



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。

健康診断の目的

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、結核という病気は、健康診断の胸部X線検査で見つかることが多いのです。

2. 病気の早期予防、生活習慣病の予防

「たばこを吸う」という生活習慣は、将来、がんや脳卒中、心筋梗塞など、多くの病気を引き起こすことがわかっています。「たばこをやめる」ことで、将来の病気を予防することに繋がります。

3. 自己の健康管理

自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を振り返るうえでも重要です。毎年のデータを比較し健康管理に役立てていきましょう。

4. 皆さんに起こっている「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「気をつけなければならないこと」が発見される場合があります。



健康診断の検査項目

- ① 身長・体重 (BMI)、② 視力測定、③ 血圧測定、④ 尿検査 (蛋白・潜血・糖・ウロビリノーゲン)、⑤ 胸部X線検査 (間接撮影)、⑥ 内科診察 (問診・聴打診)、⑦ 聴力測定

検査で何がわかるか？



□ 身体計測 (身長・体重)

身長、体重を計測することで、肥満、やせの程度を調べる検査です。

BMI = 体重 (kg) ÷ 【身長 (m)】²で計算され、18.5 以上 25.0 未満が「普通体重」と判定されます。

□ 視力検査

視力の検査は、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、脳卒中などです。



□ 尿検査

尿蛋白は、腎機能障害などを見つける手がかりになります。尿潜血は、尿中の肉眼では確認できない血液を検出する検査です。異常がみられる場合に考えられる病気は、腎臓病（慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症など）、尿路の感染症・結石、溶血性貧血などです。尿糖は、糖尿病などを見つける手がかりになります。腎臓は、血液からブドウ糖などをろ過して、再吸収しているため、通常は尿中に糖は出てきません。ウロビリノーゲン陽性は肝臓障害、陰性は胆道閉塞などの病気が疑われます。



□ 胸部X線検査

胸部X線検査では、肺や気管支などの呼吸器の他、心臓や縦隔、胸膜などの病変調べることができます。肺は黒っぽく、骨格や心臓は白っぽく映ります。異常がみられる場合に考えられる病気は、肺結核、気胸、肺炎、肺がん、肺気腫、気管支炎、気管支拡張症などです。

□ 内科診察

問診は、医師の質問に答えて現在の自分の健康状態を確認する検査項目です。胸部聴診は、聴診器を使って肺の呼吸音や心臓の収縮・拡張の音を拾い、不規則な呼吸音がないか、病的な雑音がないかなどを調べます。

（呼吸器系の病気、循環器系の病気、心臓の病気など）。



3月の旬のレシピ ~キムチチーズチヂミ~



材料（1枚分）：小麦粉 0.8カップ、水 20cc、ニラ 2本、キムチ 1/2カップ、長ネギ斜めスライス 3cm、

ピザ用チーズ 1/2カップ、ごま油少量

作り方：①ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながらダマにならないように泡だて器で混ぜ、生クリームくらいの柔らかさにする。②小麦粉がしっかり溶けたらごま油以外の全ての材料を入れてよく混ぜる。③フライパンにごま油をひき、中火で熱してタネをまんべんなく流し入れ蓋をする。④2～3分して蓋をあけ、縁が固まっているようならへらを入れてみて、底が簡単に剥がれるようになったらひっくり返す。⑤弱火のままへらで全体を押してつぶす。⑥フライパンをふってチヂミが動くなら底面が焼けてきているので、再びひっくり返して焼いて出来上がりです。