ポートフォリオの「学生定期健康診断　検査結果お知らせ」に表示している項目について説明します。

疑問点がありましたら、保健館（保健館分室）にお尋ねください。

体格指数（Body mass index = BMI）

・BMIは体重（kg）÷[身長（m）]２で計算し、腹囲などとともに、肥満の目安となります。

18.5以上25未満が「普通体重」です。18.5未満は「低体重」、25.0以上は「肥満」と判定されます。

・普通体重でない方は、不健康な生活習慣の改善が必要な方が、少なくありません。

だだし、BMIや体重は、骨、筋肉、脂肪などの量を反映しますので、普通体重でなくても直ちに病気を意味するわけではありません。

・顕著な低体重や肥満の方、急激な体重の変化がある方は、医師などに相談されるとよいでしょう。

低体重では、甲状腺や胃腸の病気、摂食障害などが原因のこともあります。　BMIが、16.5以下、30以上の場合は、保健館（分室）から教学WEBなどで連絡することがあります。

・適正な食事や運動をこころがけ、定期的に家庭でも体重測定をしましょう。保健館でも測定できます。

肥満度分類（日本肥満学会）

|  |  |
| --- | --- |
| BMI | 判定 |
| 18.5未満 | 低体重 |
| 18.5～25未満 | 普通体重 |
| 25～30未満 | 肥満（1度） |
| 30～35未満 | 肥満（2度） |
| 35～40未満★ | 肥満（3度） |
| 40以上★ | 肥満（4度） |

　　　　★BMI35以上を「高度肥満」と定義

血圧(Blood pressure)

収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上は高血圧です。

高血圧は、心臓や血管に障害をおこします。肥満や体質、内分泌の病気などが原因になります。

高血圧、低血圧の場合は保健館（分室）へ再検査にお越しください

血圧分類（高血圧治療ガイドラインおよびWHO基準より）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分類 | 収縮期血圧(mmHg) |  | 拡張期血圧(mmHg) |
| 低血圧 | ～＜100 | または  | ～＜60 |
| 至適血圧 | 100≦～＜120 | かつ  | 60≦～＜80 |
| 正常血圧 | 120≦～＜130 | かつ | 80≦～＜85 |
| 正常高値血圧 | 130≦～＜140 | または  | 85≦～＜89 |
| 高血圧 | ≧140～ | または | ≧90～ |

視力測定（Visual acuity）

パソコン、ゲーム 、スマホなどでの眼の酷使や、眼の病気などが視力低下の原因となります。

視力低下の場合は眼科医に相談しましょう。

再測定を希望する方は保健館（分室）までお越しください。

胸部X線検査

肺の病気（結核、肺炎、気胸など）だけでなく、脊椎や縦隔の異常が指摘されます。

精密検査や受診が必要な場合（★★の方）は、保健館（分室）から教学WEBなどで連絡します。

尿検査(Urine test)

尿の異常は、姿勢・体調・体質によるものと、病気が原因によるものがあります。

異常のある方（★★の方）は、再検査を行いますので、保健館（分室）から教学WEBなどで

連絡します。

・尿蛋白(Urine protein)　正常（－）

尿中にタンパク質が混入しているかを調べる検査です。（＋）の場合、腎炎、ネフローゼ症候群、膀胱炎など腎臓・膀胱の病気のことがあります。健康な人でも、激しい運動や発熱などでも一過性に

（＋）になることがあり、起立性蛋白尿（立ったり、腰を曲げたりするときにだけでる蛋白尿）など病気でない場合もあります。

・尿糖(Urine sugar)　正常（－）

尿中に糖が混入しているかどうか調べる検査です。（＋）の場合、糖尿病の場合と腎性糖尿（糖尿病でなくても、尿に糖が漏れる）など病気でない場合もあります。

・尿潜血(Urine occult blood)　 正常（－）

尿中に血液が混入しているかどうか調べる検査です。肉眼ではわかりにくい微量の血液も発見できます。（＋）の場合、腎炎、尿路結石、膀胱炎など病気のことがあります。健康な人でも、激しい運動や、長時間寒さにさらされた後や、女性では、生理中に尿の中に血液が混じることがあります。

内科診察(Physical examination)

聴診により、心雑音、呼吸音の異常の有無を調べます。また、前頸部を触って、甲状腺の腫れがないか調べます。

受診が必要な場合（★★の方）は、保健館（分室）から教学WEBなどで連絡します。