



保健室だより5月

2023年5月 第2号

発行：札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
保健室



健康診断は受けましたか？

4月に行われた健康診断は受けましたか？健診日に行けなかった方は5月中に自分で予約をし受診しましょう。

※6月以降の受診は費用が自己負担となります。特に健康診断証明書の発行が必要な方は注意してください。

健康診断の目的

1. 病気の早期発見・早期治療

病気の中には、初期にはほとんど症状がない為、検査をして初めて見つかるケースが少なくありません。例えば、結核という病気は、健康診断の胸部X線検査で見つかることが多いのです。

2. 自己の健康管理

自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を振り返るうえでも重要です。毎年のデータを比較し健康管理に役立ていきましょう。

3. 「健康問題」を知ることができる

皆さんの健康診断結果から、大学の保健管理で「気を付けなければならないこと」が発見される場合があります。

健診結果を確認しましょう！

・計測(身長、体重、肥満度・標準体重、腹囲)

身長・体重を測定し、標準体重・肥満度を算出します。肥満度が高いと病気になる可能性も高くなります。糖尿病になる率は約5倍、心臓病は約2倍、高血圧は約3倍とされています。



【隠れ肥満に要注意】ひとくちに肥満といっても、美容上の肥満と健康上の肥満にはちょっと差があります。健康上で問題になるのは、体格指数と呼ばれるBMIが正常でも、筋肉や骨に比べて内臓脂肪が多い状態です。

見た目には肥満体型ではないため、自分自身も周囲の方も気づかないことが多いですが、体脂肪検査をした際に筋肉が少なく脂肪が多いことで判明します。隠れ肥満の有効な対処法としては「バランスの取れた食事」と「適度な筋力トレーニング」を行うことです。

・血圧検査

高血圧症の約80%が本態性高血圧症（原因が明解でないままに血圧が高い）です。それらは遺伝的なものが半分、そして残りの半分は精神的緊張によるストレスや肥満、運動不足、塩分のとり過ぎなどによるものと考えられています。したがって日常生活を改善すれば防止出来ることが多いのです。



【高血圧症改善に積極的に働く食品の摂取を】血管を丈夫にし、血圧降下に働く食品を積極的に摂取し、栄養のバランスに心がけましょう。①良質なたんぱく質食品は血管を丈夫にして血圧の降下に役立ちます。②緑黄色野菜に含まれるカリウム、カルシウムが血圧降下に働きます。③海藻類に含まれるアルギン酸が血圧降下の効果をもたらします。④食物繊維の多い食品は塩分、コレステロールを吸収します。

・尿検査

尿検査では主に腎機能のチェックを行うほか、尿糖を調べて糖尿病を検査します。腎臓は血液の中から不要なものや、余分なものを選別して尿として排泄しています。特に注意したいのは尿たんぱくです。たんぱくは生命活動に欠かせない栄養分ですから、尿の中に排泄される時は、からだに何らかの異常があるときです(例：腎炎・ネフローゼ・尿路感染症など)。

健診結果に【再検査】【精密検査】の項目があった方には保健室から個別でメールをお送りいたします。

健診結果で分からない点や相談したいことがあればいつでも保健室へお越しください。

