

# 青大 ほけんだより

2026年5月 (第18号)



## 5月になりました ~心と体に現れる小さなサイン~

新しい環境や友人、初めての一人暮らしなど、夢中で過ごした4月が終わりました。自分では気づかないけれど、人間は毎日のように緊張や不安などをうまく調整しながら生活しています。

しかし、5月の初旬(特に連休明け)は、それらがふっと緩む時です。このブレーキとアクセルの働きが、うまくかみ合わない時に現れるのが、頭痛、腹痛、だるい、めまいなどの「小さなサイン」。そんな時には、青大の保健室やカウンセラー、学生支援室へ。皆さんが一人で背負わなくてもいいように一緒に考えていきましょう。



## ~受診しましたか? 学生健康診断~



今年度の学生健康診断は、在学生在が3月25日(水)から、新入生は4月7日(火)から実施しました。本学で実施している「学生健康診断」は、体に傷をつけたり、痛みや出血などの負担がほとんどない「非侵襲的方法」で行います。これに対して、病気を放置し自覚症状がでてから受診すると、ほとんどの場合、採血や内視鏡検査等の侵襲的な検査を伴い、身体的にも金銭的にも大きな負担となります。そうなる前に、年に1回の春の学生健康診断を! 青大の平均受診率は一昨年度は73.0%、昨年度は61.3%と年々低下しています。青大生の皆さん、今年度の健康診断は受診しましたか?

## ~昨年度の青大学生定期健康診断結果から~

### 視力検査の意義

学校における「視力検査」は、通常の学校生活に支障がないかどうかを診断するためのものです。黒板(ホワイトボード)の文字がきちんと見えるのか、部活動等において危険を回避することができるのか、パソコン等の機器を使用する授業は問題ないのかを把握するために必要な検査です。また、単純な近視だけでなく、視力の低下を伴う重篤な眼疾患を早期発見するという目的もあります。

### 視力「0.7」とは

教室のどこからでも黒板(ホワイトボード)の文字が見える視力は、0.7以上とされています。また、矯正(眼鏡やコンタクトレンズを使用)している場合は裸眼視力の測定を省略することができます。

### 青大生の視力について

一番の問題は「あわない眼鏡やコンタクトレンズをずっと使い続けていること」です。数年前の矯正(眼鏡・コンタクトレンズを作った)時に比べて、明らかに視力に変化がおきているにも関わらず、そのまま放置していませんか? 統計結果から社会学部の3人に1人が「あわない眼鏡やコンタクトレンズを使い続けている」ことがわかります。目を細めて(焦点を合わせようと)文字を見るようになったら、眼科受診をお勧めします。

