

# 保健室だより



令和8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います。健康診断は、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てることができます。心身ともにベストコンディションで充実した学生生活を送るために、年に一度の健康診断は欠かせません。自分の体をいたわり、これからの生活をより健やかに過ごすためのヒントを見つけましょう。

## 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。学校生活を送るにあ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う役割があります。

## 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。



## 健診結果活用のポイント

1. 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。
2. 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、視力はおちっていないか、血圧が高くないかなど。
3. 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。
4. 「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。



## 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」やダイエット志向。実はその多く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に、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。**



## 3月のレシピ

### 玉ねぎの和風レンチン蒸し



材料(2人分)～作りやすい分量～

玉ねぎ 1個  
白だし 大さじ1  
バター 10g  
黒こしょう 少々



#### ・作り方

- 1 玉ねぎは上下を少しだけ切り、根元を切り落とさないように縦6等分に切り込みをいれる。
- 2 耐熱皿に1をのせ、白だしをまわしかけ、バターをのせる。
- 3 ふんわりとらっぶをかけ、電子レンジ（600W）で5分加熱し、黒こしょうをふる。

## 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』

