

★平成 29 年度 学生定期健康診断が終了しました・・・

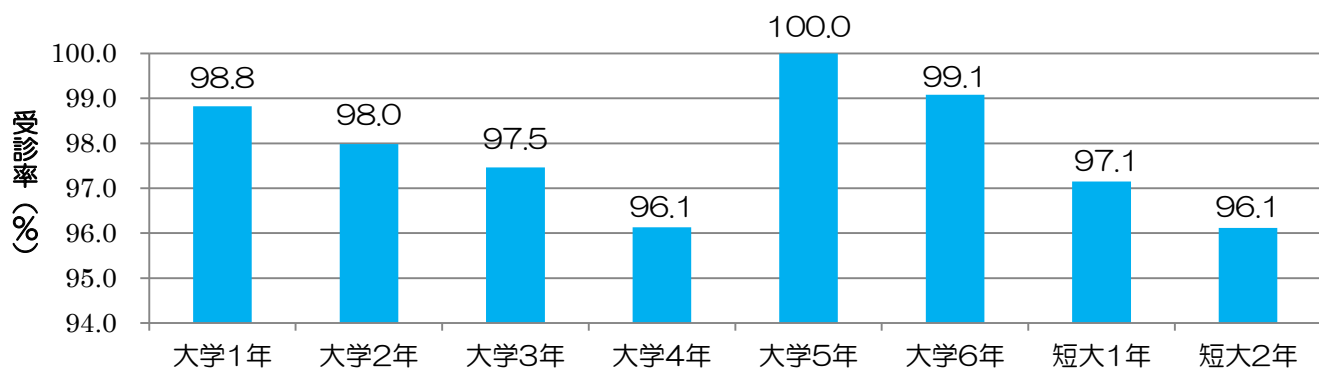
学生のみなさんの自宅には健康診断の結果が届いていることと思います。健康診断の結果“医療機関での検査が必要”と判定されているのに、まだ医療機関を受診してない人はなるべく早く受診し、結果を健康サポートセンターに提出してください。また、血圧や視力の再測定がまだの人も健康サポートセンターに来室してください。

健康診断を受けていない人は医療機関で健康診断を受け、その結果を提出してください。

健康診断は『学生規定第5章 18条』により義務付けられています。病気の早期発見や健康管理のために健康診断を受けて、学生生活を健康に過ごしましょう。健診を受けない場合、医療機関で受けてもらう必要があるため、費用が発生します(5,000円～10,000円程度)。**学内健診は無料で受けられます!**

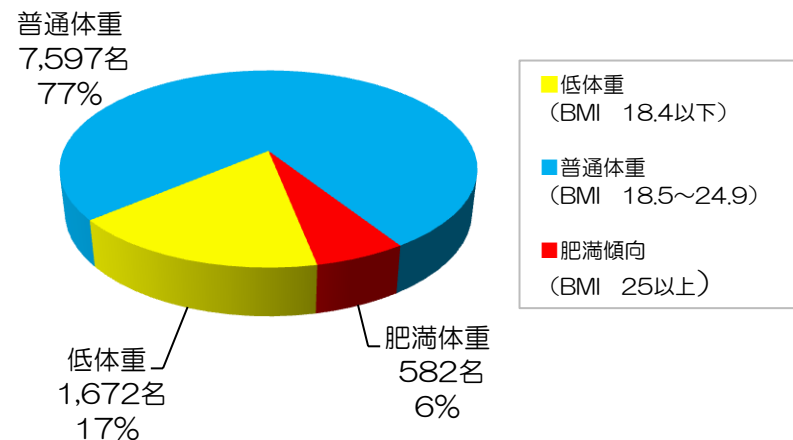
来年度の健康診断は予め日程をよく確認して、**受診率 100%をめざしましょう!!**

★平成 29 年度学生健診結果(大学院生を除く)より・・・健診受診率



今年度の受診率は97.7%(昨年度97.5%)でしたが、学科によって差がみられます。また、学年が上がるにつれて下がる傾向があり、**特に卒業学年は就職活動と重なるため、早くからスケジュール調整をしておく必要があります。**3年生は来年の春、特に日程に注意して受けてください。

BMI(体重・体格指数)の結果



BMIの計算方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$



\*In-Body 検査のみであればいつでも可能です。お気軽にご来室ください。

★BMIの結果

体重やBMIの値だけに注目していませんか? ただ軽ければいい、細ければいいというわけではありません。また、同じ重さでも脂肪なのか筋肉なのかで全く違ってきます。健康サポートセンターでは体を構成している組織の割合を調べることのできるインボディ(In-Body)という検査機器を導入しています。全身の脂肪量や筋肉量とともにどこに分布しているかを測ることができます。なお、7月10日～8月4日まで、骨密度やアストリウム測定(貧血の有無の評価)、

血圧測定などを組み合わせた食習慣及び運動習慣の改善プログラムを実施中です。(測定結果を“けんこう処方箋”とし、測定した皆様にお配りしています。)結果に基づき健康アドバイスも同時に実施していますので、この機会に是非ご参加ください!

★アンケート結果より

生理不順 見て見ぬふりをしていませんか?

アンケートの結果から生理不順の人は全体の18%という結果がでました。若いから仕方ない、生理が来ない方が楽でいいと楽観的に考えていると危険です。生理がないと不妊の原因になったり、若くして更年期障害のような症状になる可能性があります。骨粗鬆症の原因にもなります。生理がない期間が長ければ長いほど、元に戻るのに時間がかかるので、早めに婦人科を受診しましょう。

体重と生理不順との関連ですが、低体重傾向、肥満の人の方が普通体重の人より周期が定まらない、3か月以上ない人の割合が多い結果になりました。痩せすぎも太りすぎも体に悪影響をおよぼします。生理について心配な場合は、健康サポートセンターへ相談に来室するか、(★婦人科医師(女医)による健康相談を毎月第3水曜 15:00~17:00に実施。(予約制)) 婦人科に直接受診してください。

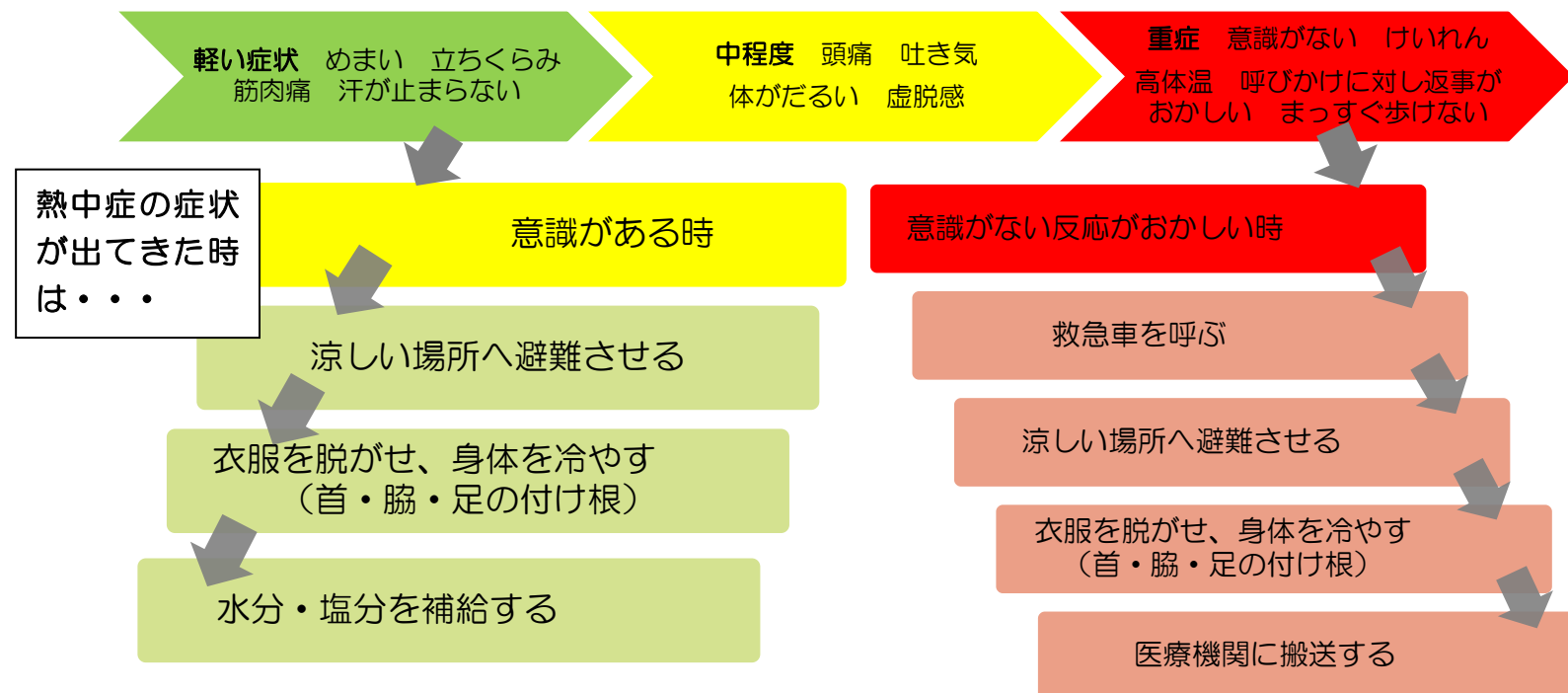
基礎体温計の種類が知りたい、測り方や記録の方法、記録用紙が欲しい等、相談したいことがあればいつでも健康サポートセンターに来室してください。



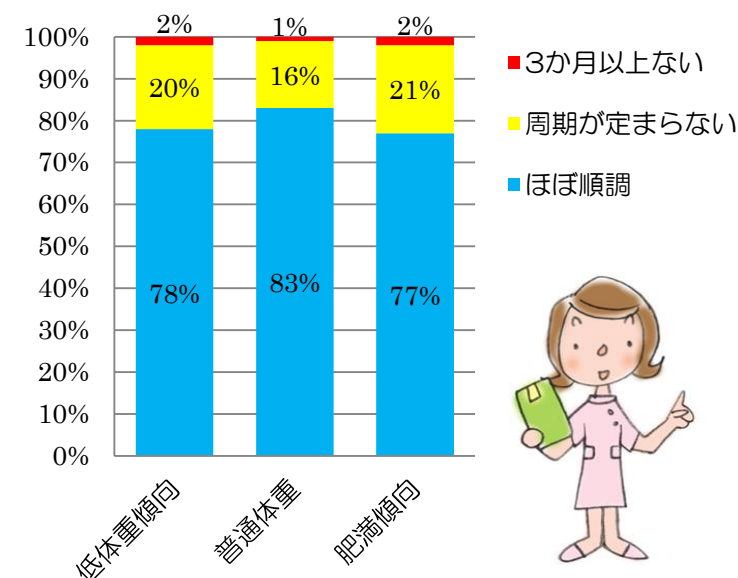
熱中症に注意しましょう

梅雨が明け、気温が日に日に高くなってきています。熱中症のような症状で健康サポートセンターに来室する人も増えてきています。熱中症は屋外だけでなく、屋内にいてもなることがあります。

熱中症の程度



体重と生理不順の関連性



婦人科受診の目安

- 3カ月以上生理がない
- 生理時の出血量が少なくなった
- 生理以外に出血する(不正出血)
- 生理が2週間以上続く
- 激しい生理痛がある
- 生理が規則的だった人が不規則になる