菜または海草類中心の副食
・具だくさん味噌汁・スープ

外食は、丼ものやパスタ・うどん・そばなど一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろなおかずが食べられる定食がおすすめです。

夕食

・具だくさんの煮込みうどん
・煮物
・お浸し・海草類
・果物

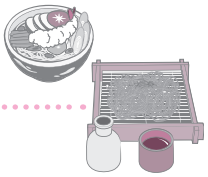
どうしてもたくさん食べてしまいがちですが、野菜類を多くとり、消化のよい食事をとりましょう。

外食カロリー表

外食は便利ですが、一般的にカロリー・脂質・糖質が多く、外食に頼った生活をしていると、健康に支障をきたします。カロリー、栄養のバランスを考えながら、外食を楽しみましょう。コンビニのお弁当や学食、ファミリーレストランなどでカロリー表示をしているところもありますので、注意してみてください。お店により、食材の質、量、調理法が異なります。標準的な数値として活用してください。

・おにぎり ……170kcal
・ハンバーガー ……500kcal

そば・うどん



・ざるそば ……340kcal
・きつねうどん ……398kcal
・たぬきそば ……438kcal

定食

・とりからあげ定食 …748kcal
・ヒレカツ定食 ……813kcal
・天ぷら定食 ……829kcal
・しょうが焼き定食 …907kcal

アルコール

・生ビール（中ジョッキ）……150kcal
・生ビール（大ジョッキ）……250kcal
・チューハイ（中ジョッキ）…200kcal

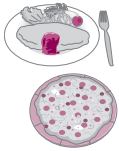
丼もの

・牛丼 ……632kcal
・親子丼 ……660kcal
・天丼 ……721kcal
・カツ丼 ……840kcal

中華

・しょうゆラーメン …… 419kcal
・五目焼きそば …… 485kcal
・味噌ラーメン …… 537kcal
・チャーシューメン …… 605kcal
・チャーハン …… 700kcal
・麻婆豆腐定食 …… 707kcal

洋食



・ピザ ……594kcal
・スパゲッティ（ミートソース）…757kcal
・カレーライス ……760kcal
・オムライス ……840kcal
・ハンバーグセット ……920kcal

（三共株式会社「外食用ヘルスカウンター」より抜粋）

10分で作ろう！朝ごはん

高崎健康福祉大学
健康福祉学部
健康栄養学科の学生さんたちが
考えてくれました！

ふんわり卵ライス

材料（一人分）

ごはん‥180g（茶わん1杯）	絹豆腐‥‥ 95g（小1/2丁）
卵‥‥‥‥‥‥‥‥50g（1個）	牛乳‥‥‥‥30g（大さじ2）
鶏がらスープの素・2.5g（小さじ1）	いりごま‥‥‥ ひとつまみ
けずり節‥‥‥‥‥ 3g（1袋）	味付けのり‥‥‥ 1g（1袋）
鮭フレーク‥‥10g（大さじ1）	

☆作り方
①ごはんをグラタン皿（カレー皿）に平らに広げる。
②絹豆腐を手でつぶしながらボールに入れる。
③②に卵を割り入れ、かき混ぜ、その中に牛乳と鶏がらスープの素を入れてよくかき混ぜる。
④①のごはんの上に、ごはんがかくれるように流し入れ、その上にいりごまをひとつまみふりかける。
※ひとつまみは、親指とひとさし指と中指でつまんだ量。
⑤④にラップをかけ、500Wの電子レンジで約2分～2分30秒加熱する。
⑥電子レンジからグラタン皿を出し、ラップをはずし、鮭フレーク、けずり節、味付けのりをちぎってかざる。お皿が熱くなっているので注意！
※お好みで、しらす干し、桜えび、ふりかけ等トッピングを変えてください。

フリフリサラダ

材料（一人分）

レタス‥‥‥‥‥20g（1枚）	きゅうり‥‥‥ 50g（1/2本）
ミニトマト‥‥‥20g（2個）	オレンジジュース‥‥15cc（大さじ1）
ポン酢‥‥‥15cc（大さじ1）	

☆作り方
①レタス、きゅうり、ミニトマトを洗う。
②レタスは手でちぎり、きゅうりは包丁で輪切りにする。
③オレンジジュースとポン酢を袋に入れて、よく混ざったら、レタスときゅうりを入れ振り混ぜる。
④袋から出して器に盛り、ミニトマトを飾る。

◎さらに牛乳や果物を添えるといいです。

≪６つの基礎食品群≫

主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
卵・絹豆腐・鮭・けずり節	牛乳・のり	トマト	レタス・きゅうり	ごはん	ごま

ハムのりトースト

材料（一人分）

食パン‥‥‥‥ 80g（5枚切り1枚）	
焼きのり‥‥‥‥‥‥ 1g（1/2枚）	
スライスハム‥‥20g（うす切り2枚）	
バター‥‥‥‥‥‥‥ 5g（お好みで）	
しょうゆ‥‥‥‥‥‥ 2g（お好みで）	

☆作り方
①食パンをトーストする。（2～3分）
②焼きのりを食べやすい大きさに切る。しょうゆを小皿に出す。
③食パンが焼けたらバターを塗り、焼きのりをしょうゆにつけてパンの上にのせる。
④③の上にハムをのせる。
※ハムの代わりにチーズ、ツナ、納豆をトッピングしてもおいしいです。

ミルクスープ

材料（一人分）

牛乳（豆乳）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥150cc	
ミックスベジタブル‥‥‥30g（大さじ2）	
キャベツ‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g（中葉1枚）	
粉末コンソメ‥‥‥‥ 1.5g（小さじ1/2）	
こしょう、塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々	

☆作り方
①耐熱のスープカップなどに全ての材料を入れ、レンジ500Wで3分加熱する。
②良く混ぜたら出来上がり。お好みで塩、こしょうをふってどうぞ。
※きのこ類や野菜、ベーコンやハム、ウインナーを切って加熱前に入れたり、乾燥パセリや粉チーズをトッピングしてください。

バナナ

≪６つの基礎食品群≫

主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
ハム	牛乳・焼きのり	にんじん	キャベツ・グリンピース・コーン・バナナ	パン	バター

※どちらも約500kcalのメニューです。

○P1～2 監修：高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科准教授 神戸美恵子

電子レンジで簡単にできるレシピ

桐生大学
医療保健学部
栄養学科の学生さんたちが
考えてくれました！

納豆･キムチ焼きうどん

材料（一人分）

冷凍うどん	1食分	キムチ	大さじ3
納豆	1/2パック	ごま油	大さじ1
だし醤油(醤油でも)	小さじ1	焼きのり(トッピング用)	1/2枚

☆作り方

①冷凍うどんをざるに入れ、流水で軽く洗う。（ひと手間で、加熱時間が短くなります。）

②耐熱容器に①を入れ、500Wで3分程度。全体が茹でたような質感になるまで加熱します。

③②にごま油、納豆、キムチ、だし醤油を入れ、全体を混ぜ合わせます。

④③を1分ほど加熱したら完了です。

⑤お皿に盛って、焼きのりをちぎって散らせば納豆･キムチ焼きうどんの完成です。

乾物のピリ辛和え

材料（一人分）

干しひじき(切り干し大根)	20g	きゅうり	30g
にんじん	30g	玉ねぎ	25g
＊コチジャン	小さじ1/2	＊砂糖	小さじ1/2
＊酢	10cc	＊醤油	10cc
＊ごま油	5cc	＊いりごま白	小さじ1/2~1

☆作り方

①干しひじき（切り干し大根）を耐熱容器に入れ、水を多めに入れ500Wで1～2分加熱します。加熱し終わったら、10分程そのままにし、軟らかくなったら水を切ります。

②きゅうり、にんじん、玉ねぎは千切りにします。

③＊印の調味料を合わせます。

④①のひじきと②の野菜と③の調味料を和えます。

明太子ポテトサラダ

材料（一人分）

じゃがいも	60g	にんじん	10g
玉ねぎ	10g	きゅうり	20g
明太子	20g		
＊塩	小さじ1/4	＊こしょう	少々
＊マヨネーズ	小さじ1	＊牛乳	大さじ1

☆作り方

①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。にんじんは皮をむき、いちょう切りにします。

②①を耐熱容器に入れ、軟らくなるまで電子レンジにかけます（500wで4～5分）。

③玉ねぎは皮をむき、薄いスライスにします。（厚いスライスの場合は②と一緒に電子レンジにかけます）

④きゅうりは輪切りにします。

⑤耐熱容器②に③･④の材料を加えて混ぜ合わせ、皮を取った明太子を加え、調味料の塩・こしょう・マヨネーズ・牛乳を加え混ぜ合わせて完成です。

蒸鶏と温野菜のサラダ

材料（一人分）

鶏ささみ	40g(1本)	にんじん	10g
酒	15cc(大さじ1)	ブロッコリー	50g
じゃがいも	50g	キャベツ	20g
＊ニンニク	1片	＊オリーブオイル	50cc
＊味噌	大さじ1～2	＊酢	50cc

☆作り方

①ささみは筋を除いて酒をふり、ラップで包んで500Wで2分加熱し、しばらくおいて冷めたら細く裂く。

②ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもとにんじんは乱切り、キャベツは大き目に切り、耐熱皿に均等に並べます。ラップをして500Wで5分程度。全体が蒸されたような質感になるまで加熱します。

③＊印の調味料を合わせます。

④器に②と①を盛り、③の調味料をかけると完成です。

電子レンジならではの調理の特性について

☆電子レンジの機種、調理に使う器の重さや大きさ、食品の水分量、調理に使う水の温度などによって変わります。

・加熱時間は分量にほぼ比例します。
・加熱が足りない場合は追加加熱をしましょう。
・冷凍食品、常温食品では加熱時間を確認し調節をしましょう。
・電子レンジ内が汚れていると、加熱のムラや加熱不足の原因となります。

☆電子レンジの調理に必要な基本の道具

・電子レンジに使える耐熱性の容器、ラップ、はかり、計量スプーン、カップ、クッキングシート、キッチンペーパー、レンジ専用パック、ポリ袋など。

☆電子レンジの使い方

・温める･解凍･蒸す･煮る･茹でる･炊く･もどす･乾燥･焼く･炒める

≪6つの基礎食品群≫

献　立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
納豆･キムチ焼きうどん	納豆	焼きのり	キムチ(にんじん)	キムチ(白菜)	冷凍うどん	ごま油
乾物のピリ辛和え		ひじき(乾)	にんじん	大根(乾)･きゅうり･玉ねぎ		ごま油
蒸鶏と温野菜のサラダ	鶏ささみ		にんじん･ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも	オリーブ油
明太子ポテトサラダ	明太子			玉ねぎ･きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ

監修：桐生大学医療保健学部栄養学科准教授　中山優子

冷凍食品･レトルトを使った簡単レシピ

明和学園短期大学
栄養専攻の学生さんたちが
考えてくれました！

レトルト編

キノコでヘルシーカリー

材料（一人分）
- ご飯……1パック（200g）
- レトルトカレー……1人分
- スライスチーズ……1枚
- 枝豆……20g
- キノコ……60g
- （エリンギ、シメジ、マッシュルームなど）

☆作り方
①キノコは3mm幅の短冊に切り、軽く塩をしてラップをし、レンジに50秒かける。
②カレー皿に温めたご飯をほぐし入れ、キノコを混ぜたカレールーをかける。
③むいた枝豆とスライスチーズをのせて、カレーの表示に10～20秒ほどプラスして温める。

ハンバーグでタコライス

材料（一人分）
- レトルトハンバーグ……1個
- アボカド……1/4個
- 温泉卵……1個
- ＊ウスターソース…小さじ2
- ＊塩・こしょう……少々
- レタス……大1枚
- トマト……1個
- ＊ケチャップ……大さじ1
- ＊カレー粉……小さじ1/2
- ご飯……1人分

☆作り方
①ハンバーグはサイコロ状に切る。
②レタスは千切り。トマトは4等分。アボカドは大きめの乱切り。
③ハンバーグ、＊印の調味料を鍋に入れ、少し煮る。
④温めたご飯を大きめの皿にのせ、レタス、トマト、アボカド、③の煮たハンバーグ、温泉卵を盛り付ける。
※ハンバーグにソースがついている場合は調味料の代わりに活用しても良い。
出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良い。

≪6つの基礎食品群≫

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
キノコでヘルシーカリー	牛肉	チーズ	枝豆	玉ねぎ・きのこ	ご飯・小麦粉	植物油
ハンバーグでタコライス	牛肉･豚肉･卵		トマト	玉ねぎ･アボカド･レタス	ご飯	植物油

冷凍食品編

ふわふわ卵のせピラフ

材料（一人分）
- 冷凍ピラフ……250g
- 牛乳……大さじ1弱
- 冷凍小松菜……25g
- 卵……1個
- バター……8g
- トマトケチャップ……大さじ1

☆作り方
①ピラフを皿に盛り、その上に小松菜をほぐしてのせる。レンジで表示に従って温める。
②カップに卵を割りいれ、牛乳とバターを加える。
③フライパンを温め、卵を加えて割り箸で大きくかき混ぜ、ふわふわ卵を作る。
④温めたピラフの上にふわっとのせ、ケチャップを添える。

から揚げの甘酢あん

材料（一人分）
- 冷凍から揚げ……5個
- 甘酢あんの材料
- ポン酢……大さじ1
- 水……40ml
- 冷凍ミックスベジタブル…25g
- 砂糖……小さじ1
- 片栗粉……小さじ半分

☆作り方
①から揚げを皿に盛り、レンジで表示に従って温める。
②小さめの耐熱容器に冷凍ミックスベジタブルと「あん」の材料を全て入れ、レンジで40秒ほど温め、一度よく混ぜる。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜる。
③温めたから揚げの上からかける。

≪6つの基礎食品群≫

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ふわふわ卵のせピラフ	卵・エビ	牛乳	小松菜・にんじん	玉ねぎ・グリンピース	ご飯	植物油･バター
から揚げの甘酢あん	鶏肉		にんじん	ｺｰﾝ･玉ねぎ･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	片栗粉	植物油

冷凍食品･レトルト食品は、忙しい日々を送る人の食生活の強い味方です。冷凍食品は、時短はもとより、野菜類などの高騰した時にはお財布にやさしい優れものです。購入する時は、包装の内側に極端な霜がついているものや食品がくっついて塊になっているものは、冷凍焼けなどで品質が低下しているおそれがありますので注意しましょう。一度に使い切らない場合は、空気をしっかり抜いて口を閉じ、素早く冷凍庫にしまいましょう。一度解凍した食品は、再凍結はしないでください。

監修：明和学園短期大学栄養専攻

自分の適正体重･肥満度を知りましょう!

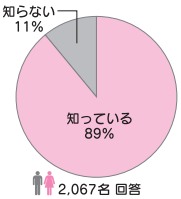
適正体重＝【身長(m)】^{2}×22

BMI(肥満度)＝体重(kg)÷【身長(m)】^{2}

や　せ…BMI 18.5未満
標　準…BMI 18.5以上25.0未満
肥　満…BMI 25.0以上

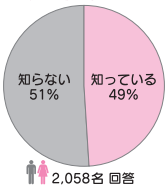
群馬県内の大学生に聞きました!

自分の体重を知っていますか?



2,067名 回答

自分の適正体重･肥満度を知っていますか?



2,058名 回答

適正体重を維持するためには…

食べ方の癖を見つけましょう。

自分でも知らず知らずの間に、偏りのある食生活になっていることがあります。自分の食べ方の癖を知り、バランスの良い食事を意識してみましょう。

毎朝体重計に乗る習慣をつけましょう。

体重を記録してみるだけでも、食べ方は変わってきます。体重計に乗る習慣をつけるのも自分自身の体調管理にも役立ちますので、お勧めです。

毎日意識して体を動かすようにしてみましょう。

なるべく歩く、階段を使うなど、日常生活の中に運動になる活動を取り入れてみましょう。

本当にダイエットが必要?

20代の女性の5人に1人が「やせ」の状態であると言われています。

10～20代の女性で事実は「やせ」であるにも関わらず、「太っている」と誤った自己評価をしてさらにダイエットをしようとする人も少なくありません。

今取り組もうとしているダイエットは本当に必要なのかどうか、自分のBMIや適正体重を元にしっかり考えてみましょう。

健康的にやせるためには?

体重だけでなく、体脂肪を減らしましょう。

そのためには食べ過ぎに注意しながら、いろいろな食材を使った食事を1日3回バランスよくとること、適度な運動をすることが必要です。特定の食品や栄養素を避けたり、限られた食品しか食べない極端な食事制限により、急激に体重を減らしたり、やせすぎたりすると「脳や心臓の働きの低下」「貧血」「月経異常」「骨密度低下」などの原因になります。

(群馬大学健康支援総合センター医師 宮﨑博子)

日常生活の運動と消費カロリー

体重によって消費カロリーは異なります。あくまで目安にしてください。

※体重が60kgの場合
- 散歩や買い物(20分)……60kcal
- 自転車、通勤(20分)……80kcal
- ジョギング(20分)……約130kcal
- 水泳(クロール)(20分)……150kcal
- 赤城山(荒山)登山……1,050kcal

【標高572m、歩行距離8.8km、歩行時間3時間30分】

「ぐんまエクササイズガイド　健康づくりのために(基礎編)」参考

「かくれ肥満」を知っていますか?

BMIが25未満なのに、体脂肪率*が高いことをいいます。

「かくれ肥満」は、極端に食事を減らしてダイエットした場合に多くおこります。運動せずに食事を減らしたダイエットは、体脂肪だけではなく筋肉も一緒に減らし、リバウンドすると、脂肪だけが増え、以前より体脂肪が増えた状態となります。不必要なダイエット、無理なダイエットはしないようにしましょう。本当に必要なダイエットをする場合も、運動を加えながら、あせらず、長い期間をかけて体脂肪を減らしていく(1ヶ月に2kg以内の減量)ことが重要です。

＊「体脂肪率」…体全体に占める脂肪の割合です。体脂肪率は男女差があります。市販の測定器で、一応の目安を知ることができます。

標準……成人男性：15～19%、成人女性：25%前後
肥満……成人男性：25%以上、成人女性：30%以上

○○食べれば(食べなければ)やせられる?

リンゴやバナナなど特定の食品だけを食べる、あるいは穀類は食べないというダイエットは、極端に偏った食品の摂取と1日のエネルギー摂取量が少ないため、体重の減少がみられます。

しかし、健康を損なう危険性の方が大きいと認識すべきでしょう。

食生活の基本は、過不足なく食べることです。食べ過ぎることもなく、食べなさ過ぎることもなく、ほどほどに食べることを心がけましょう。

野菜ジュースを飲めば野菜をとったことになる?

野菜ジュース(市販)の原料野菜は、メーカーや製品によってまちまちですが、「野菜の絞り汁だけ」を集めたものということは、共通しています。したがって、しぼり汁に入らない「しぼりかす」は取り除かれています。食物繊維やカルシウムは、しぼりかすに多く残ることは、実験で確かめられています。

ですから、野菜不足を解消したくて、野菜ジュースを飲んでも、あまり効果は期待できないということになります。野菜ジュースに頼るより、トマトやキュウリを丸かじりする方がよいでしょう。

フードファディズム
～あなたは大丈夫ですか？～

健康に関連する食の情報があふれています。ウソもたくさん混じっていますから要注意。食物や栄養が、健康や病気へ与える影響を過大に評価することを、フードファディズム(Food Faddism)といいます。たとえばコラーゲンを「お肌によい」ともてはやしたり、逆に食品添加物を一括して悪者扱いするなどです。健康情報娯楽テレビ番組や食品の宣伝広告には、これがたくさん紛れ込んでいます。

「ヘルシー」といわれる食品を次々食べても「ヘルシーな食生活」にはなりません。多様な食品の適量摂取を大切にしてください。「○を食べると△に効く」という話を聞いたら、「もしかすると、フードファディズム?」と疑ってみてはいかがでしょうか。

(群馬大学名誉教授　高橋久仁子)

「バランス栄養食」は食事の代わりになる?

包装表面に「バランス栄養食」と書かれた食品が市販されています。

「バランス栄養食」という文字だけ読んで「これを食べるとバランスのとれた食事の代わりになる」と勝手に思い込む人もいるのでは?実際は、「バランス栄養食」とはいかなるものかについては、なんの決まりもありません。

下表から、「バランス栄養食」は脂肪の割合が高いことがわかります。『脂肪が豊富に含まれている、ビタミンとミネラルが添加されたクッキー』と思って食べる分にはよいでしょう。

望ましいエネルギー比率 *		ある「バランス栄養食」のエネルギー比率	
タンパク質	13～20%	タンパク質	8%
脂　　質	20～30%	脂　　質	50%
炭水化物	50～65%	炭水化物	42%

* 摂取した総エネルギーに対して各栄養素からのエネルギーがどれだけ含まれるかを示す指標

「バランス栄養食」は、非常食としては優れていますが、それだけを食べていればいいというものではありませんので上手に利用しましょう。

「ノンカロリー」、「カロリーオフ」の違い

「ノンカロリー」「カロリーオフ」とは、「カロリーがない」ことではありません。

「ノンカロリー」「カロリーゼロ」:
飲料100mlあたり5kcal未満の場合に表示可能

「カロリーオフ」「低カロリー」:
飲料100mlあたり20kcal以下の場合に表示可能

(食品の栄養表示基準制度より)

○高橋久仁子『フードファディズム』『「食べもの情報」ウソ・ホント』参考

お酒…あなたはどうつきあいますか？

大学生の飲酒による死亡事故と運転事故

【死亡事故】

○平成20年3月：神戸学院大学（男子）
部活の合宿中、上級生が「部の伝統」として下級生に対して4ℓの焼酎ボトルを飲みまわさせた。死亡した男子学生は、約500mℓ飲み干した後、急性アルコール中毒で倒れ、そのまま放置。翌朝、同級生らが病院に運ぼうとした際に窒息死。

→平成23年6月「先輩たちの飲酒強要」の有無が問われた民事訴訟で、イッキ飲ませをアルハラと初めて認定。

○平成26年3月：法政大学3年生（男子）
所属する部活の合宿の打ち上げで飲酒後、合宿所の３階から誤って転落し死亡。

○平成26年8月：宇都宮大学1年生（女子）未成年
所属するサークルの合宿のバーベキューで飲酒後、部屋で雑魚寝。翌朝心肺停止で病院搬送されたが、吐瀉物による窒息にて死亡。

○平成26年10月：北陸先端科学技術大学院大学（男子）
所属するゼミの合宿（懇親会）で持ち込んだビールを飲んだ後、就寝。翌朝吐瀉物による窒息にて死亡。

○平成27年12月：京都府立大学1年生（女子）未成年
部室内で男女約10人と飲酒。他の学生が意識のないことに気付き、救急搬送。約１時間後に急性アルコール中毒にて死亡。

（主なものを抜粋）

【運転事故】

○平成25年8月：
福岡市の大学生（男子）
山口市の市道で、若い男性7人が乗った軽トラックが横転。（6人は荷台に乗っていた）。運転手は自動車運転過失傷害と酒気帯び運転の疑いで現行犯逮捕。

○平成26年7月：
私立大学1年生（男子）
友人と居酒屋で飲酒後、事故現場近くの会社に侵入。軽ワゴン車を盗んで運転、事故を起こし死亡。

○平成27年7月
ベルー国籍の大学生（男子）
酒を飲んで乗用車を運転し、会社員をはねて逃げ、死亡させた。自動車運転処罰法違反と道交法違反の疑いで逮捕。

（主なものを抜粋）

未成年者飲酒禁止法とは

「お酒を飲んではいけない」未成年者（20歳未満）が守らなければならない法律です。親権者や酒類を販売または供与する側にも義務と責任があります。

【未成年の飲酒の危険性】
・脳が萎縮したり、発達の妨げになる。
・短期間でアルコール依存症になる危険がある。
・性機能の正常な発達を妨げる恐れがある。
・内臓への障害の危険性が高まる。

お酒を飲んだら車（自転車も）に絶対乗るな！

（道路交通法による飲酒運転の罰則、飲ませた人にも罰則）

飲酒運転した本人だけでなく、飲酒運転を助長･容認する行為（車両の提供･酒類の提供･車両に同乗）についても運転者と同じ罰則が適用されます。自転車も車両として扱われます。

「自分だけは大丈夫！」なんて思っていませんか？
大きな間違いです! ビール1本で交通事故の確率が、約２倍になります。

イッキ飲みは非常に危険！！

イッキ飲みはしない･させない。

競争やゲーム感覚、場の雰囲気で飲むことは、非常に危険な行為です。

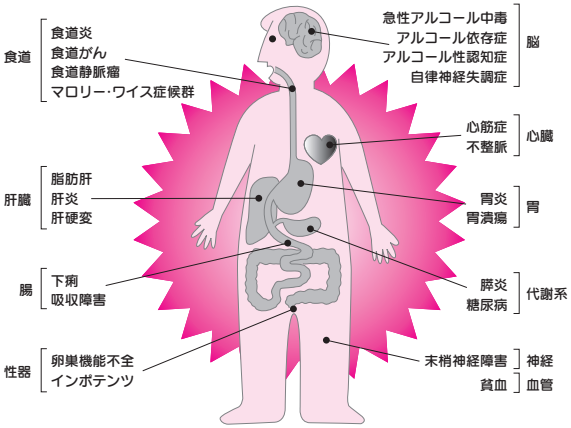
イッキ飲みによって、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールは血液の中にとどまり、その結果、血中濃度が急上昇すれば昏睡期、つまり急性アルコール中毒に陥ります。この場合、呼吸麻痺や急性心不全により死亡するケースもあるのです。イッキ飲みは禁物であることを、本人も周りの人も十分わきまえることが重要です。

アルハラを知ってください

アルコール･ハラスメントの略です。
アルコールにまつわる**人権侵害**で、命を奪うこともあります。

定義は
①飲酒の強要
②イッキ飲ませ
③意図的な酔いつぶし
④飲めない人への配慮を欠くこと
⑤酔ったうえでの迷惑行為
（酔ってからむこと、悪ふざけ、セクハラなど）です。

アルコールによって引き起こされる疾患



※「2013生活習慣病のしおり」(生活習慣病予防研究会 編)より抜粋

若者の「アルコール依存症」

最終的に死の危険もある「アルコール依存症」は、「酒癖が悪い人」「意志の弱い人」だけがなるのではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある“精神と肉体の病気”です。

飲酒開始年齢が若いほど発症するケースが多いとされます(未成年の場合、習慣的な飲酒を始めてから発症するまでの期間は数週間～2年)。特に未成年期は、飲酒に対する自己規制がむずかしいため、その危険性が高まります。

少量なら百薬の長といわれるアルコールですが、飲み方によっては危険なものになります。適正飲酒を心がけ、アルコール依存症が疑われる場合は、早期に医療機関を受診し、必要な治療や援助を求めることが大切です。

二日酔い

「飲み過ぎは二日酔いのもと」

アルコールは血管から全身へ運ばれ、そして脳の神経細胞の働きを麻痺させます。酔いの正体は「脳の麻痺」です。

アルコールは肝臓で処理される過程で、毒性の強いアセトアルデヒドになります。

二日酔いは、このアセトアルデヒドがもたらす急性中毒症状です。遺伝的な要因などでアセトアルデヒドを分解する酵素の力が強い人と弱い人がいるため、飲酒による二日酔いの程度には個人差があります。

★予防策

ビール1本あたり、アルコールは約3時間体内に留まります。体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。翌日まで体内にアルコールが残らない飲み方をすること(適正飲酒)が一番です。空腹でお酒を飲まない、食べながら飲むようにしましょう。

また、飲み過ぎと思った時は、睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。

参考ホームページ

社団法人アルコール健康医学協会
http://www.arukenkyo.or.jp/
お酒と健康ABC辞典
http://www.kirin.co.jp/csv/arp/pamphlet/pdf/kirin_abc.pdf
人とお酒のイイ関係
http://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/guidebook/
イッキ飲み・アルハラ防止キャンペーン2015
http://www.ask.or.jp/ikkialhara_campaign.html

エタノール・パッチテスト

アルコールを分解していく酵素(アセトアルデヒド脱水素酵素)が働くかどうかを、皮膚の反応によって判定する体質判定法です。15分ほどで結果がわかります。まず検査をして、自分の体質を知ることから始めましょう。興味のある方は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)に相談してみてはいかがですか？

アルコールに対する体質の特徴

アルコールを飲んで悪酔いするかしないかは、生まれつきの体質です。自分の体質を正しく理解し、他人の体質も尊重し無理強いしないでください。

全く飲めないタイプ (日本人の約1割)

どんなに訓練しても飲めるようにはなりません。無理にお酒を勧めてはいけません。

飲んだら悪酔いするタイプ (日本人の約3割)

肝臓などの臓器に害を受けやすく、飲むための訓練は無謀です。

悪酔いしないタイプ (日本人の約6割)

ついつい飲み過ぎてしまいます。アルコール依存症の9割以上がこのタイプの人。肝臓障害のリスクも大きいので要注意。

悩んだり、こころが疲れていると感じたら…

「気持ちが落ち込む、やる気がでない」

誰でも、失恋したり、大きな失敗をしたりすると一時的に気持ちが落ち込んで、何もする気がなくなったり、悲しくなったりします。

そんなときは、

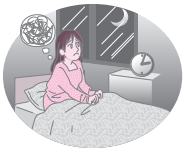
- ●散歩：毎日20～30分を繰り返してみましょう。
  快楽ホルモンが分泌され、幸せな気分になるそうです。
- ●好きな音楽を聴く：気分が良くなり、ストレスの軽減や免疫力アップにつながります。
- ●腹式呼吸：深くゆっくり、酸素を吸い込むと全身の血行が良くなり、リフレッシュできます。

なかなか回復しない場合、うつ病などの可能性もありますので、専門家に相談しましょう。

「眠れない」

「眠れない、寝付けない、睡眠のリズムが乱れる」など、睡眠の悩みを抱えている人が増えています。夜中までのスマホやパソコン漬けやバイト終わりの夜食をとるなどの生活習慣の乱れが原因となることが多いようです。睡眠環境と生活習慣を整えることが大切です。

- ●起床したら太陽の光を浴び、体内時計をリセットする。
- ●無理に眠ろうとしないで、眠くなってから寝床につく。
- ●ホットミルクを飲む。（お腹を温めることにより、逆に深部体温を下げる→眠りにつける）
- ●ゆっくり深呼吸しながらストレッチをする。からだの筋肉と緊張をほぐす→副交感神経系のスイッチオン→リラックス。



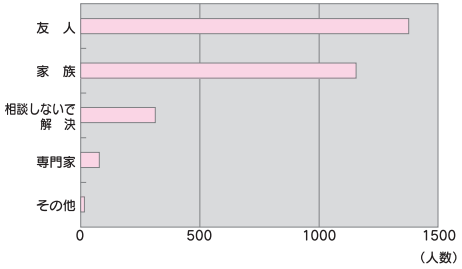
相談員からひとこと

日頃の学生生活の中で、皆さんには明るい希望とともに不安も少なからずあると思います。相談室では、不安を軽減し希望を実現していくために、一人ひとりに応じた最適なサポートをすることができます。こころの専門家が一人ひとりに寄り添って、皆さんに潜在している能力を存分に発揮できるようお手伝いします。個人の主体性を最大限尊重し、自己理解や伸びる力が整理できるように支援します。このことが自立や自己実現の跳躍台となって、躍進した自分に出会うことができるのです。相談室を気軽に活用することをお勧めします。

（高崎経済大学 学生相談室カウンセラー　樺澤 徹二）

群馬県内の大学生に聞きました！

悩みごとがあったら誰に相談しますか？（複数回答可）



自分一人で解決できなくなったときには、専門家に相談しましょう。

こころの相談窓口の紹介

一人で悩まず小さなことでも気軽に相談してください。匿名で相談することができ、秘密は守られます。

■各大学の相談窓口（最終ページ参照）

■群馬県こころの健康センター

群馬県庁ホームページ http://www.pref.gunma.jp/ 「群馬県こころの健康センター」でサイト内検索
相談ダイヤル：TEL 027-265-1156（土･日曜･祝日を除く、9:00～17:00まで）
来所相談（無料）：電話による予約が必要です。
メール相談：kokoro@pref.gunma.lg.jp　※詳しくはホームページをご覧ください。

■群馬いのちの電話 http://www.g-inochi.jp/

TEL 027-221-0783
〈相談時間〉毎日 / 9:00～0:00
第2･第4金曜日/9:00～翌土曜日9:00まで
毎月10日フリーダイヤルの日 /TEL 0120-738-556（8:00～翌11日8:00まで）

自分でできるストレス診断 現在の自分のストレス度を把握してみましょう。

★下記の質問で当てはまるものにチェックを付けて、その数を数えてください。

1	頭がすっきりしていない（頭が重い）
2	目が疲れる（以前に比べると目が疲れることが多い）
3	ときどき鼻づまりすることがある（鼻の具合がおかしいことがある）
4	めまいを感じることがある（以前はまったくなかった）
5	ときどき立ちくらみしそうになる（一瞬、クラクラッとすることがある）
6	耳なりがすることがある（以前はなかった）
7	しばしば口内炎ができる（以前と比べて口内炎ができやすくなった）
8	のどが痛くなることが多い（のどがヒリヒリすることがある）
9	舌が白くなっていることが多い（以前は正常だった）
10	今まで好きだった物を食べたいと思わなくなった（食べ物の好みが変わった）
11	食べた物が胃にもたれるような気がする（何となく胃の具合がおかしい）
12	腹がはったり、痛んだりする（便秘と下痢を交互に繰り返したりする）
13	肩がこる（頭も重い）
14	背中や腰が痛くなることがある（以前はあまりなかった）
15	なかなか疲れがとれない（以前に比べると疲れがたまりやすくなった）

16	このごろ体重が減った（食欲がなくなる場合もある）
17	何かするとすぐ疲れる（以前に比べると疲れやすくなった）
18	朝、気持ちよく起きられないことがある（前日の疲れが残っているような気がする）
19	仕事（勉強）に対してやる気がでない（集中力もなくなってきた）
20	寝つきが悪い（なかなか眠れない）
21	夢を見ることが多い（以前はそうでもなかった）
22	夜中の1時、2時ごろに目がさめてしまう（そのあと寝つけないことが多い）
23	急に息苦しくなることがある（空気が足りないような感じがする）
24	ときどき動悸をうつことがある（以前はなかった）
25	胸が痛くなることがある（胸がギュッとしめつけられるような感じがする）
26	よく風邪をひく（しかも治りにくい）
27	ちょっとしたことでも腹が立つ（イライラすることが多い）
28	手足が冷たいことが多い（以前はあまりなかった）
29	手のひらやわきの下に汗をかくことが多い（汗をかきやすくなった）
30	人と会うのがおっくうになっている（以前はそうでもなかった）

チェック結果！

さて、あなたのチェックの数は何個？チェックの数からあなたの「ストレス度」と「対処法」を探してみましょう。

チェックの数	ストレス度	ストレス対処法
0-5	問題はないようです！	この状態が維持できれば言うことなしです！
6-10	軽いストレス症状が見られます。注意しましょう。 直ぐに休養をとれば、回復できる段階です。	あなたにあったストレス解消法を見つけ、日頃からストレス解消に努めましょう。
11-20	本格的なストレス症状に陥っているようです。 特に慢性的なストレス症状が見られる場合には、今後さらに悪化する可能性があるようです。	徹底した心身のリラクゼーションが必要です。 症状が増える傾向の場合には、専門医のカウンセリングを受けるようにしましょう。
21以上	日常生活に支障をきたしていませんか？ ノイローゼの状態に陥っていたり、心身症になっている可能性があります。	専門医による診断、カウンセリングや治療など十分な対処・処置を受けましょう。

フィスメック社「心と体の健康ノート」より抜粋