



保健室だより 5月号

2022



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				

看護師在室予定

黄色：9:00～16:00

黄緑：9:00～12:00

白色：不在

*基本的な感染対策（手洗い、マスク着用、三密回避）を徹底するとともに、十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけましょう。

*新型コロナウイルス感染症と診断された時、濃厚接触等で登校・出勤を制限された時は、保健管理センターにご連絡ください。

電話 045-787-2270 Email: hokekan@yokohama-cu.ac.jp

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。体調不良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、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7月29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26日より鶴見事務室で受付（お渡しは6月9日）を予定しています。一通300円です。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。（健診時に二次検査の案内を受けた学生は、二次検査を受診していないと発行できません。）

～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。

【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。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、高血圧と診断されます。

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、一人でゆっくりと測定したい時などにご利用ください。

食塩のとりすぎ、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。

【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。

【医師による診察】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