

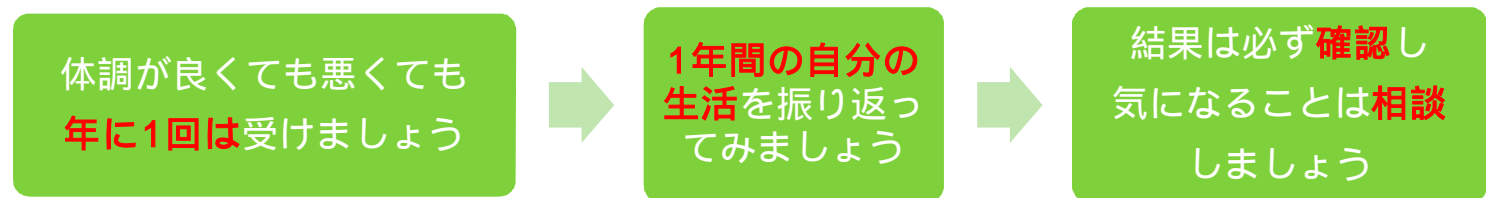
健康ステップアップ

2017年9月
北星学園大学医務室
57号

健康診断や(がん)検診をきっかけに自分のからだを大切にしよう

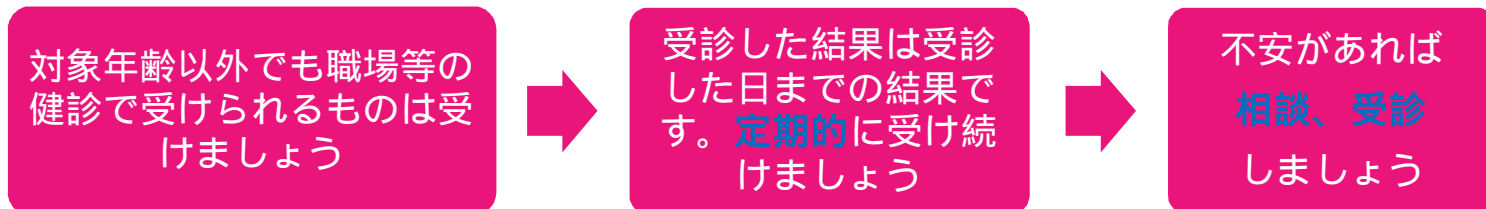
毎年4月に行われている健康診断を受けていますか？「受けましょう！」とされているから受けている人がほとんどだと思います。学生の皆さんは基本的には病気とは無縁で、病院にさえ行かない人が多いのも事実です。しかし、健康診断を自分のからだを見直す機会にしてみませんか？予防に勝る治療はありません。健康で自分らしく生きていくためにできることから始めてみませんか。

健康診断：学校保健安全法に基づいて、大学が毎年実施しています

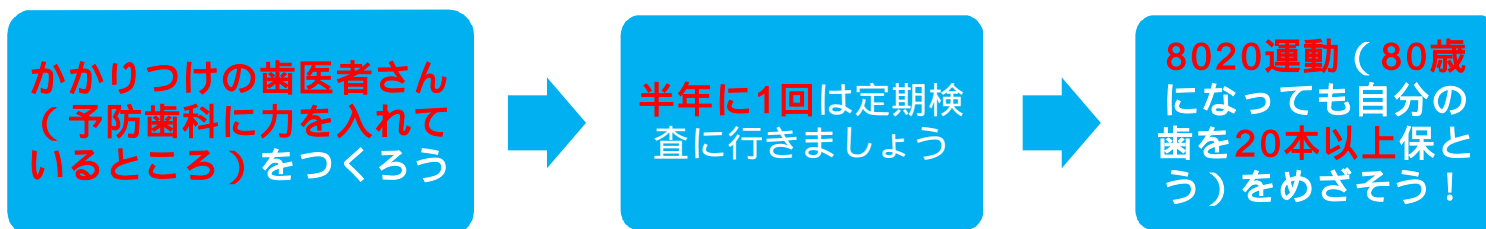


がん検診

医務室では学校医や保健師・看護師に相談できます！



歯科検診



<国の指針で定めるがん検診の内容>

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え胃部X線又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部X線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

からだだけではなく、こころの健康も大切です！

こころの元気度チェックしてみましょう

朝なかなか起きられない

新聞や本など、文章の内容が頭に入ってこない

たっぷり寝たつもりでも疲れが取れない

周囲から「顔色が良くない」と言われる

頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く

部屋が片付いていない

友人や同僚からの誘いを、理由をつけて断ってしまう

髪、爪の手入れや身だしなみに気が回らない

学校に行くのが、おっくうに感じる

ものごとがなかなか決められない

イライラや不安を感じるようになった

無意識に独り言を口に出していることがある

異常に食欲が出る、または食欲がなくなる時がある 出展：日本精神科看護協会HP



1週間以上続く項目が3つ以上あれば、元気がなくなっているようです。

いまずぐできること 

まわりの人に自分の気持ちを話してみる。相談することは良い事です！医務室、学生相談室もありますよ！！

インターネットの情報に頼り過ぎないことも大切です

夜更かししない。その日のうちに寝る

食事を見直してみよう。食べることは生きる事です

朝に起きる

体を動かす。バス停や地下鉄一駅分、歩いてみませんか



医務室からのお知らせ

医務室の開室時間は 9/15 から 8:45~18:00 です。

学校医の健康相談（札幌藤島クリニック：柳内 良之先生）が 10/5（木）

13:30~15:30 にあります。病院に行くほどではないけど気になる、病院に行こうか迷っている...など先生に相談してみませんか？予約受付中です。