

保健室だより

平成 26 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。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ていきましょう。

健康診断の目的

全学健康診断を、毎年
受診しましょう！



1. 病気の早期発見・早期治療

病気の中には、初期にはほとんど症状がない為、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。毎年データを比較し健康管理に役立てていきましょう。

4. 皆さんに起こっている「健康問題」を知ることができる

皆さんの健康診断結果から、大学の保健管理で「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	対象
3月27日(木)	男子(2~4年生)
3月28日(金)	女子(2~4年生)
4月5日(土)	新入生(学部、大学院、編入生)

【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)

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。尚、平成 26 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。

検査で何がわかるの？

☑ 身長・体重 (BMI)

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(自動血圧計・水銀血圧計)

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った人は、保健室や家庭で測定し直してみましよう。

☑ 尿検査(早朝尿)

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人は、検査結果に影響が出ることがあります。

☑ 胸部 X 線(間接撮影)

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けましょう。「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。



献血は健康な人が身近にできるボランティア



献血は、地域毎に運行している献血バスや血液センター・献血ルーム等の常設の施設で受付けています。献血にあたっては、献血者の健康を守り、輸血を受ける人の安全性を確保するために、採血基準や献血制限を設けており、採血前には、問診や血圧測定等で健康状態をチェックしています。献血に要する時間は、全血献血では 10~15 分、成分献血では 40~90 分です。

本学にも、春・秋・冬の時期に献血バスが来校します。毎年、全学健康診断を受診し、体調管理をして献血に協力しましょう！