



保健室だより5月号

2023



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

白色 看護師不在

黄色 看護師在室：9:00～16:00

*5月8日から、学生が COVID-19 と診断された時の報告方法が変わります。保健室へ電話で報告が、申請 Forms からの報告になります。学生のみなさんへは YCU-board で案内が配信されています。不明な点がありましたら、鶴見保健室に連絡ください。

新学期が始まり一カ月が過ぎました。生活のリズムが出来てきましたか。

4月の学生健康診断の結果は、6月以降、YCU-board「健康診断」に反映されます。必ず確認してください。紙での結果配付はありません。学内の健康診断を受診できなかった学生は、医療機関で自費で受診し、その結果コピーを7月30日までに鶴見保健室に提出してください。

学生健康診断の結果、血圧が高めの方がいました。血圧は、心臓から送り出された血液が動脈の内側を押し出す圧力です。身体活動、感情、ストレス、痛みなどさまざまな事によって影響を受け、常に変動しています。健診会場で測定した一回の値で判断するのではなく、他の機会でも血圧測定を行い、自分の値を知りましょう。鶴見キャンパスには、講義棟1階エントランスに自動血圧計を設置しています。ご利用ください。血圧は、年齢を重ねるとともに上がっていく傾向にあります。そこで、血圧をあげないような生活習慣について確認しましょう。

理想的な血圧(至適血圧)：

収縮期(最高)血圧 120 mmHg 未満 かつ 拡張期(最低)血圧 80 mmHg 未満

※学生健康診断では、収縮期血圧 140mmHg 以上 または 拡張期血圧 90mmHg 以上で、二次検査を案内しています。

血圧が高くても、特に自覚症状はありません。が、徐々に血管にダメージを与えています。

血管がたくさんあるところ(脳・心臓・眼・腎臓)ほど、高血圧の影響を受けやすく、

生命の危機にかかわる重大な病気につながります。



【血圧をあげないような生活習慣】

減塩：塩分を多くとりすぎると、とりすぎた塩分を排出しようと血液の量が増えます。

増えた血液が血管を一気に流れることで、血管にかかる圧力が大きくなります。

カリウム摂取：カリウムは、体内の余分な塩分をカラダの外へ排出することによって血圧を下げます。

魚・牛乳・豆類・果物・野菜などにふくまれています。

減量：太っている人ほど高血圧になりやすいといわれています。

BMI(肥満度) [体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)] が 25 を超えるようなら減量を！

身長 170cm では 72 kg

身長 160cm では 64 kg が BMI25 です

運動：運動中は血圧が上昇しますが、適度に運動を続けることによって血圧を下げる効果があります。

節酒：アルコールは、一時的には血圧を下げますが、習慣的な飲酒は血圧を上げます。

禁煙：タバコは交感神経系を興奮させるため、吸うと血圧が上がります。

ストレスをためない：ストレスや緊張は血圧を上げます。

※学生健康診断で、二次検査の案内を受けた学生は、指示された日時に鶴見保健室にお越しください。また、かかりつけ医等の医療機関を受診された学生は、鶴見保健室にその結果を提出してください。

※今年度より、「健康診断証明書」の申請は、オンライン決済システムの利用となります。5月26日受付開始を予定しています。詳細は、保健管理センターWebサイトで確認ください。鶴見保健室