

# 健康診断の結果を活かそう！

年に一度の健康診断は自分の体の様子を知る良い機会です。

「なんとなく受ける」だけではなく、健診結果の意味を知り、健康な体づくりに役立てましょう。

## ◆身体計測◆

身体がバランスよく成長しているかをみます。

### BMI (Body Mass Index) :体格指数

18.5 未満	低体重
18.5～24.9	普通
25.0 以上	肥満

**18.5 未満と 25.0 以上は生活習慣の見直しを！**

**※特に月経の乱れがある時は放置せず婦人科へ!!**

## ◆血圧◆

心臓の収縮と拡張の際、血管にかかる圧力を調べます。収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧のどちらかが基準値を超えても高血圧です。



## ◆視力◆

ものを見る力を調べます。見えにくい時は眼科に行き、眼鏡やコンタクトレンズを調整しましょう。



## ◆聴力◆

音を聴く力を調べます。イヤホンやヘッドフォンで、大きな音を聞き続けると難聴になることがあります。聞こえづらい時は早めに耳鼻科に行きましょう。



## ◆尿検査◆

腎臓や尿路障害の病気がないか調べます。

## ◆心電図◆



両手、両足、胸などに電極をつけ、心臓内を流れる電流を体表面から記録します。異常があると波形が崩れたり、不規則になります。

## ◆胸部 X 線検査◆

肺や心臓の異常を調べます。脊柱が写るので側弯症の発見も出来ます。



## ◆脂質検査◆

■ 中性脂肪  
大切なエネルギー源ですが、食べ過ぎや運動不足により増加し、肥満や動脈硬化を引き起こします。



## ■ LDL コレステロール

悪玉コレステロールと呼ばれるもので、多すぎると動脈硬化の原因になります。



## ◆血液一般◆

貧血や多血症、細菌感染などを見つける手掛かりにします。



## ◆診察◆

問診票を確認し、心音や呼吸音などの聴診、皮膚等の視診や触診を行います。

気になる症状がある時は医師に相談しましょう。

4月に行った健康診断の結果票は保健室で配布しています。

受診が必要な方には個別にお知らせしますので、そのままにせず早めに病院で診てもらいましょう。

心配なことや不安なことがあれば、保健室でも相談にのります。

開室時間は平日  
8:30～17:15です。



【発行元】 仙台白百合女子大学 保健室

☎022-374-5032/✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp