

保健室だより

令和5年3月発行
大正大学 保健室

私達は、様々なライフステージにおいて健康診断を受ける機会があります。在学中は学校保健安全法により実施が義務づけられており、自身の健康状態を知ることができ、健康管理や生活習慣の見直しにも役立つことができます。健康診断の結果を理解することも大切です。健康診断を受けることの意義について理解を深めていきましょう。

健康診断とは

健康診断は、体の健康状態のある尺度で総合的に確認するプログラムのことです。

法律によって義務付けられた法定健診(定期健診)と、個人が任意で受ける「任意健診」に分けられます。大学在学中に受ける健康診断は、学校保健安全法に基づき実施される法定健診です。



「健診」と「検診」の違いとは?

検診とは、肺がん、胃がんなど特定の疾患を発見するために行われる検査のことです。

健康診断でわかること

自分で自覚できない症状や病気につながる所見を見逃さないためにも、定期的に受診すること、またそれぞれの検査項目の意味を理解することが大切です。

身体計測：身長、体重、体格指数（BMI）を計測します。

- | | | |
|-----|------------|-----|
| BMI | ・18.4以下 | 低体重 |
| | ・18.5～24.9 | 基準値 |
| | ・25.0以上 | 肥満 |

標準体重は、病気になりにくいとされているBMI22となるように計算された体重です。

➡ 肥満ややせの程度を調べます。

血圧測定

- ①収縮期血圧（上）：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
②拡張期血圧（下）：心臓が拡張して、全身から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

正常血圧は①<120かつ②<80 mmHg

➡ 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掛かりとします。

視力検査

通常、裸眼または眼鏡、コンタクトレンズをつけて測定します。

視力以外の「目の病気」は確認できません。

胸部X線撮影

肺や気管支などの呼吸器、心臓や縦隔（左右の肺の間）、胸膜（肺を覆っている膜）などの病変を調べることができます。

内科診察（問診）

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みつける触診、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。

問診は、あらかじめ記入した問診票をもとに行います。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。



健診結果活用のポイント

- 検査数値の経年変化を見ましょう。
前年度の検査結果と比べてみるなど、体の変化を確認しましょう。
- 検査数値の原因を自分なりに振り返りましょう。
急激な体重の変化はないか、視力はおちていないか、血圧が高くなかったなど。
- 生活習慣の改善成果をみる目安にもなります。
食事、運動、睡眠習慣などを見直すきっかけとなります。
- 「早期発見」「早期治療」のチャンスです。
対象となっている場合は、二次健診を受けましょう。



生活習慣病を予防するために～注意したい健診結果

◎血圧が高い◎：収縮期血圧（上の血圧）／拡張期血圧（下の血圧）

どちらか一方でも140/90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。
(医療機関での数回の測定結果や家庭血圧をもとに判定)

注意

血圧が高くて自覚症状はありません。血圧が高くなる要因は様々ですが、血圧が高い状態が長く続くと動脈硬化が進み、将来的に心臓病や脳卒中、腎臓病などを引き起こす原因となります。

注意

白衣性高血圧：診察時のみ（白衣の前では）血圧が高くなる例のこと。
緊張して血圧が上がるなどの理由が考えられますが、将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、血圧測定は定期的に行うようにしましょう。

◎BMI（体格指数）が25以上◎：「肥満」に分類され、身長に比較して体重が重い状態で、病気を意味するものではありません。

注意

「肥満」に伴って、糖尿病、高血圧など健康を脅かす合併症、または合併症になるリスクが高い場合は「肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。



生活習慣病は、「遺伝要因」「外部環境要因」など複数の要因も関与していますが、食事、運動、睡眠（休養）、喫煙、飲酒等の基本的な生活習慣に着目し、健康の維持、増進に努めていきましょう。

3月のレシピ

丸めないチーズハンバーグ



材料(2人分)～作りやすい分量～

・たまねぎ	1個	・塩	少々
・枝豆（冷凍）	20g	・こしょう	少々
・ひき肉約	約130g	・ケチャップ	大さじ1
・サラダ油	小さじ2/3	・ウスターソース	大さじ1
・ピザ用チーズ	50g	・バター	大さじ2/3
・目玉焼き	2個	・ご飯	適量

・作り方

- 1.たまねぎをみじん切りにする。
フライパンにサラダ油をひき、みじん切りのたまねぎを炒める。
- 2.1がしんなりしたら、ひき肉を加えて、色が変わるものまで炒める。
- 3.2に、枝豆と調味料を入れて、水気がなくなるくらい（5分くらい）炒める。
- 4.3に、ピザ用チーズを入れ、すぐに火を止めて混ぜる。
- 5.器にご飯を盛り、4を盛り付け、目玉焼きをのせて完成。

今月の花

3月の花：サクラ

花言葉：「精神の美」「優美な女性」

