

# 定期健康診断を受けましょう！

大学では、学校保健安全法に基づき、4月に定期健康診断を実施します。健康診断は、自分のからだの状態を知る機会となること、病気の発見や予防、さらに良い生活習慣を送るきっかけにもなります。

1年に1回ですので、毎年忘れずに受けるようにしましょう。

<平成31年度日程> ※詳細は、改めてお知らせします。

実施場所：大学会館 1階

	受付時間	対象		実施項目
4月4日（木）	13時～13時30分	男性	新入生	検尿 身体計測 内科検診 視力 胸部レントゲン
	13時30分～15時45分	女性	新入生	
4月5日（金）	9時～10時	男性	在学生全員	
	10時～11時30分	女性	学部2回/大学院 修士課程/研究留学生	
	13時～14時	女性	学部3回生/大学院 博士課程	
	14時～15時	女性	学部4回生以上	

## 健康診断証明書の発行

就職活動や教育実習・介護等体験、奨学金の申請、留学などに必要になる場合があります。証明書の発行には、大学で実施する健康診断の全項目を受けていただく必要があります。証明書は、保健室で発行していますので、必要な方は、保健室までお越しください。

## 健康診断受診結果の通知

5月中旬から保健室にて返却しますので、学生証を持参し保健室にお越しください。結果は、健康記録として保管し、ご自身の健康管理にぜひ、お役立てください。

## 精密検査が必要となった場合

保健室より、連絡を致します。速やかに医療機関を受診するようにしましょう。異常があった場合は、健康診断証明書が発行できませんので、必ず受診しましょう。

## 健康相談

「検診結果で気になることがある」「最近、体の調子が良くない」「眠れない」「頭痛がする」などからだやこころに関する御心配や御相談などに応じています。

学校医の健康相談実施日は、随時保健室前に掲示します。

## 定期健康診断を受診できなかったときには？

☆4月に実施する定期健康診断を受診できなかった場合は、各自医療機関等で受診していただき結果を6月末までに保健室へ提出してください。受診費用は、全額自己負担になります。

☆健康診断について事前に相談したいことがある方は、保健室まで御連絡ください。



## 健康診断結果の見方

身体計測	身長・体重	毎年測定することで、変化がわかります。
	体格指数（BMI）	BMI = 体重 (kg) ÷ [身長 (m) ²] で計算します。 体重が増える病気（クッシング症候群や甲状腺機能低下症などの内分泌疾患、浮腫など）、体重が減る病気（甲状腺機能低下症、胃腸の病気など）、摂食障害（拒食・過食）が見つかることもあります。特に 16.5 未満、30 以上は医師に相談しましょう。
	体脂肪率	定期健康診断では実施しませんが、保健室にある体脂肪計で測定できます。男性 20%、女性 30% 未満が適切とされますが、測定条件で変化しますので目安と考えましょう。
視力測定	裸眼 矯正視力	矯正視力が 0.7 未満だと教室で不自由があるかもしれません。頭痛の原因が視力低下の眼の疲れだったということもあります。
胸部 X 線検査		結核や肺炎などに加え、脊椎等の異常が見つかることがあります。 結核は、初期の症状はかぜと似ていますが、咳（せき）、痰（たん）、発熱（微熱）などの症状が長く続くのが特徴です。また、体重が減る、食欲がない、寝汗をかく、などの症状もあります。かぜのような症状が 2 週間以上続くようなら、病院を受診しましょう。他の人への感染を防ぐため、早期発見、早期治療が重要ですので 1 年に 1 回は検診を受けましょう。
尿検査	尿たんぱく	激しい運動や発熱などでも (+) になることがあります。起立性たんぱく尿といってあまり心配のないこともあります。(+) が継続するときには、腎炎などの病気が隠れている場合もありますので、医療機関を受診しましょう。
	尿糖	(±) 以上で、糖尿病が隠れていないか精密検査が必要です。ビタミン剤などの内服で偽陽性になることがあるので常用薬などがある場合は申し出てください。
	尿潜血	(+) の場合、腎炎、尿路結石、膀胱炎など腎臓や尿路の病気がかかっていることがあるので、精密検査を受けてください。
血圧測定		心臓から血液を送り出す圧力のことです。医療機関で測定すると高くなってしまふ人（白衣高血圧）は家庭で測定しましょう。血圧が常に高いと心臓や血管に障害をおこしますので、放置せず、医療機関を受診しましょう。10 代～20 代の高血圧症は、二次性高血圧（ほかに原因のある高血圧）で病気がかかっている場合があります。
医師による診察	問診	学生生活を送る上で心配なことがあれば伝えておきましょう。
	眼	感染や炎症がないか調べます。結膜の色調で貧血や黄疸がないか確認します。全身の病気が眼の炎症の原因になっている場合があります。
	皮膚	湿疹やアレルギーなど気になることがあれば相談しましょう。
	呼吸音・心音	脈拍の異常（不整脈、頻脈など）、心雑音、呼吸音などの異常の有無を調べます。
	甲状腺	若い女性には甲状腺の病気が多いので、甲状腺の腫れがないか、頸部を触診し診察します。
	その他	何か心配なことがあれば相談しましょう。