

# 青大 ほけんだより

2025年5月 (第10号)



## ~新年度のスタートは学生健康診断から~

今年度の学生健康診断は、4月5日（土）から始まり、毎週土曜日に正徳館で行われました。

今、学生である皆さんには、受診しなくても厳しく問われることはありません。しかし、社会人となり様々な会社や企業へ就職すれば、年に1回の健康診断は任意ではなく義務となります。

昨年度の平均受診率は73.0%。各学部とも共通しているのは、1年時の受診率の高さに比べ、2・3年になると下がる傾向にあることです。青大生の皆さん、今年度の健康診断は受診しましたか？

## 昨年度の青大学生健康診断の結果から

### 体格 ~肥満率は男女ともに全国平均以上~

「やせ」は男女ともに全国平均と比較しても標準的です。しかし、問題なのは「肥満」です。男子は全国平均の2倍以上(26.2%)、女子に至っては3倍以上(17.0%)となっています。また、そのパーセントは昨年度よりも高くなっています。

### 最も病気になりにくい体重とは~日本肥満学会ではBMI22を標準体重と定めています~

「BMI」は、体格指数のことで「体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗」で算出されます。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にくく、この時の体重を標準体重と定めています。

例) 標準体重の求め方：身長170cmの場合  $\Rightarrow 22(\text{BMI}) \times 1.7\text{m}(\text{身長}) \times 1.7\text{m}(\text{身長}) = 63.5\text{kg}$

### 尿検査 ~腎臓と肝臓の異常発見~

「蛋白」や「潜血」は、腎炎や膀胱炎、「ウロビリノーゲン」は、肝炎や胆管結石等の異常を知ることができます。昨年度は、「2+」「3+」等の高値陽性者がありました。精密検査の結果「異常なし」と診断され、現在は通常通りの学校生活を送っています。尿検査は、激しい運動やストレス・発熱等の影響などから、一時的に異常値を示すこともあるので、不安なまま放置するのではなく精密検査を受けましょう。



## 保健室へ来てみませんか

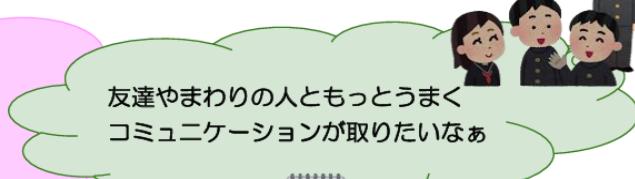
~心や体のことで、わからないことや不安なことは保健室へどうぞ~



日時：月曜日から金曜日 9:00～16:00 (夏季・冬季・春季休業を除く)  
場所：7号館 1階 保健室  
※授業の空き時間や昼休みなどであれば、ゆっくりと相談できます



健康診断の結果が来たけど、  
これって病院へ行った方がいいの?  
ほっといても大丈夫だよね?



友達やまわりの人ともっとうまく  
コミュニケーションを取りたいなあ



課題が重なるとどう処理できない  
まわりが気になって授業に集中できない  
何か良い方法があればいいのに・・・。