



新しい学年が始まり、新しい気持ちで、日々、勉学にスポーツに打ち込んでいることと思います。

3、4月に実施の「健康診断」を受けましたか？まだ300人ほどの学生が「健康診断」を受けておりません。再検査の学生も200人ほどまだ保健室に来られていません。今からでも遅くありません。健診を受け、異常所見のある人は、大至急再検査を受けましょう。



身長、体重、視力、聴力、尿、胸レントゲン等、異常ありませんでしたか？

何をするにも「健康」でないと本来の力が発揮されません。本来の力を発揮できるよう自分の体の状態を知り、常にメンテナンスを行い、「健康」を維持し、そして、自分自身を管理してください。そのためには、「自分の体を知る」ということで、毎年の健診の結果、今までの病気や怪我の治療、アレルギー(薬、食物)等も記録し、大学生活の体調管理を自分自身でやってみることから、はじめてみましょう。



健診の項目内容は、1・4年は、身長・体重・視力・聴力・眼科・耳鼻科・皮膚科・心臓・胸部 X-P・結核・検尿です。

2・3年は、胸部 X-P・結核・検尿です。これらの項目をチェックすることで、症状がでていなくても、病気を発見することができます。例えば、検尿は、腎臓、肝臓、すい臓の病気がわかります。胸部 X-P で、肺疾患、「肺結核」に罹っているか等わかります。1年に1回の健康チェックは、最低限の健康管理です。



<肺結核について>

肺結核とは、**結核菌によって炎症を起こす疾患**です。肺結核を患っている人の咳やくしゃみなどから、排出された結核菌を吸い込んで、肺にまで菌が及ぶと感染します。感染ルートは、**飛沫感染(空気感染)**です。

症状としては、咳と痰と微熱が続き、息苦しい、食欲ないなどの症状があらわれますが、風邪の症状に似ているため、放置してしまい、重症になってからの受診が多い現状です。集団感染を起こしてしまうこともあるので、**咳、微熱が、2週間以上続いたら、病院受診**が必要です。

大都市の住所不定者や不法滞在者などの間で感染が広がっており、その中でも**大阪は日本で一番結核罹患率が高い**地域で、本学でも昨年度一部の学生の中で集団感染がありました。

感染しないための予防策は、**免疫力を高めておく**ことです。感染しても発症しにくくなります。免疫高めるには、バランスのとれた栄養のある食生活、睡眠しっかりと、適度の運動をすること。そして、**大学での健康診断をきちんと受ける**ことが大切です。

下記の表をプリントアウトして、記録してみよう！

(まず、わかる範囲で記入、不明なことは、家族の人等に確認、母子手帳(0-6才までの記録)からも、転記してみよう！)

表 1

<健康診断記録票>

学年	1年	2年	3年	4年
年齢				
実施日				
身長				
体重				
視力	右			
	左			
聴力	右			
	左			
胸部 X 線				
尿	糖			
	蛋白			
	ウロビリノーゲン			
その他				

表 2

<感染症記録>

BCG(結核)	ワクチン(済 未)
DPT	ワクチン(済 未)
ポリオ	ワクチン(済 未)
はしか(麻疹)	ワクチン(済 未) 罹患
風疹(三日はしか)	ワクチン(済 未) 罹患
おたふくかぜ	ワクチン(済 未) 罹患
水痘(水ぼうそう)	ワクチン(済 未) 罹患
日本脳炎	ワクチン(済 未)
B型肝炎	ワクチン(済 未)
子宮頸がん(女子)	ワクチン(済 未)
インフルエンザ	ワクチン(済 未)
その他	

※この記録は、就活時、海外渡航時や病院受診にも役立ちます。自分の体の資料として、大切に保管してください。

表 3

表 4

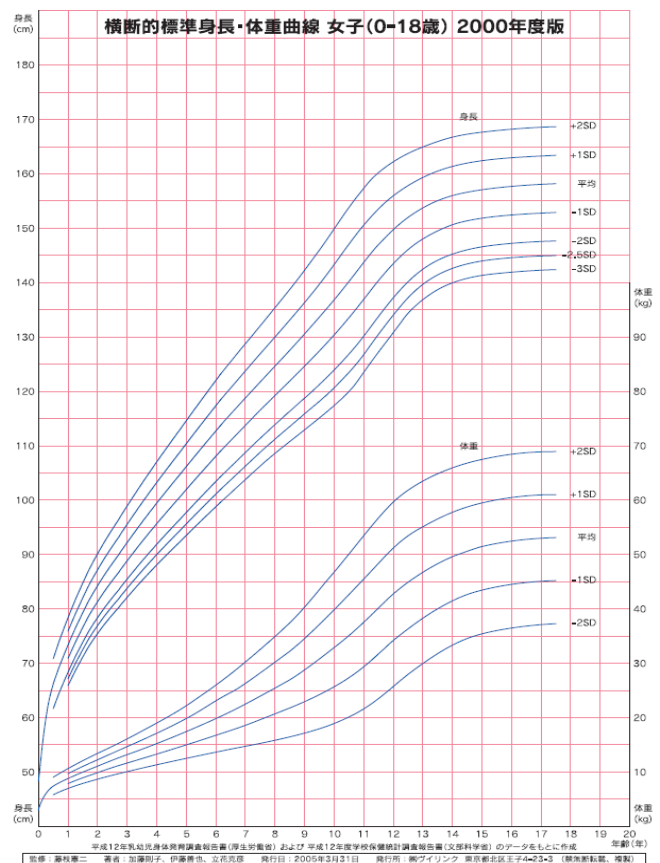
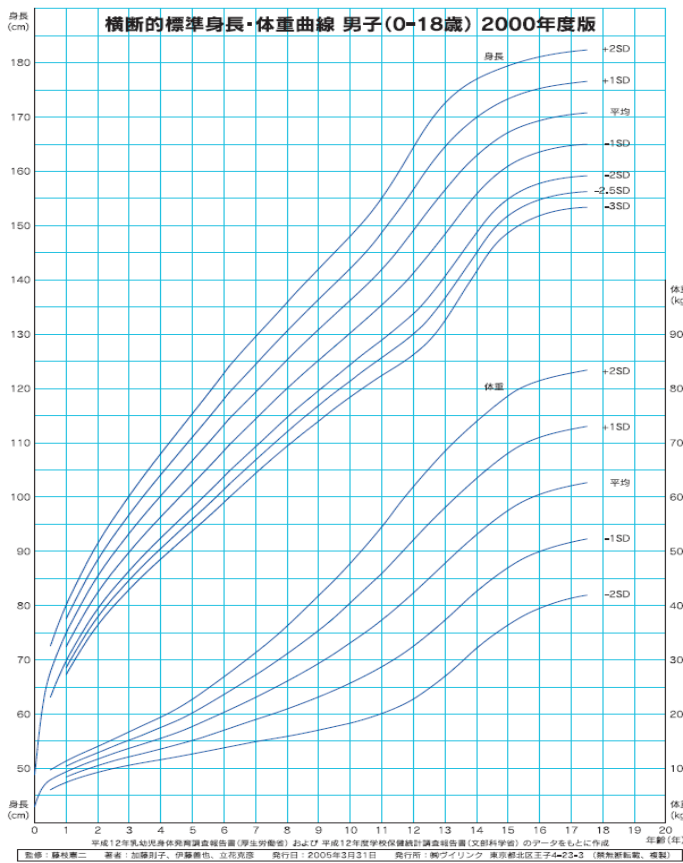


表1-4を参考にして、「自分の体を知る」に挑戦してください。

男女別の発育曲線も記入し、自分の成長ぶりをみてみよう！

このグラフ(曲線)の傾きは、男女で違い、個人差もあります。曲線通りでないことも多々あります。