



★今年度の学生定期健康診断が終了しました！

健康診断は、学生の皆さんが安心して学生生活を送られるように、学校保健安全法により義務づけられており、1年に一度、自分の身体と向き合う大切な行事です。健康診断は、単に受診するだけでなく、後で送られてきた結果通知の内容を確認することも重要です。健康診断の結果、“医療機関での検査が必要”と判定され人は、できるだけ早く受診し、検査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をしていない人も、健康サポートセンターに来室してください。

学内の健康診断期間中に健康診断を受診していない人は、他の医療機関で健康診断を受け、その結果を健康サポートセンターに提出してください。

2019年度 学生定期健康診断の受診率の学年別比較
(2018年度も示す)

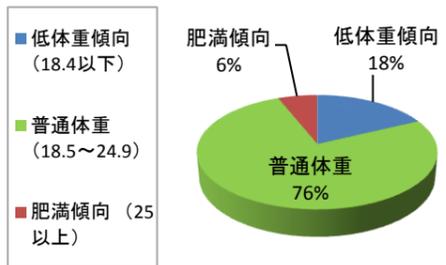


今年度の受診率は全体で96%であり、昨年と同レベルでした。卒業学年の学生の中には、就職活動の日程と重なり健康診断を受ける機会を逃した人がいました。今後、卒業学年になる人は、健康診断の受診日と就活が重ならないよう工夫をし、どうしても重なる場合には、事前に健康サポートセンターに相談してください。大学院の受診率が低いのは、社会人の人が多いためですが、勤め先で健康診断を受けられた人は、結果のコピーを提出してください。

なお、**学内で健康診断を受けなかった人は、就活や実習に必要な診断書を証明書発行機では発行できません。**医療機関で受診し、診断書を発行してもらってください。

無理なダイエットをしていませんか

BMI(体重・体格指数)の結果



BMIは、体重と身長の関係から導き出される体格指数で、肥満や痩せの判定に用いられます。

若い女性のあいだでは、見た目に痩せている方が美しいと感じがちで、過度なダイエットをしてしまう傾向があります。

過度なダイエットは、美しい体型維持に必要な筋肉も落ちてしまいます。筋肉量の減少は、姿勢が悪くなることから内臓にも悪影響をもたらす、血流が悪く疲れやすいからになります。また、骨粗しょう症の原因にもなります。このように、筋肉量の低下は、体にさまざまな病気の危険性を高めます。

健康サポートセンターでは、筋肉量をはじめ身体を構成している組織の割合を調べることができるインボディ(In-Body)測定、骨密度やアストリム測定(貧血の有無の評価)、血圧測定などを組み合わせた「健康アッププログラム」を三期に分けて実施します！詳しくは、健康サポートセンターにお問い合わせください。

※ InBody 測定のみであればいつでも測定可能です。お気軽にご来室ください。

熱中症に注意しましょう

暑い季節です。暑さを避け、こまめに水分補給をするなど熱中症の予防を心掛けているつもりでも、意外なところに危険が潜んでいます。予防しているから大丈夫…と安心せず、熱中症から身を守りましょう。

室内では・・・ 就寝時の熱中症に注意！！



アスファルトやコンクリートに覆われた都市部では、ヒートアイランド現象により気温が上昇しやすく、夜になっても熱が冷めにくいので、気温が下がりにくいです。

熱帯夜の中、クーラーをつけて就寝しても、タイマーを設定していればクーラーが切れた後の閉め切った室内は、どんどん気温が上昇してしまいます。眠っている間に熱中症になる危険があります。薄手の掛布団を使用し、一晩中クーラーをつけておくなど、夜間のクーラー利用の方法にも注意が必要です。

また、就寝中はクーラーをつけていても汗をかきます。就寝前にお茶・お水などのコップ一杯程度の水分補給は、脱水症の予防になります。

室外では・・・ 休憩などの場所に注意！！



屋外で友人と待ち合わせをしたり、テラスやベンチで食事や談笑をして過ごすこともありますね。

直射日光が当たる炎天下の場所で時間を過ごすことは熱中症の原因になります。屋外で時間を過ごす時は、陰になる場所を選びましょう。風通りの良い場所がもっと最適です。また、屋外での学友会活動のミーティングや集団での休憩なども、全員が陰に入れる場所で行いましょう。長時間、立ちっ放しの姿勢は意外と体力も奪われます。

屋外では、帽子をかぶる。薄い長そでを羽織るなど、肌を露出せず直射日光から肌を守り、体温の上昇を避け熱中症の予防をしてください。もちろん、水分もこまめにこまめに補給しましょう。

食中毒に注意しましょう

食中毒は、1年を通して起こりますが、夏は細菌による食中毒が多くなる季節です。野外でのお弁当やバーベキューなどを楽しむときは、保存や調理方法に注意しましょう。また、家庭の食事でも発生します。食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

食中毒の原因となる細菌の特徴

原因となる細菌	症状が現れるまで	付いている食材
カンピロバクター	2~5 日後	肉類 (特に鶏肉に多い)
黄色ブドウ球菌	約 3 時間後	人の皮膚 (鼻入口に多い)
サルモネラ菌	8~48 時間後	卵や鶏肉
ウェルシュ菌	6~18 時間後	肉類
腸管出血性大腸菌	3~5 日後	肉類、汚染された水
腸炎ヒブリオ	12 時間後	魚介類

食中毒の症状

- 腹痛
- 下痢
- 吐き気
- 嘔吐
- 発熱
- 血便

食中毒の症状が現れた場合は、まず安静にし、食事を控えて胃腸を休めましょう。市販の下痢止め薬は絶対に使わず、脱水状態にならないために、こまめに水分補給を行い、早めに医療機関を受診しましょう。高熱が続いたり意識が朦朧したり血便が出た時は、すぐに医療機関を受診してください。

参考：厚生労働省ホームページ、環境省ホームページ

食中毒予防の3つの原則

細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

予防1 付けない…洗う、分ける

- 手を洗う：調理の前、食事の前
- 食材、調理器具を洗う
- 箸、まな板を分ける：加熱しないで食べるものから調理する。生もの、調理後の箸を分ける

予防2 増やさない…低温で保存する

- 食品の購入後は素早く冷凍庫、冷凍庫に入れる
- 食品の解凍は冷蔵庫内か電子レンジを使う
- 調理後はすぐに食べ残った場合は冷蔵庫で保管

予防3 やっつける…加熱処理

- 肉や魚は中までしっかり火を通す
- 保存しておいた料理も再加熱する
- 布巾、まな板、包丁などは熱湯をかけるとよい

◆時間がたちすぎたものや、味やにおいが少しでも変だと感じたら、食べずに捨てましょう