

## 健康診断を受けましょう！

毎年4月に行われている健康診断(以下健診)を受けていますか？健診は、学校保健安全法に基づいて大学が毎年実施しています。本学の2023年度の実診率は96%(3813人中3660人)でした。

受けている人は自分で意識するというよりも、学校で決まっているからという人がほとんどではないでしょうか。受けていない人の中には、面倒くさい、自分は健康だから必要ないと思っている人もいますかもしれません。

学生の皆さんは基本的には病気とは無縁で、病院にさえ行く機会がない人が多いのも事実です。しかし、健診には受けるメリットがたくさんあります。この機会に、健診について少し知ってみませんか？

### 🌸 なんのために健診をするの？

#### 病気を早期発見、早期治療できる

病気の中には、初期にはほとんど症状がなく、検査をして初めて見つかるものもあります。症状が出てから病院に行けばいいと思うかもしれませんが、その時にはすでに病気が進行してしまっているかもしれません。たいていの病気はきちんと治療できるものが多いので、早く見つけて早く治してしまうためにも、1年に1回健診を受けることが大切です。

2023年度の健診で「異常なし」以外の人の割合は約5%。

20人に1人が何らかの所見があったり、要再検査・要精密検査となっていると考えれば、意外とそんなに少ない数字でもないですよ。



思いもよらないことが  
見つかることがあるので、  
健診は大事です！



#### 病気の早期予防ができる

生活習慣が乱れていると、今は大丈夫でも将来病気につながるリスクが少なくありません。例えば喫煙はがんや心臓病などのリスク、体重増加は生活習慣病のリスクになります。健診を毎年受けることで、病気になる前の生活習慣に目が向き、将来の健康を守ることに繋がります。

#### 自分の健康状態を知ることができる

自分がいま健康であることを知れるだけでなく、「異常なし」の結果は、今年健康だったという証明になります。社会人になってからも職場や地域で健診は受け続けることになるので、経過を追うことができます。この先病気が発見された時に、過去のデータをさかのぼって比較し、いつ異常が発生したかを知ることができます。

よしよし、今年も健康だった！



## 健康診断証明書は、健診を受けなければ発行できません

実習、サークル活動、就活で証明書が必要になることがあります。大学の指定日に健診を受けられなかった場合、提携の健診センターで受けることができますが、結果が出るまでに1か月程度時間がかかるので、必要な時に焦らないように余裕をもって受けてください。早急に提出が必要な場合、必要な項目を検査してくれる病院を自分で探し、自費で受ける必要があります(3000~5000円程度)。

## 新生活に向けて、体と心をリラックス

4月からの新年度、在学生のみなさんは新しい授業や実習、将来へ向けての活動が始まったり、新入生のみなさんは高校と比べて生活がガラッと変わる時期ですね。環境や人間関係の変化が大きいということは、ストレスを受けやすくなるということでもあります。ストレスが大きくなると、体調を崩してしまうこともあります。

早めに対処するためにも、ストレスサインを知っておき、ストレス解消できるようにしましょう。

### こころのサイン

- 不安や緊張感を感じやすくなる
- イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢をしたり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

## ストレス解消のセルフケア

### しっかりと睡眠をとり、生活リズムを整えることが大切

- 朝は日の光を浴びて体内時計をリセットする
- 日中は活動的に過ごし、夜眠れるようにメリハリをつける
- 夜は湯船につかって体をあたため、血流を良くしてリラックスさせる
- 休日でも朝はいったん起きて、平日との起床時間のずれを2時間以内にする
- カフェインの摂り過ぎに気を付ける

### 趣味や気分転換の時間をとる

- 好きな香りを嗅ぐ
- マッサージを受ける
- 好きな音楽を聴いたり、歌を歌う
- 散歩をする
- 今の気持ちを紙に書いて整理してみる
- 腹式呼吸を繰り返す

自分だけで考えずに、人に話を聞いてもらうのもおすすめです。医務室にも気軽にご相談ください。



### 医務室開室時間

平日 8:45~17:00(開校期は 18:00 まで)

日によって開室時間に変更が生じることがあります。詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。

【参考・引用文献】

岐阜県大学保健管理研究会 (2013) 『2013 大学生の健康ナビ キャンパスライフの健康管理』岐阜新聞社、厚生労働省 若者のためのメンタルヘルスブック [book.pdf \(mhlw.go.jp\)](http://book.pdf(mhlw.go.jp))、

イラスト：いらすとや・[かわいいフリー素材集 いらすとや \(irasutoya.com\)](http://www.irasutoya.com)