

保健室だより



令和4年3月発行
大正大学 保健室

学校保健安全法で定められている健康診断は、大学在籍中に年1回受ける機会があります。義務ではありませんが、自身の身体に目を向けることができるよい機会です。生活習慣を見直すきっかけにもなります。結果が届きましたら、異常がなくても昨年度と比較をしたりして、自身の健康管理に役立てて下さい。

健康診断を受けてわかること

健康診断の結果が届いたら、結果を確認しましょう。一般的な判定基準も理解しましょう。

A判定：異常なし B判定：わずかに所見あり、差しつかえなし C判定：要注意

D判定：要精密検査 E判定：要経過観察 F判定：要治療 G判定：治療継続 H判定：再検査

※健診機関によって、判定基準が異なる場合があります。

1. 身体計測 身長、体重、体格指数(BMI)を計測します



☞BMIの値で肥満、やせの基準が示されます。

$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}} \div \text{身長 (m)}$

☞筋肉質で体重が重い場合は、体脂肪率も参考にするとよいでしょう。

やせ (低体重)

標準

肥満

☞標準体重は、BMIが22の体重です。
BMI 22は病気になりにくい値とされています。

18.4以下

18.5~24.9

25.0以上

2. 血圧



血圧が高い状態が続くと、「心臓病」「腎臓病」「脳卒中」を引き起こすリスクが高まります。

高血圧の基準

140 / 90 mmHg 以上

収縮期血圧 拡張期血圧

【血圧の基礎知識】



収縮期血圧：心臓が最大に収縮して血液が動脈に押し出されたときに血管壁にかかる圧力

拡張期血圧：心臓が拡張して血管壁に戻ってきた血液を貯めこんでいるときに血管壁にかかる圧力

3. 視力



視力低下と共に、目のかすみや歪み、左右で見え方が異なるなどの自覚症状がある場合は早めに眼科を受診しましょう。

4. 聴力



音は、外耳、中耳、内耳を通り、脳に伝わります。ところが、外耳から脳までの経路のどこかに異常があると、聞こえが悪くなります。聴力を調べることによって、聞こえの機能の不調がわかり、耳の病気の発見ができます。

5. 胸部X線



肺炎、肺結核、肺がん、気管支炎、気胸など疑われる病変を見つけることができます。

6. 内科診察



見ることで異常がないかを判断する視診、触れて異常なものを見つける触診、聴診器を当てて異常音が聞こえないかを調べる聴診などがあります。

血圧について理解しよう

Q: 高血圧ってどんな病気?

A: 「高血圧」とは、慢性的に血圧が高い状態が続くものを言います。

●本態性高血圧→原因となる病気が特定されないもの

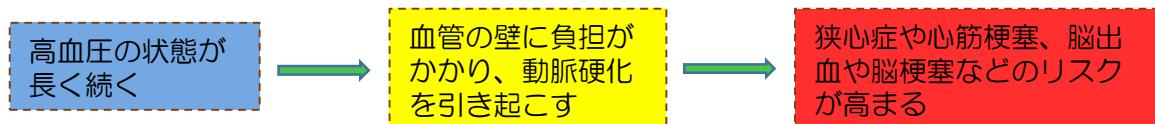
食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体質などが組み合って起こると考えられています。

日本人の高血圧の約9割

●二次性高血圧→腎臓の病気などが原因で起こります。

Q: 高血圧を放置しているとどうなる?

A: 「高血圧」は、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させます。



健康診断で血圧が基準外であったら

1 血圧を再測定してみましょう。

毎日できるだけ、同じ時間帯、同じ環境で測定することが大切です。



- ▶起床して1時間以内
- ▶トイレの後・朝食前
- ▶椅子に座り、2~3分安静にする

血圧に影響する因子

- ×散歩や運動直後
- ×極端に寒い場所
- ×ストレス（緊張、怒りの感情、痛みなど）
- ×睡眠不足

2 生活習慣を見直してみましょう。



3月のレシピ

かぶとベーコンのスープ



材料(1人分)

- | | |
|------------|----------|
| ・かぶ 2分の1個 | ・ベーコン 1枚 |
| ・牛乳 100cc | ・水 100cc |
| ・コンソメ 小さじ1 | ・コショウ 少々 |

作り方

- 1 かぶは葉を切り分けておき、皮をむいて8等分に切る。葉は3センチ幅に切っておく
- 2 ベーコンは1センチ幅に切る。
- 3 耐熱ボウルに、かぶとベーコンと水を入れて、ラップをふわっとかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- 4 コンソメと牛乳とかぶの葉を加えよく混ぜて、さらに電子レンジで1分から1分30秒加熱する。
- 5 こしょうを加えてできあがり！

今月の花

3月の花：桜

花言葉：「精神の美」「優美な女性」

