

保健室だより



2022 年度・夏号

もうすぐ梅雨入り、学生の皆様、体調は、いかがですか？

衣類も長袖から、徐々に半袖にかわりますが、冷房対策に長袖（上着）も携帯しておいてくださいね！

新生入・4年次生・編入生は、4月4日、2年次生・3年次生は、2月8日に健康診断を実施いたしました。

健康診断の結果は、いかがでしたか？ 体重の増減、視力低下など大丈夫でしょうか？

大学4年間の生活は、あっという間に過ぎてしまいます！ 一日一日、健康に気を配ってください。



健康診断結果の見方についてここで説明します。

★ 身長・体重からの BMI (Body Mass Index) 値について

- ・標準体重に近づけるよう食生活、運動を計画しましょう
- ・毎日、最低1時間（3km）歩きましょう（下記MAP）
- ・1日3食、高カロリー間食を控えてください。
- ・必要な栄養をしっかりと摂り、脂質、糖質を摂りすぎなければ大丈夫です。

18.5 未満	低体重(痩せ型)
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満(1度)
30~35 未満	肥満(2度)
35~40 未満	肥満(3度)
40 以上	肥満(4度)

★ 視力低下について

スマホ、PC、近距離、長時間の使用により、眼に負担がかかり、急激な視力低下、左右差、ドライアイの原因となっています。休憩を入れる、ブルーライトカットをする等、眼の休養にも意識してください。

※運転免許証の場合、両眼で0.7以上、片眼で0.3以上（矯正必要）

★ 検尿

尿の中の糖、蛋白を調べています。尿の中には、多少は、糖や蛋白は、含まれていますが、ある一定以上含まれていると、膀胱、尿道、腎臓機能を調べる必要があります。表示は、糖2+、蛋白3+と表します。もう一度、検尿検査を行い、正常であれば、問題なしです。

★ 胸部レントゲン

胸部にX線を照射して調べる検査です。所見(異常)があれば、肺であれば、呼吸器内科、心臓であれば、循環器内科を受診してください。結核、肺炎、肺がんなどが分かります。

★ 内科診察

医師により、胸部に聴診器をあて、心臓・肺・腹部の音を聴きます。全体の状態を診ます。

※ 大学4年間で、しっかりと体づくりをしていきましょう！

