



学生の皆さん、心身ともに元気にお過ごしですか？

4月が終わり、5月になり、夏が近づいてきましたが、現時点で定期健康診断をまだ受けていない人がたくさんいます。定期健康診断は、学校安全保健法で受診を義務づけられています。若い皆さんですが、1年に1回くらいは、健康チェックして、自分の身体を把握しておきましょう。

☆健康診断の実施

毎年3月末に、新2・3・4年生、4月初めに新入生、4月中旬に予備日を1日設け、計5日間実施しています。該当日に受診できない人は相談に応じています。

大学での案内期限を過ぎると有料となります。各自受診し、結果を提出していただきます。この際も安価で受診できる病院を紹介できます。

S-Navi で異常があったり、再検査となっている人は早めに再検査しましょう！

定期健康診断を受診しない場合、各種証明書類(健康診断証明書、在籍証明書、卒業見込書、成績証明書)の発行はできませんのでご理解願います！



☆健康診断項目

1・4年 → 身長・体重・視力・聴力(会話法)・胸部X線・尿検査・内科診察

2・3年 → 胸部X線・尿検査

(眼鏡・コンタクトレンズを使用している人は、忘れずに持参してください)

体育会系クラブ員(+同好会・文化会クラブの一部)等 → 心電図検査

待ち時間はかかりますが、健診自体は2・3年生なら15分、1・4年生なら30分位で終わります。簡単な項目(基本的なもの)をチェックするだけで、健康チェックができるというわけです。大学生生活の4年間で健康的な体(スタイル)づくりをしましょう！

☆健康診断でわかること

身長・体重 → 肥満、低体重がわかります。

視力 → 近視、乱視等の水晶体の屈折異常がわかります。

胸部X線 → 肺・気管支疾患、胸の腫瘍、心臓の大きさや形がわかります。

検尿 → 尿中のタンパク、糖、ウロビリノーゲン検査で腎肝臓機能がわかります。

内科診察 → 問診、聴診、視診、触診により病気の有無がわかります。



☆健康診断の結果



各自S-Naviで確認し、異常や未受診項目のある場合は放置せず保健室に来てください。

「**検尿**」は、保健室で再検査を行い、再度異常があれば、内科受診をしていただきます。内科受診でもう一度、尿検査を行い、必要であれば各種検査という流れになります。正常範囲か要治療かを判断するために医療機関を受診していただきます。

「**視力検査**」は、眼鏡、コンタクトレンズをしてもらいもう一度検査します。放置するとさらに視力低下が進むことがあります。矯正で片眼 0.4 以下であれば、眼鏡かコンタクトレンズを作り、保健室で視力検査をしていただきます。

カラーコンタクトは視力が低下しますのでお勧めできません。

4年生は、就職活動に健康診断証明書が必要となります。病院治療中の疾患等があれば、病名、現在の状況、就労に際して問題の有無を書いた診断書を主治医(かかりつけ医)に記入していただき、保健室に提出していただきます。



☆健康診断時の保健指導

受診当日、学生証明書の提示で健康診断票(カルテ)を渡します。各項目を受け、カルテに記入していきます。すべて終了後、保健指導(個別)になります。

身長・体重・検尿・視力・聴力・尿検査・内科診察等の結果から、正常、異常を判断します。

「異常」の判断基準は、※BMIから算定した肥満度が35%以上、尿中にタンパク・糖・ウロビリノーゲンの有無、視力0.4以下、内科診察(医師)での異常です。その後、結果と問診により、個別に保健指導をおこないます。

当日のカルテチェックで「**異常なし**」の学生は、2週間後に胸部 X 線の結果を S-Navi で確認してください。

「**再検査**」で用紙を渡された学生は、速やかに保健室で再検査を受けましょう。

本学ではBMI 26.9(理想は 22)以上(肥満度 35%以上)を「**肥満**」とし、簡単な肥満指導(食事・運動療法)を行っていますが、限られた時間の中での指導なので、詳しくは、個別に保健室にきていただくことにしております。現在10人程の学生が、定期的に保健室に来て、体重測定、食事の摂取方法(内容・量・時間等)、運動の仕方等の指導を受けています。そのうち数名は学内総合体育館2階のスポーツセンターのジム(無料・登録制)を利用しています。急には、痩せませんので、2-3か月かけてゆつくりと健康的な心身作りをしましょう!

※肥満度の算定方法 BMI(体格指数=体重/身長²) 理想体重=身長(m)²×22(BMI 理想値)

肥満度(%)=体重-理想体重/理想体重×100

