



# 定期健康診断の結果



## ～2024年度～

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！

### 1. 身長と体重からわかること

身長と体重のバランスから

「BMI」という肥満度をあらわす指標が計算できます。

BMI (Body Mass Index) は、

$[\text{体重 (kg)}] \div [\text{身長 (m) の 2 乗}]$  で算出。

※ <https://www.health.ne.jp/bmi/>

日本基準と世界基準では定義が多少異なりますが

「普通体重」は日本も世界も **18.5 以上 25.0 未満** です。

まめ知識



### 標準体重って!?

あなたももっとも病気になりにくいと言われる体重

～自分の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。



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

以下に該当する方は、所属の学内診療所までご相談ください!



✓ やせや肥満で悩んでいる人

✓ 最近 1 年の間で体重が急激に減った、または増えた人

※ 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

## BMI 18.5 未満 (痩せ・低体重)

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。** ✨

痩せの人にも食生活改善が必要です！

- ・朝食摂取を最優先
- ・昼ごはんの内容を充実させる
- ・タンパク質を摂取する

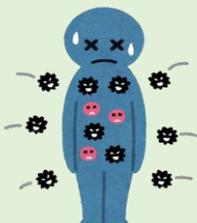
### < 痩せが引き起こす身体の変調 >

貧血



免疫力の低下

(病気になりやすい)



骨がもろくなる



筋肉量の低下



生理が  
来ない...



※BMIが高い場合でも、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が高くなります。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。

## BMI 25.0 以上 (肥満傾向) 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。

### 生活習慣病にならないために・・・

#### ●食生活を見直そう！



一日3食  
決まった時間に  
ゆっくり噛んで！  
腹八分目に！

#### ●有酸素運動をしよう！



毎日少しずつでも  
続けてみよう！

ママに動こう！  
日頃から  
こまめに動くことは  
内臓脂肪を減少  
させます！

#### ●毎日体重計に乗って 数字の見える化をしよう

100kg!!  
80kg!!



## 2. 胸部レントゲン検査

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。

## 3. 尿検査(たんぱく・糖)

尿中の「たんぱく」「糖」を調べることは、主に腎臓疾患や糖尿病の早期発見を目的としています。

これらの病気の初期は、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なため、定期健診での尿検査は非常に重要となります。

尿検査が「異常」となり、その後の再検査を受け忘れてしまった場合、所属キャンパスの診療所までご相談ください。

## 4. 視力測定

私たちは目から90%の情報を得ていますが、気づかないうちに視力低下している場合があります。

普段使用している眼鏡やコンタクトレンズを装着して視力測定し、良好な視力で快適なキャンパスライフ送みましょう！

視力1.0以上：基本的に1.0以上であればコンタクトレンズや眼鏡は必要ありません。

(A判定相当)

0.7~0.9：日常生活には支障がないでしょう。

(B判定相当) 自分でものが見えにくい等の自覚症状があれば、その時のみ眼鏡やコンタクトレンズを使用してもよいかと思えます。

0.3~0.6：少し見えづらくなっている状態です。

(C判定相当) 眼鏡やコンタクトレンズを使用してもよいでしょう。

0.2以下：眼鏡やコンタクトレンズの使用が必要でしょう。

(D判定相当)

