

定期健康診断の結果

～2022年度～

定期健康診断の結果を確認しましょう

4月の定期健康診断結果は、Oh-o!Meijiで確認できます。結果を確認して、健康管理に役立てましょう！

明大生(全キャンパス)の体格

2022年度に定期健康診断を受診した皆さんのBMIについてです。BMIは「肥満度をあらわす体格指数(Body Mass Index)」のことをいいます。[体重(Kg)]÷[身長(m)の2乗] ※身長は(m)で計算します。日本基準と世界基準では定義が多少異なりますが、18.5以上25.0未満が「普通体重」という定義は同じです。BMIは、18.5以上25.0未満が一番病気になりにくいと言われています。

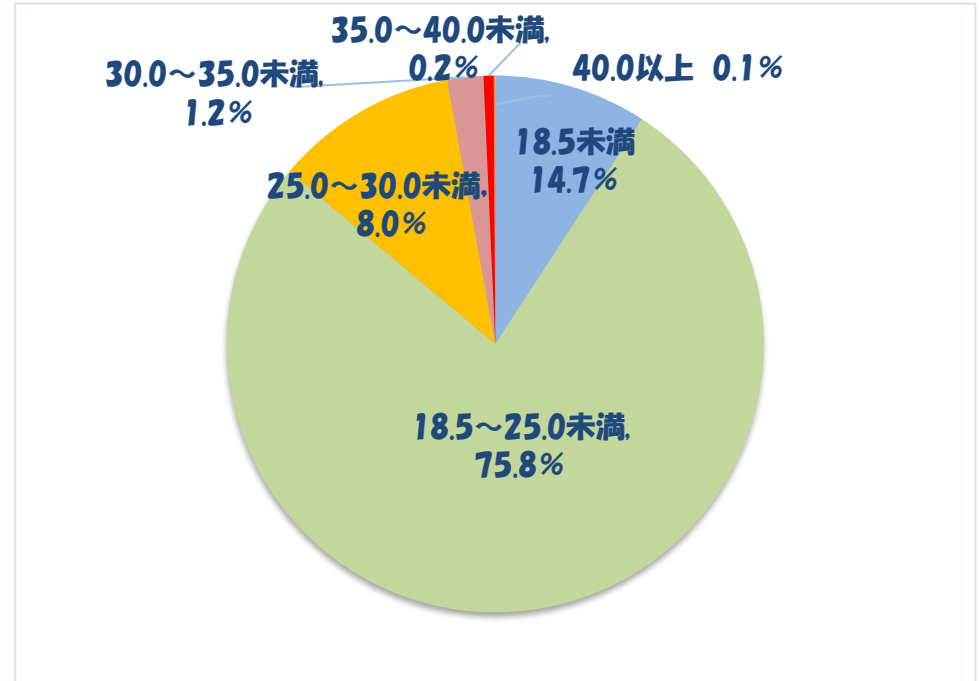
表1 体格指数(BMI)からみる肥満度(基準値)

BMI値	日本肥満学会基準	WHO
<18.5	低体重	Underweight
18.5≤～<25	普通体重	Normal Range
25≤～<30	肥満(1度)	Pre-obese
30≤～<35	肥満(2度)	Obese class i
35≤～<40	肥満(3度)	Obese class ii
40≤	肥満(4度)	Obese class iii



身体計測からみる体格

明治大学全体の受診者のBMIの割合です。円グラフの内訳でも、18.5以上25.0未満の体格の人がもっとも多いことがわかります。



BMI 18.5 未満(痩せ・低体重)は全体の14.7%になります。令和元年の日本人のBMI(令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要、厚生労働省発行)で痩せが占める割合は、男性3.9%、女性11.5%となり、明治大学の学生さんは全国平均よりもBMI 18.5 未満のやせ傾向の学生さんが多いという結果になりました。

この痩せ傾向にあてはまる学生さんは、食生活の偏りはありませんか？無理なダイエットをしていませんか？私たちのからだの細胞は食べ物から作られ、日々生まれ変わります。バランスよく、一日3食を食べるようにしましょう。

痩せの程度によっては、以下のような身体の変調を引き起こす場合もあります。

- ・貧血 ・免疫力や筋肉量の低下・骨がもろくなる骨粗しょう症
- ・無月経 ・筋肉量の低下

極端な低体重は命にかかわるような臓器障害を引き起こすこともあり、大変危険です。特に、最近の1年で体重が急激に減った場合は、食事や運動量の要因の他に別の病気が潜んでいる場合もありますので、所属キャンパスの診療所にご相談ください。

BMI 25.0 以上は肥満傾向に該当します。(肥満は段階があります。表1を参照。)この分類に該当する学生さんは、生活習慣病に注意が必要です。

- ・糖尿病 ・高血圧症 ・脂質異常症 ・高尿酸血症

どの病気もからだの血管を痛めてしまう病気ばかりで、長い時間をかけてじわじわと進行します。しかし、これらの病気は、生活習慣を変えることで、発症を防ぐことが出来るのです。

この分類に該当する学生さんは、まずは食事の量、食事の内容や嗜好品(ファストフードやお菓子、ジュース、お酒などを摂取する機会が多くないですか?)を見直すことから始めましょう。適度な有酸素運動も効果的です。

※BMIが高い場合で、日頃から激しい運動をおこなっている学生さんは、筋肉量が多いためにBMIが高くなるため実質は「肥満」に該当しない場合があります。その場合は体組成計で体脂肪率も参考にしてください。男性は10~20%未満、女性は20~30%未満が標準範囲です。

自分の標準体重(目安)を知ろう!

~標準体重の計算の仕方~

○標準体重=身長(M)×身長(M)×**22**

肥満の減量目標(肥満症診療ガイドラインより)

BMI 35以上の減量目標→体重の**5~10%**減

BMI 25~35未満の減量目標→体重の**3%**減

※「**22**」はBMIで「最も病気になりにくい数値」です。



🏠 やせや肥満で悩んでいる人は所属の学内診療所にご相談ください。

胸部レントゲン検査について

大学では主に感染性のある活動性肺結核を発見する目的でおこなわれていますが、他の肺疾患や心疾患などの検出に役立つことがあります。特に問題がない場合には「正常」と記載されています。側弯症や気胸、手術の痕など何らかの所見がある場合には「異常」と記載されています。詳しい検査が必要な場合や医師との面接が必要な「異常」の場合には、既に診療所からご本人に連絡済みです。

尿検査について

尿中の「糖」や「たんぱく」を調べ、主に糖尿病や腎臓疾患の早期発見を目的としています。腎臓の病気や糖尿病の初期は自覚症状に乏しく、日常生活に支障がないため、発見が遅れがちです。初期の段階で発見できれば、早期に治療を開始し病気の進行を遅らせることも可能になります。そのため、定期健診での尿検査は非常に重要なのです。