

健診結果を活かして生活を改善していこう!

健康診断は自分の身体をよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療に繋げる目的があります。受診した結果を上手に活用し、悪い生活習慣は改善に取り組み、毎日を健康に過ごしましょう。

◆BMI

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ² で算出し、身長に見合った体重かどうかを判定します。

要注意	基準範囲	要注意
18.4 以下 (低体重)	18.5~ 24.9	25.0 以上 (肥満)

18.5 以下は栄養失調の可能性が高く、月経に不調が出やすくなります。また、25.0 以上は生活習慣病のリスクが高まります。どちらも改善が必要です。

◆血圧

	基準値	要注意
収縮期血圧	129 以下	130 以上
拡張期血圧	84 以下	85 以上

血圧が高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかります。腎臓の機能低下が進行する恐れがあり、蛋白尿も出ている方はより注意が必要です。

◆視力



裸眼視力が 0.7 未満の場合、近視・乱視の疑いがあります。また、矯正視力が 1.0 に満たない場合は度数が合っていない可能性があるため眼科を受診しましょう。

◆聴力

イヤホンなどで大きな音を聞き続けていると聴力が低下することがあります。異常がある場合は早めに耳鼻科を受診しましょう。

◆胸部 X 線検査

肺・心臓、脊柱の異常を調べます。



◆診察

問診・視診・触診・聴診・打診を行います。

首の腫れや喉の裏側の粘膜を診て、甲状腺疾患や貧血を発見することもあります。

◆尿検査

- ・糖 … 糖尿病がないか調べます。
- ・蛋白 … 腎臓の障害を調べます。
- ・潜血 … 腎臓や尿管、膀胱などの病気を調べます。



◆脂質検査◆

- ・中性脂肪
食べ過ぎや運動不足で増加し、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。

◆白血球・赤血球・血色素・血球容積◆

貧血や細菌感染などを早期に見つける手掛かりにします。

女性は月経があるので貧血になりやすいですが、中には婦人科疾患や血液疾患、消化管出血など大きな病気が潜んでいることもあるので早めに受診しましょう。



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。

校医面談や再受診が必要な方には個別メールでお知らせしていますので確認してください。

校医面談日…6/18 (満)、7/8 (満)、8/20、9/10、10/15、11/19、12/17

健康診断の結果や自分の体調について、心配なことや不安なことがあれば保健室でも看護師が随時相談にのっていますのでご利用ください。

【発行元】 仙台白百合女子大学保健室 ☎022-374-5032/✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp