



今月は、『健康診断』について特集します。定期健康診断は「学校保健安全法」に基づいて、全学年を対象に年 1 回実施しています。自分の健康を把握する為、また結核等の集団感染を予防する為に、必ず全員受診しましょう。また健康診断結果は「健康記録」として保存し、自分の健康管理に役立てましょう。

健康診断を毎年受診する意味

1. 病気の早期発見・早期治療

病気の中には、初期にはほとんど症状がない為、検査をして初めて見つかるケースが少なくありません。例えば、若い年代の肺結核や肺サルコイドーシスという病気は、健康診断の胸部 X 線撮影で見つかることが多いのです。もし病気があれば早く見つけて、早く治療することが重要です。

2. 病気の早期予防、生活習慣病の予防

若い世代のわずかな健康不良状態や好ましくない生活習慣は、将来の健康障害や疾病につながるものが少なくありません。例えば、「喫煙」という生活習慣は、がんや脳卒中、心筋梗塞等、多くの病気の危険度を高くすることがわかっています。「禁煙」という生活習慣の改善が、このような将来の病気を予防することにつながります。

3. 自己の健康管理

自分の健康診断の結果は、健康記録として重要です。卒業後、社会に出てからも、職場や地域で健康診断を受けますので、続けて経過を追うことができるように保存しておきましょう。将来にわたって健康データを比較できることは、一生の健康を維持する上で重要です。

4. 皆さんの「健康問題」を知ることができる

皆さんの健康診断結果から、大学の保健管理で「気を付けなければならないこと」が発見される場合があります。



本学で実施される健康診断の検査項目

- 身体計測（身長・体重）
- 視力検査
- 血圧測定
- 尿検査（蛋白・潜血・糖・ウロビリノーゲン）
- 胸部 X 線撮影（間接撮影）
- 内科診察（問診）



検査で何がわかるの

□ 身体計測（身長・体重）

身長、体重を計測して、肥満、やせの程度を調べる検査です。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$ で計算されます。18.5 以上 25.0 未満が「普通体重」と判定されます。

□ 視力測定（裸眼視力・矯正視力）

視力の検査は、主に近視や遠視、乱視といった屈折異常を調べる検査です。

□ 血圧測定

心臓から血液を送り出す圧力を反映しています。心臓に溜まった血液は、心臓が収縮することで勢いよく血管へ送り出されます。このときの血圧を「収縮期血圧（最高血圧）」といいます。そして、全身から戻ってきた血液で心臓が拡張したときの血圧を「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。基準値から外れた場合に考えられる病気は、高血圧症、動脈硬化症、心疾患、脳卒中等です。

□ 尿検査

慢性腎炎や糖尿病等、症状が出にくい病気を早期発見する為に重要な検査です。尿に血液成分が混ざっていないか調べる尿潜血の検査も一緒に行います。常用薬がある人は結果に影響が出る場合があります。

□ 胸部 X 線撮影

肺の病気（結核、肺炎等）に加え、心臓に所見があるとき、脊椎（背骨）や縦隔の異常の疑いが指摘されます。



□ 内科診察（問診）

眼、耳鼻咽喉器、皮膚、呼吸器、循環器、消化器、神経系について問診と診察を受けます。首を触ってリンパ節や甲状腺が腫れていないか確認されます。胸部では、聴診器で肺の呼吸音や心臓の脈拍と心音に異常がないかを診察されます。気になっている症状があれば伝えましょう。



3月の旬のレシピ ～白菜とベーコンのクリームパスタ ♪～



材料（1人分）：ベーコンお好み、白菜2～3枚程度、パスタ80g、牛乳90cc、粉チーズお好み、塩・コショウ適量、にんにく適量、バターお好み
★コンソメ小1/2、★味の素少々、★小麦粉大1/2

作り方：フライパンにバターとにんにくを熱し、ベーコンを炒める。白菜を入れてさらに炒めて★を入れてよく絡め、牛乳を入れて沸騰させる。茹で上がったパスタを入れて、塩・コショウで味を整える。仕上げにパセリと粉チーズをお好みで。