

保健室だより



2020年3月発行

大正大学 保健室

健康診断は、症状が出る前に早く病気を見つける(早期発見)、病気にならないように工夫する(疾病予防)ことを目的としています。健康診断を毎年受診する意味を考えてみましょう。



健康診断の目的

1. 病気の早期発見・早期治療

進行しないと症状がでない病気は、検査をしないと発見できません。例えば、結核という病気は、健康診断の胸部X線検査で初めて見つかることが多いです。

2. 病気の早期予防、生活習慣病の予防

「喫煙」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。「禁煙」という生活習慣の改善が、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。



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(直接撮影)、⑥内科診察(問診・聴打診)、

定期健康診断について



□ 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。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$ 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

スマートフォンの使用増加により、大学生の視力は変化しやすくなっています。健康診断の機会を利用して、視力に変化がないか確認しましょう。

□ 血圧測定

腕を圧迫しないように厚手の衣類は脱いで、裸腕、または薄手のシャツで受けましょう。健康診断場所だと高くなってしまう人がいます。別の日に他の場所や家庭で測定し直しましょう。いつも高い場合は精密検査が必要です。

□ 尿検査

慢性腎炎や糖尿病などの症状がでにくい病気を早期発見するための重要な検査です。尿に血液が混ざっていないか調べる尿鮮血の検査も一緒に行うことがあります。生理中の人には検査結果に影響がでることがあるので伝えてください。

□ 胸部×線検査

結核をはじめとする、肺の病気を早期発見することが大きな目的ですが、脊柱(背骨)や心臓に所見がある時も指摘してもらえます。学校は人口密度が高いので、感染症を持った人がいると集団感染を引き起こす可能性が高くなります。

□ 内科診察

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。日頃から、喘息、心雑音、不整脈などを指摘されている人は医師に伝えてください。

診察時、医師は聴音をするだけでなく、皮膚に異常はないか、脊椎、胸郭などの骨に異常がないかなど様々な観点から診察をしています。



3月の旬のレシピ ～しいたけのあんかけチャーハン～

材料(1人分)：(チャーハン) 乾燥しいたけ2枚、ベーコン10g、青ネギ5g、卵1個、ごはん150g、鶏ガラスープの素3g、塩、コショウ適量 (あんかけ) 乾燥しいたけ2枚、玉ねぎ20g、かにかまぼこ10g、鶏ガラスープの素3g、水150ml、(片栗粉用) 片栗粉大さじ1、水大さじ1

作り方：①水戻しした乾燥しいたけ、ベーコンはみじん切り、青ネギは小口切りにする。②フライパンに油を入れて熱し、ほぐした卵を入れて手早くかき混ぜ、ごはんを入れて炒める。③鶏ガラスープの素、塩、コショウで味を整える。④(あんかけ)水戻しした乾燥しいたけ、玉ねぎは薄切り、かにかまぼこは手で裂く。⑤フライパンに油を入れて熱し、④を炒め、鶏ガラスープの素、水150mlを加える。⑥水に片栗粉を入れて混ぜ、⑤に加える。⑦チャーハンにあんをかけて完成！

