



## 今回は**健康診断**に注目！！

皆さん健康診断は毎年受けていますか？そしてどのような検査をしているかご存知ですか？実はとても大切な検査なのです。何を調べているかを知った上で受診すると今までとは違った見方ができるかもしれません。今回は健康診断についてご紹介します。

### 健康診断の目的

#### ■一次予防

健診結果から生活習慣を見直し、病気の予防に努める

#### ■二次予防

病気を早期に発見し、早期治療につなげる

### 健康診断の心得

- ・ 毎年受診する
- ・ 健診結果を確認する
- ・ 結果をきちんと受け止め、改善に取り組む
- ・ 気になることがあれば医師に相談する
- ・ 再検査や精密検査は恐がらず、必ず受診する
- ・ 異常なしを過信せず、日頃から体調管理に気を付ける

健康診断で全ての病気が発見できるわけではありません。また、正常値とは正常な人の95%が当てはまる数値が設定されています。正常であってもこの枠に当てはまらない人もいますし、異常があったとしても正常値に収まっているということもあります。健診結果を過信し過ぎず体調で気になることがあれば医師に相談をしてみましょう。

**正しい数値を調べるために事前に注意事項をよく確認しましょう！**

### 健康診断の項目を解説(チェックしている疾患)

年齢や所属先によって項目や頻度に違いがありますが、ここでは「一般健診」の項目を紹介します。

#### ◆問診【自覚症状・生活習慣】

医師の質問に答えて健康状態を確認する項目です。気になる症状や既往歴、嗜好や喫煙歴、服薬歴など多数の項目があり、この答えを検査の参考にします。

#### ◆身長・体重・腹囲・視力【身体検査・メタボリックシンドローム等】

身長、体重は体の基礎情報として計測します。身長と体重、腹囲から生活習慣のチェック、視力や聴力は日常生活を送る中で把握しておくべき情報です。

#### ◆胸部エックス線検査【結核・肺炎等】

胸部にある臓器(主に肺、心臓)の状態から呼吸器と循環器に異常がないかを調べる検査です。タバコの影響や肺がん、肺気腫は診断が困難です。

#### ◆血圧測定【脳卒中・心筋梗塞・動脈硬化等】

基準の数値より高く高血圧だと生活習慣病のリスクが高まります。

#### ◆貧血検査【貧血】

血液中の赤血球数から貧血について調べます。赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリットの3つのデータを参考に総合的に貧血の種類を判断します。

#### ◆肝機能検査【肝機能障害・心筋梗塞等】

肝細胞や腎臓・心筋に多く含まれているGOTという酵素の量を調べます。肝臓や心筋の細胞内で異変が起こると数値が上がります。

#### ◆血中脂質検査【動脈硬化等】

血中のコレステロール量を調べます。コレステロールはホルモンやビタミンKの材料にもなるため健康維持に不可欠なのですが、LDLは基準値よりも多くなると様々な病気の元になるため、注目される数値の一つです。

#### ◆血糖検査【糖尿病等】

血糖とは血液に含まれるブドウ糖のことで、体を動かすための主要なエネルギーです。血糖値は食事を取ると上昇するため、健診では最も低下している空腹時の血糖値を調べます。

#### ◆尿検査【腎臓病・尿道疾患等】

尿蛋白と尿潜血を調べます。尿は腎臓で作られ、ろ過されるためたんぱく質はほぼ出ないのですが、腎臓機能に異常があると数値が上がります。また変色具合も参考にします。

#### ◆心電図検査【不整脈・心肥大・虚血】

センサーで心臓の動きを記録し、正常な動きをしているかを調べます。



# トレーニングルーム情報

生物資源科学部の体育館にはトレーニングルームがあります。皆さんが日々健康的に過ごせるよう運動初心者の方から、筋トレを極めたい方まで幅広く対応できる設備が整っています。なお、トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。右のカレンダーにてご確認ください。(教職員の方はいつでも受講可能です。)

## 平成31年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00(A)  
 水・金 曜日 14:40~19:00 (B)  
 土 曜日 12:15~17:00(C)  
 春休み中の開放 10:00~17:00(D)

- 利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。  
 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。 ※講習会は要予約。



入退館システムと測定器。筋肉量や水分量を四肢・胴体別に測定できます。



有酸素運動のマシンは3種類あり充実しています。



ウェイトマシンも完備。ピラティス系の備品もあり、ストレッチスペースで体のメンテナンスをどうぞ。

その他、運動相談や体のバランスチェック、メンテナンスなどお気軽にご相談ください。

4月の開放スケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
1 D	2 D	3 休	4 D	5 休	6 D	7 休
8 A	9 A	10 B	11 A	12 B	13 休	14 休
15 A	16 A	17 B 講習会 申込み	18 A	19 B	20 C	21 休
22 A 講習会	23 A	24 B 講習会	25 A 講習会	26 B	27 C	28 休
29 休	30 休					



トレーニングルームの案内やSportsZEROのバックナンバーはこちらから確認できます。

