



健康診断を受診しよう！

本格的に寒くなってきましたが、体調を崩してはいませんか？
感染症も流行しているので、手洗い・うがいなどの感染症対策を継続しながら
この冬を元気に乗り切りましょう！

さて、今回は2月と4月に実施する健康診断に向けて、特に「身体計測」と「検尿」にしぼって「それぞれの検査項目を受ける主な”ねらい”」についてまとめましたので、健康診断の受診する際の参考にしてください！

身体計測

ご存知の通り、身長と体重を測る検査が身体計測なのですが、身体計測では
身長と体重のバランスをチェックしています。

計測された身長と体重から、**「BMI」**と呼ばれる**「肥満度」**を表す体格指数が算出できます。

このBMIから肥満ややせなどの栄養状態を客観的に知ることができ、生活習慣病などの早期発見に役立ちます。

ぜひ一度、次の計算式を基に皆さんのBMIを計算してみましょう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

【判定基準】
18.5未満：やせ
18.5以上25.0未満：適正体重
25.0以上：肥満

いくつになりましたか？

BMI値が22を「適正体重（標準体重）」といい、統計学的に最も病気になりにくい体重とされています。

なお、あなたの適正体重は次の式から求められます。

$$\text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

このように、身体計測では現在の身長と体重のバランスだけでなく、1年のうちに**急に体重が増加していないか**、もしくは**急に体重が減少していないか**もチェックしましょう。



やばい、めっちゃ太ってるやん。。

検尿

検尿について、「体内で不要になった排泄物を調べて何になるねん」って思われているかもしれませんが。

でも検尿は、体内の“見張り番”である腎臓の働きを調べるという大切な意味があるんです。具体的に言うと検尿で

「糖尿病がないか」や**「腎臓や膀胱に異常がないか」**を調べることができます。検尿では「尿蛋白」や「尿糖」の有無を調べています。それぞれ見ていきましょう！

【尿蛋白】

尿に含まれる**たんぱく質**の量を調べる検査で、**腎臓が正しく機能しているかどうか**がわかります。

何らかの原因で腎臓の機能が低下していると、本来は腎臓で処理されるべきたんぱくが尿に混じって排出されてしまいます。

身体的には健康でも、激しい運動をした後や生理前後、発熱時、ストレスがあるときなどは尿たんぱくが出ることもあるので、陽性（+）の場合は再検査を受けましょう。

▼異常があった時に考えられる病気

- ・腎盂腎炎、ネフローゼ症候群、糸球体腎炎などの腎臓の病気
- ・膀胱炎、尿道炎などの尿路の異常

【尿糖】

尿中の**ブドウ糖**の量を調べる検査です。腎臓の機能低下や血糖値が一定数値を超えたときなどに、糖が尿中に漏れ出てきます。

▼異常があった時に考えられる病気

- ・糖尿病、甲状腺機能亢進症



最後に...

今年に入ってから、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の患者数が急増しています。

ここ最近は少しずつ落ち着いてきていますが、まだまだ油断できない状況が続いています。

改めて、手洗い・うがいなどの基本的な感染症を徹底していきましょう！！

最後までお読み頂きありがとうございました！

今回は、「身体計測」と「検尿」にしぼって受診の目的をまとめましたが、その他の健康診断項目もそれぞれ身体に異常がないか調べる上でとても重要です。自分自身の健康状態の把握や病気の早期発見のためにも必ず健康診断を受診しましょう！

2月と4月の2回に分けてそれぞれ健康診断を実施しますが、対象者が異なります。詳細はユニバーサルパスポートで随時案内しますので、各自確認の上、確実に健康診断を受診しましょう！