

保健室だより



令和6年3月発行
大正大学 保健室

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。健康診査は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康を維持するために健診を上手に役立てましょう。

健康診断とは

健診は、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。学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて、疾病をスクリーニングし、学生等の健康状態を把握するという役割と、学校における健康課題を明らかにすることで、健康教育の充実に役立てるといった役割があります。



健康診断でわかること

身体計測

肥満ややせの程度を調べます。

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。

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。

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。

血圧測定

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。

正常値 収縮期<120mmHg
かつ 拡張期<80mmHg

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。



健診を受ける前に注意すること

事前に注意することはいくつかあります。

(1) ふだんの生活のまま検査を受ける。

検査は試験ではありません。数日前から「にわか健康づくり」をしても見破る検査法も登場しています。ありのままの自分の姿を診てもらおうようにしましょう。

(2) 病気治療中の人は事前に必ず伝える。

すでに病気の治療を受けている人はその旨を医師に伝えてください。

(3) 検査前日の食事・飲み物の制限は必ず守る。

食事が検査値に影響し、前日の飲食の注意が必ずありますので、守ってください。

(4) 問診されても困らないように準備する。

問診では今までの病気について、たずねることがあります。いつごろから不快な症状があったのかを具体的に「〇か月前から」と答えられるように準備しましょう。



無理なダイエットしていませんか？

BMI（体格指数）が18.5未満は痩身（やせ）です

多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向。実はその多くの者がやせる必要がないのに、偏った食生活を送ったり極端なダイエットを繰り返しています。若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高めます。本来、英語の「diet」は日常的な食事・食べ物を意味します。日本では食事の量や種類を制限する食事療法のほか、エクササイズや運動をして減量し、痩せた体型を目的とする「痩身」と同義に使われています。誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高めます。まずは適切な体重を理解し、誤った「やせ願望」を持たないようにしましょう。また食べること以外に、体を動かしたり趣味など持ってストレスを解消してみましょう。



SNSは盛んにダイエットを呼びかける広告が表示されていたり、痩せている体型の人を称賛するような書き込みが目が行きがちです。**ダイエットや身体づくりは、健康な身体であることが大前提です。**過激な声に騙されないように！



3月のレシピ

豆腐の肉巻き蒸し



材料(2人分)～作りやすい分量～

木綿豆腐	1/2丁	ポン酢しょうゆ	大さじ2
豚バラ薄切り肉	100グラム(6枚)	白だし	大さじ1.5
もやし	1/2袋		
貝割れ菜	適宜		

・作り方

- 1豆腐は半分に切り、それぞれ6等分ずつの薄切りにし、豚肉を1枚ずつ巻きつける。貝割れ菜は2～3センチ長さに切っておく。もやしは洗って水切りしておく。
- 2耐熱皿に豚肉で巻いた豆腐を並べ、電子レンジ500ワットで5分間加熱する。
- 32で赤身の残った豚肉を外側に並べ替え、もやしをのせて、白だしをまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジで再度2～3分間加熱し火を通す。
- 4器に盛り、貝割れ菜を散らし、ポン酢しょうゆをかけて出来上がり。

今月の花

3月の花：菜の花

花言葉：『小さな幸せ』『快活』『元気いっぱい』

