

保健室だより

平成 28 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

保健室では、禁煙相談を行っています。お気軽にご利用ください。



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。毎年のデータを比較し健康管理に役立ていきましょう。

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。



健康診断の検査項目

- ① 身長・体重 (BMI)、②視力測定、③血圧測定、④尿検査 (蛋白・潜血・糖・ウロビリノーゲン)、⑤胸部 X 線検査 (間接撮影)、⑥内科診察 (問診・聴打診)、⑦聴力測定

減量や食生活の見直しを考えている方は、気軽に保健室までご相談ください。

検査で何がわかるの？ 基準値は

- **身長・体重 (BMI)** : 【BMI (体格指数) 18.5 以上 25 未満】
身長、体重を計測することで、**肥満、やせの程度**を調べる検査項目です。肥満は動脈硬化や高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の温床になります。BMI が **18.5 未満**や **25 以上**の人は、適正体重に近づくように減量をこころがけ、食習慣や運動習慣を見直しましょう。

- **視力測定(裸眼または矯正視力)**：【0.8～1.2 (裸眼)】
 視力の検査は、主に近視や遠視、乱視といった屈折異常を調べる検査です。
- **血圧測定**：【最高血圧 130mmHg 未満/最低血圧 85mmHg 未満】
 血圧とは、血液が流れることによって血管の内壁にかかる圧力のことをいいます。心臓に溜まった血液は、心臓が収縮することで勢いよく血管へ送り出されます。このときの血圧を「収縮期血圧(最高血圧)」といいます。そして、全身から戻ってきた血液で心臓が拡張したときの血圧を「拡張期血圧(最低血圧)」といいます。基準値から外れた場合に考えられる病気は、高血圧症、動脈硬化症、心疾患、脳卒中などです。
- **尿検査**：【蛋白(-)、潜血(-)、糖(-)、ウロビリノーゲン(±)】
 尿蛋白は、腎機能障害などを見つける手がかりになります。尿潜血は、尿中の肉眼では確認できない血液を検出する検査です。異常がみられる場合に考えられる病気は、腎臓病(慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症など)、尿路の感染症・結石、溶血性貧血などです。尿糖は、糖尿病などを見つける手がかりになります。腎臓は、血液からブドウ糖などをろ過して、再吸収しているため、通常は尿中に糖は出てきません。ウロビリノーゲン陽性は肝臓障害、陰性は胆道閉塞などの病気が疑われます。
- **胸部X線検査**：【異常なし】
 胸部X線検査では、肺や気管支などの呼吸器の他、心臓や縦隔、胸膜などの病変を調べることができます。肺は黒っぽく、骨格や心臓などは白っぽく映ります。異常がみられる場合に考えられる病気は、肺炎、肺結核、肺がん、肺気腫、気管支炎、気管支拡張症、気胸などです。
- **内科診察**：【異常なし】
 問診は、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。胸部聴診は、聴診器を使って肺の呼吸音や心臓の収縮・拡張の音を拾い、不規則な呼吸音がないか、病的な雑音がないかなどを調べます(呼吸器系の病気、循環器系の病気、心臓の病気など)。
- **聴力測定**：【高周波の音(4000Hz)と低周波の音(1000Hz)】
 聴力を調べることによって、聞こえの機能の不調がわかり、耳の病気の発見ができます(外耳炎、中耳炎、難聴など)。



今が旬！鉄分豊富なあさり♪

3の月レシピ ～アサリのチャウダー(1人分)～
 材料：アサリ(砂出し済) 50g、牛乳 50cc、水 150cc、
 酒 小さじ1、塩・こしょう 適宜。詳細は、農林水産省HP
 あさりのチャウダーをご覧ください。