

保健室だより

2021年3月発行

大正大学 保健室

学生のみなさんの健康診断は、学校教育法及び学校保健安全法の規定に基づいて行われます。大学生活を送るにあたり、健康状態を把握するとともに、健康の保持増進に役立ててもらう役割もあります。将来の健康問題にもつながっていきます。健康診断を受けて、自身の体に目を向けてみましょう。

健康診断でわかること



① 身体計測（身長・体重・BMI）

身長と体重のバランスをチェックして、「標準体重」か「肥満」「やせ」をみます。

BMIとは（Body Mass Index）

- ・肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。
- ・(体重 kg) ÷ (身長 m)²で求められます。

判定	やせ	標準	肥満
BMI	18.5未満	18.5～25未満	25以上

② 視力測定

屈折異常（近視、乱視、遠視）の有無や目の病気が原因で視力が低下していないかを知るきっかけとなります。

③ 血圧測定

血圧とは、血液が流れることによって血管の内壁にかかる圧力のことをいいます。高血圧（または低血圧）の有無を調べ、異常がないかを知る手がかりとします

	正常		高血圧	
	健康	やや高め	再計測	要治療
最高血圧	129まで	130～139	140～159	160以上
最低血圧	84まで	85～89	90～94	95以上

④ 尿検査（蛋白・潜血・糖・ウロビリノーゲン）

腎臓の働きや病気がないかを調べます。

⑤ 胸部X線検査

肺炎、肺結核、肺がんなど、肺の病気がないか、また、心臓の大きさなども分かります。

⑥ 内科診察（問診・聴打診）

既往歴、現病歴、最近の健康状態などをもとに医師が質問し、検査の参考にします。



健康診断の結果～BMIについて～

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

☆BMI25以上（肥満）

将来的に生活習慣病を発症するリスクが2倍以上になり、35を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。

食べすぎ？早食い？運動不足？外食が多い？



食習慣や運動習慣を見直し、肥満の原因と考えられることの改善を心がけましょう。スポーツをしている人は、筋肉量の関係で肥満ではない場合があるので、体脂肪率を計測しましょう。

☆BMI18.5未満（やせ）

元来やせ型であり、急激な体重減少がなく、食事摂取量や体調が安定している場合は経過をみましょう。

チェック

口偏った食生活や極端なダイエットをしている口だるい、疲れやすいなどの自覚症状がある

鉄欠乏やそれに伴う貧血など、栄養不良のリスクが高まっているかもしれません。

自身の適切な体重を理解しましょう。鉄欠乏を防ぐには鉄を豊富に含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑葉野菜をしっかり食べ、その吸収を高めるビタミンCなどを含む果物なども組み合わせて、バランスの良い食生活を送ることが大切です



3月の旬のレシピ～白米オムライス～



材料 (1人分) ごはん 150g 卵2個 サラダ油小さじ1 ハーブソルト適量 ガーリックオイル適量 黒こしょう適量 バセリ適量

- 卵をボウルに割り入れ、菜箸で溶きほぐす
 - ごはんを皿に盛り、ハーブソルトとガーリックオイルをかける
 - フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、1を入れて固まりはじめたら菜箸でかき混ぜる。
 - 3を一度ボウルに移し、菜箸で軽く混ぜる。
 - 4をフライパンに戻し、中火で少し加熱する。
 - 5を2の上にそっと乗せ、黒こしょうとバセリをかけて出来上がり。
- 米のおいしさを感じられるオムライスです。一度ボウルに移して混ぜることで、とろふわな卵になります。