



保健室だより5月号

2024



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00

白色：不在

※新入生のみなさんは、各自でYCU-board 予防接種「感染症に関する調査票」画面にワクチンを接種した年やワクチンロット番号を入力してください。入力の方法は保健管理センターWeb サイトにあります。

新学期が始まり、はや一か月が経ちました。5月は、新しい環境で蓄積された疲れが出てくる時期です。体調の不調をおこしていませんか。無理をせずに過ごしましょう。

4月の学生定期健康診断の結果は、6月にYCU-Boardに通知します。必ず自分の健康診断の結果を確認し、健康状態を知り、生活習慣を見直してください。学内の学生定期健康診断を受診していない方は、個人で健康診断を医療機関で受け、その結果のコピーを6月28日までに鶴見保健室に提出してください。

就活等で必要となる健康診断証明書の発行は、5月24日よりオンライン決済システムでの受付開始（お渡しは6月4日）を予定しています。発行できるのは、今年度の学生定期健康診断を受診した学生のみです。

健康診断証明書発行
オンライン決済はこちら↓



～学生健康診断の検査項目を振り返ってみましょう～

【身長・体重・BMI（ボディマスインデックス：体格指数 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求める）】

BMIが18.4以下はやせ、25.0以上は肥満と判定され、生活習慣病のハイリスク群です。家庭で定期的に体重測定を行い、生活習慣（食事・運動）を見直し改善しましょう。急激な体重増加・減少がある場合は、医療機関を受診してください。保健室に体重計がありますので、ご利用ください。

身長 170 cm	BMI18.4 は 53 kg	BMI25 は 72 kg
身長 160 cm	BMI18.4 は 47 kg	BMI25 は 64 kg

【視力】急激な視力の低下はありませんでしたか。眼鏡・コンタクトが合っていない、見え方がおかしい、眼に違和感があるようでしたら、眼科を受診してください。

【聴力】耳鳴り・聞こえにくさを感じたら、耳鼻科を受診してください。

【血圧】心臓が収縮・拡張したときの血管壁の圧を測定した値です。測定値が収縮期血圧（最高血圧） ≥ 140 mmHgもしくは拡張期血圧（最低血圧） ≥ 90 mmHgの場合は、二次検査を案内しています。

健康診断で、はじめて血圧を測定し、緊張したという声もききます。血圧は、感情、ストレス、痛み、身体活動など様々なことで影響を受けます。安静時に血圧を測定し普段の値を知りましょう。講義棟一階に自動血圧計を設置していますのでご利用ください。また、保健室内にも自動血圧計があります。人目が気になる時や、ゆっくりと測定したい時などにご利用ください。

食塩とりすぎ、運動不足、飲酒などが、高血圧の原因といわれています。

【尿検査（糖・蛋白・潜血）】糖尿病や腎臓・泌尿器の異常がないかを調べる項目です。激しい運動やストレスで尿蛋白が陽性になることもあります。測定値が（+）以上の場合は、二次検査を案内しています。

【胸部X線】肺結核、胸部の腫瘍、自然気胸、その他肺・気管支の異常がないかを調べる項目です。

【医師の診察】甲状腺疾患、心雑音、皮膚疾患、胸郭の変形の有無などを中心に診察しています。

※二次検査の案内を受けた方は、看護師在室時に、鶴見保健室に来てください。

※一人で生活習慣を見直し変えていくのは難しいことです。保健室は、みなさまをサポートします。お気軽にご相談ください。

鶴見保健室