

青大 ほけんだより

2024年4月 (第1号)



学生定期健康診断が4月3日(水)～6日(土)まで行われました。

健康診断は、自分では見ることのできない内臓や血液の異常を知らせ、「健康」というものを医学的数値で「診断」してくれるものです。

青大の昨年度の受診率は平均67.6%。学年・学部ごとで比較すると最も低いところは25.9%、逆に高いところは95.1%でした。青大生の皆さん、今年の健康診断は受診しましたか？

昨年度の青大学生定期健康診断の結果から

体格 ～BMIから見る青大生の体格～

「やせ」は男子が10%、女子が15%程度で、全国平均と比較しても標準的です。しかし、「肥満」は男女ともに割合が高く、特に男子のほぼ4人に1人が肥満と判定されています。

心電図 ～精密検査が必要な所見～

所見があった学生のほとんどは、精神的緊張などを反映しているものでした。しかし、一方では「陰性T波」や「心室内ブロック」など、より詳細な検査が必要とされる所見もありました。その場合は、必ず精密検査を受け、医師から授業や日常生活への配慮事項を指導していただく必要があります。

視力 ～適正な矯正が必要～

教室内のどこからでも黒板の文字がきちんと見える視力は、0.7以上です。青大生の19.8%が0.7未満。そのうち、矯正後(眼鏡やコンタクトをしていても)0.7未満だった学生は42.8%でした。つまり「よく見えない状態のまま授業を受けている学生」が相当数いるということです。数年前の矯正(眼鏡・コンタクトを作った)時のまま、見えづらいと思いながら放置していませんか。

定期健康診断結果のみかた ～今年度から希望する学生には、事後指導を行います～



「要医療?!」
どうすればいいんだろう?

身長や血圧、視力を測ってみたい

「肥満度1」の判定だけど
あと何キロやせたらいいの?

日時:月曜日から金曜日 9:00～16:00まで(夏季・冬季・春季休業を除く)

場所:7号館 1階 保健室

持ってくるもの:「定期健康診断結果通知書」

※授業の空き時間や昼休みなどに来てくれればゆっくり相談できます

健康診断結果はもちろん、そのほかにも心や体のことで、

不安なことや相談したいことがある時には保健室へどうぞ!

健康一口メモ:「BMI」は、体格指数のことです。体重kg÷身長mの2乗で算出され、日本肥満学会では、男女ともにBMIが22のときに最も病気になりやすく、この時の体重を標準体重と定めています。

標準体重算出例(身長160cmの場合)⇒22(BMI)×1.6(身長)×1.6(身長)=56.3kg