



保健だよりNO. 4



2009年4月号

桜の綺麗な季節になりました。入学をされた新一年生の皆さんおめでとうございます。
また在学生の皆さんも環境が変わり色々な希望や目標に気分を新たにされているのではないのでしょうか？

この時期の医務室は、「健康診断」というビックイベントがあります。

今回の保健だよりは、「医務室」と「健康診断」のことについて取り上げたいと思います。

1, 医務室とは？

今までの高校や中学校などには、「保健室」があったと思います。「医務室」も同じ役割をする所です。

体調の悪い時、怪我をした時、悩み事がある時、不安なことがある時、体重や身長を測りたい時、
体についていろいろ知りたい時等、いつでもお気軽にご利用ください。

医務室には、看護師及び事務職員の2名が常勤しております。

開室時間は次の通りです。

月曜日～金曜日：9:00～17:00

土曜日：9:00～15:00

* 人が倒れた時や怪我をして動けない人がいる時は、各教室にある緊急の番号にご連絡ください。

* わからないときは、大学の代表番号：047-372-4111 に電話をして「医務室」にご連絡ください。



2, 健康診断について

(1)健康診断の目的

毎年この時期には、健康診断を皆さんは受けてきたと思います。

「では、なぜ受けてきたのでしょうか？」

それは、学校内での健康や保健について定められた「学校保健安全法」により、

「毎学年、6月30日までに健康診断を受診すること」が義務付けられているからです。

これは、「恥ずかしいから受けない」とか「面倒くさいからいいや」「就職に関係ないから」「単位に関係ない」・・・
ということではなく、集団生活を行う上で受けなくてはならないということであり、皆さんは、大学の定めた日程で
受診する権利があります。健康診断の目的としては、

「健康の保持増進を図り、もつて、学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資する」とされています。

健康診断は、自分で自分の体を知り理解する大切なきっかけです。

興味をもったり不安になったらいつでも医務室に、ご相談ください。



(2)健康診断の項目

1, 問診 2, 身長・体重 3, 視力検査 4, 血圧測定

5, 尿検査(糖、蛋白) 6, 胸部レントゲン撮影 の6項目を当大学では行っています。

(3)健康診断の各項目の注意事項



① 問診について

これは、健康診断の内科診察の為に必要な項目になります。正しく記入しましょう。
またここに書きづらい事や、不安なことがあれば、大学の医務室の看護師にご相談ください。

② 身長・体重について

いつも計っていると思いますが、正しいはかり方があります。

身長について

- 1) 足を左右バランス良く立つこと。(バランスが悪いと正しくはかれません。)
- 2) 身長計に寄りかからないこと。(寄りかかると低くなってしまいます。)
- 3) 顎を引くこと。(高くしたくて顎を上げると、後頭部が下がってしまい低くなります。)
- 4) 髪の毛にお団子や飾りを付けてこない。(正しい測定ができません。)



体重について

- 1) 決められた場所(足形)に左右バランス良く乗る。(不安定だと正しく測定ができません。)
- 2) 人の測定時にはみない。(体重は人と比べるのではなく、自分で確認しましょう。)
- 3) 体重の増減の合った人は、食生活や自分の体の変化などありませんでしたか? 体重は自分の変化にとっても気付きやすい検査です。

医務室にも体脂肪計がありますので、いつでもご相談ください。

③ 視力測定

- 1) 眼鏡を普段利用している方は、眼鏡を持参しましょう。
- 2) 視力は、睡眠不足や目が疲れていると悪くなります。前日はしっかり睡眠をとり、ゲームやパソコンは控えましょう。
- 3) ドライアイの人は一度ゆっくり瞬きをしてから検査をしましょう。目薬を使うのも良いでしょう。



④ 血圧計



- 1) 血圧は緊張したり、運動をしたり食事をしたりすることで変化をします。椅子に座ったら、深呼吸をしましょう。深呼吸を数回すると正しく測定できます。
- 2) 血圧測定を待っているときは静かにしましょう。聴診器は小さな音も関知するので正しく測定できません。
- 3) 血圧の正常値や値の意味などを知りたい方や、家族に高血圧の方がいる、朝なかなか起きられないなどは、気軽にご相談ください。

⑤ 尿検査(糖・蛋白)



- 1) 尿検査がありますので、検査前には排尿しないでください。もし我慢ができない場合は、受付で相談ください。
- 2) 前日に、「ビタミン剤・風邪薬・果物・炭酸水」などの摂取や、疲れていると尿蛋白が陽性になることがあります。前日に食べる(飲む)物は気を付けましょう。
- 3) 検尿時は、中間尿(少し排尿をしてから採取する)を取りましょう。

4) 検尿時は速やかに検査に提出しましょう。

⑥ 胸部レントゲン

- 1) アクセサリーや飾りは、なくす可能性もありますので、各自で先にとっておきましょう。
- 2) 妊娠の可能性がある場合は、レントゲン技師さんまたは、医務室看護師にご相談ください。

