

保健室だより

平成27年3月発行
大正大学 保健室

今月は、『健康診断』について特集します。定期健康診断は「学校保健安全法」に基づいて、全学年を対象に年1回実施しています。自分の健康を把握する為、また結核等の集団感染を予防する為に、必ず全員受診しましょう。また健康診断結果は「健康記録」として保存し、自分の健康管理に役立てましょう。

健康診断の目的



① 病気の早期発見・早期治療

病気の中には、ほとんど症状がない為に、検査をして初めて見つかるケースが少なくありません。例えば、**結核**という病気は、健康診断の胸部X線検査で見つかることが多いのです。

② 病気の早期予防、生活習慣病の予防

「たばこを吸う」という生活習慣は、将来、「がん」や「脳卒中」、「心筋梗塞」など、多くの病気を引き起こすことがわかっています。「たばこをやめる」ことで、将来の病気を予防することに繋がります。

③ 自己の健康管理

自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を振り返るうえでも重要です。毎年のデータを比較し健康管理に役立てていきましょう。

④ 今、起こっている「健康問題」を知ることができる

健康診断結果から、「気を付けなければならないこと」が発見される場合があります。



健康診断の日程と検査項目

日程など詳細は、本学のホームページまたは、「ガイダンス資料」でご確認ください。なお、平成27年度の全学健康診断を受けていない方は、健康診断証明書の発行が出来ませんのでご注意ください。

【 検査項目 】

- ① 胸部X線（間接撮影）、②身長・体重（BMI）、③視力、④尿検査（蛋白・潜血・糖・ウロビリノーゲン）、⑤血圧、⑥内科診察（問診・聴打診）

※毎年健康診断を受けて、検査数値の推移を自分なりに振り返りましょう。

検査で何がわかるの？ 基準値とは

- **身長・体重 (BMI) : 【BMI 18.5~24.9】**
BMI は、体格指数とも呼ばれる肥満度を測る指標です。BMI が **16.5 未満**や **30 以上**の場合は、学校医やかかりつけ医に相談しましょう。
- **視力測定 (裸眼または矯正視力)**
矯正視力が **0.7 未満**の場合は、眼科の医師に相談しましょう。
- **血圧測定 : 【最高血圧 130mmHg 未満/最低血圧 85mmHg 未満】**
血圧は心臓から血液を送り出す圧力を反映しています。血圧が高い状態が続くと、血管壁に強い圧がかかり、血管の内側を傷付けてしまったり、心臓に負担をかけてしまいます。
運動した直後は高くなる場合があります。緊張して高くなってしまう人は、保健室や家庭で測定し直してみましょう。
- **尿検査 : 【蛋白・潜血・糖 (-)、ウロビリ (±)】**
症状が出にくい慢性腎炎や糖尿病などの病気を、早期発見するために重要です。定期的にお薬を飲んでいる人や生理中の方は、検査結果に影響が出ることがあります。
- **胸部 X 線検査 : 【正常】**
肺の病気 (結核等)、脊椎や縦隔の異常の疑いが指摘されます。
- **内科診察**
眼、耳鼻咽喉器、皮膚、呼吸器、循環器、消化器、その他の症状について問診、診察を受けます。



再検査・二次検査について

「再検査」、「二次検査」が必要とされたら必ず受診しましょう。「二次検査」が必要な場合は、**健康診断の結果と同封書類**でお知らせいたしますので、期間内に、指定された医療機関で二次検査を受けてください。
何か心配なことがありましたら、保健室まで気軽にご相談ください。



出典：厚生労働省 HP—健康診断新基準値-/大学生の健康ナビ「キャンパスライフの健康管理」



3月のレシピ ~節分の豆を使った五目豆 (4人分)~

材料：節分の炒り大豆 200g、干しいたけ 4枚、こんにゃく 1/4枚、にんじん 15g、昆布 20cm程度、水適量、酒 50cc、醤油 50cc、砂糖 大さじ 3。詳細は「レシピタイム HP <http://www.recipe-time.com/recipe/6965>」をご覧ください。