

# 健康診断結果の見方 <<校医監修>>

学内の健康診断を受けている方は K-SMAPY II (個人情報照会) で結果を閲覧できます。

**異常あり(保健室に要来室)の記載がある場合は保健室に来室してください。**

## 身体計測



BMI 値(ボディ・マス・インデックス)とは体格指数のことで、 $\text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$ で算出します。身長 165 cm で 60 kg の場合、 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22.0$  で、BMI は 22.0(適正体重)となります。

18.5 未満が「低体重 (やせ)」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」に分類されます。同時に体脂肪率を測定すれば、BMI は正常範囲でも体脂肪率が高い隠れ肥満がわかります。

## 視力



視力低下を放っておくと眼が疲れやすく、頭痛や肩こりの原因になります。矯正 (メガネ・コンタクト) することをお勧めします。スマホやパソコンを長時間続けて使うと視力が低下しますので、時々遠くを見て目を休ませましょう。急激な視力低下、目のかすみ、目の奥の痛みなどの自覚症状がある場合は、早めに眼科を受診しましょう。

## 血圧検査

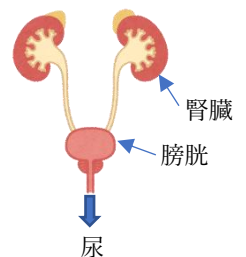


心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。この血液を送り出す時に末梢血管の中に加わる圧力を血圧といいます。心臓が収縮して血液を押しだすときが「収縮期血圧 (最大血圧)」、心臓が拡張して血液が戻ってくるときが「拡張期血圧 (最小血圧)」です。

正常血圧は診察室血圧で 120/80mmHg 未満、家庭血圧で 115/75 mm Hg 未満です。高血圧の基準は診察室血圧で 140/90mmHg 以上、家庭血圧で 135/85 mm Hg 以上です。高血圧は動脈硬化や脳出血と関連があります。血圧値は測定時の体調、時間、精神状態等で変動しますので、時々測ってみましょう。

## 尿検査

- ★尿糖・陽性だと糖尿病が疑われます。±以上の場合は再検査を受けましょう。しかし腎性糖尿という血糖値に異常がない場合でも、陽性となることがあります。
- ★尿蛋白・主に腎臓の病気発見の手掛かりとなります。起立性蛋白尿など心配ないこともあります但病的なものかどうかを確認するため、+以上の場合は再検査が必要です。
- ★尿潜血・肉眼ではわかりにくい微量の血液も発見することができます。+以上の場合には再検査が必要です。陽性の場合、腎臓の病気や尿路結石などが疑われます。尿中に白血球も多い時には膀胱炎の可能性が高くなります。



## 胸部レントゲン検査

肺炎、肺結核、肺がん、気胸 (肺のう胞) などの肺の病気や心臓の形・大きさを調べます。所見によっては精密検査が必要なことがあります。