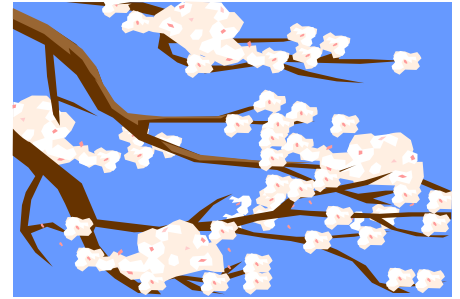


新学期は桜の頃ですね。また春は健康診断(健診)の季節でもあります。皆さんは健診をもう受けられましたか？健診とは何でしょうか？



## 健康診断について

### 健診の意義

基本的に、病気の症状がなく「健康だと思われる人」を対象とし、学校や会社などでは法律で全員の受診を義務付けられています。病気の初期は殆ど

自覚症状がありません。その早期に受診することで、病気にかかっている人は病気を比較的早く発見できます。また、検査の数値などから、将来発症するかもしれない病気を予防するために、日常生活で気をつけた方が良い点を知ることも出来ます。

正確な検査結果を得るために 健診を受ける際、血液や尿の検査では、飲食や直前の運動によって値が変化してしまうことがあります。



そこで出来るだけ正確な検査結果を得るために、直前の激しい運動を控え、食後直後の受診を控えましょう。



### 健診の流れ

#### 「問診票の記入」→「問診」→各種検査の実施

「問診票」は出来るだけ正確に記入しましょう。特に既往症や手術歴は大切です。「随分昔の病気だから」、「簡単な手術だったから」「幼少時だけで今は治まっているから」と思っても、必ず伝えて下さい。

飲酒量や喫煙量に関わる質問も、生活習慣に関わる事項ですので、出来るだけ正直に答えましょう。

持病があつて医師にかかっている方は、かかりつけ医師に話し、現病についての診断書や検査データ、薬手帳(現行に服薬している薬が分かるもの)といったものを持参して、健診が円滑にいくように受けることをお勧めします。

### 健診結果・検査値の見方

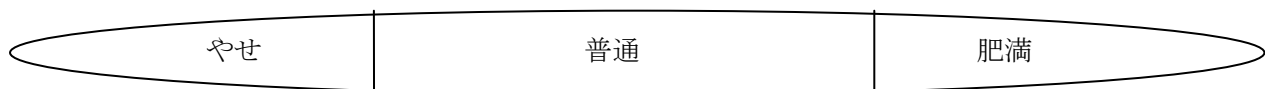
#### 身体計測: 身長・体重・肥満度(BMI)

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の大きな要因になっているため、主に肥満の有無をチェックします。

当大学では BMI から肥満度を見えています。※ BMI (Body Mass Index) 体格指数

BMI による体格の判定: 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

| BMI | 18.5 | 22 | 25 |
|-----|------|----|----|
| やせ  | 普通   |    | 肥満 |



一般に BMI25 以上を肥満とし、当大学では BMI30 以上を「要指導対象」としています。

BMI22 くらいが最も病気にかかりにくいとされ、標準値として設定されています。

### 視聴覚検査

**視力検査:** どのくらい見えるかを調べます。本学では日常生活に支障のあるレベルを片目裸眼視力 0.4 以下とし、0.4 以下の方には眼鏡など矯正処置を受けるように指導しています。見え辛いものを目を細めて見たりすると、目に余分

な負荷をかけ、疲労の原因となります。健診でひっかかった視力矯正を行わず放置すると健診の証明書発行が出来なくなります。



**聴力検査:** 会話による問診で聴力の日常生活への支障の有無、大まかな異常の有無を調べます。



### 胸部レントゲン検査

主な目的は、結核や肺がん等の肺の異常を発見する事です。肺だけでなく、心臓や胸部大血管、気管、肋骨といった胸部全体を写し、異常の有無を調べます。



### 尿検査

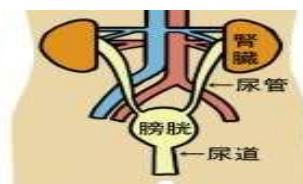
当大学の尿検査では、糖・蛋白・ウロビリノーゲンを検査します。

**尿糖:** 血中に含まれる糖分は通常尿中には殆んどありませんが、血糖値が一定以上高くなると尿中に漏れ出てきます。過労など体調によって尿糖が出る事もありますが、多くの場合疾患によって尿糖が生じます。

**尿蛋白:** 主に腎臓の異常を調べます。運動直後や、起床直後の採尿では健康な人でも、尿蛋白が生じる事があるので、これらの状態で採尿する事は避けましょう。一過性のものか再検査しても陽性なら精密検査を勧めます。

**ウロビリノーゲン:** 主に胆嚢・肝臓の異常を調べます。古くなった赤血球が肝臓や脾臓で壊されて生じたものなので、赤血球が異常に破壊される溶血の有無も分かります。

尿糖や尿蛋白の異常は放置すると糖尿病や腎臓病を引き起こし、最終的に人工透析を受けなければならなくなります。ウロビリノーゲンは肝炎から肝硬変などの疾患のチェックです。



尿検査で引っかかった人は必ず再検査を受ける必要があります。

### 予防接種

麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘の接種、かかった事の有無を健診用紙に自己申告して頂いています。接種等無記入時は、母子手帳記録などを参照して下さい。**教職課程では麻疹の接種は必須です。**麻疹の死者を伴う大流行(2001)と風疹は過去女子のみ対象で、かかった男性やその新生児に深刻な影響が出た事から2008年～2012年の5年間に限り定期接種に中学1年生年齢者と高校3年生年齢(18歳)の麻疹・風疹混合2回目接種が追加されました。共に予防接種法で定期接種に分類され、感染すると重症化したり、周囲への感染力が強いため、予防に国が定めている定期予防接種です。



**麻疹**は1人感染者がいると、周囲人口の90%は感染するといわれ、肺炎や脳炎など合併症による致死が知られています。1回の予防接種では約5%の人の免疫獲得が出来ておらず、再度接種する必要があります。**風疹**は胎児が感染すると重篤な疾患と後遺症が高率で生じます。**流行性耳下腺炎**は「おたふく風邪」と言われ、後遺症として生殖器機能不全などがあります。**水痘**は「水ぼうそう」と言われ小児より成人でかかると重症化します。水痘にかかったことのある人の免疫が落ちると带状疱疹として現れ、水痘免疫の無い人は带状疱疹から水痘にかかる事があります。流行性耳下腺炎と水痘は任意接種ですが、後遺症や合併症を生じやすく、1度接種して免疫を高めておく事が勧められます。

いずれにせよ、身体の健康は学校生活に不可欠であり、普段より健康に心がけ、健診を受けるようにしましょう。