

# ～保健センターだより～

vol. 2  
2017. 5. 1  
京都造形芸術大学  
保健センター



## ☆健康診断結果を見ましょう☆

新年度の健康診断が3月、4月に終わりました。健康診断の結果は手元に届きましたか。結果に目を通しましたか？健康で元気な学生生活を送っていると自分の健康への関心はなかなか持てないことと思います。しかし若い世代から健康に関心を持つことは将来に向けて大切です。健康診断は健康に目を向ける良い機会です。**手元に届いた健診結果を今一度確認**してみましょう。

健康診断は①今の健康状態の確認②病気の早期発見③将来の健康に向けた生活習慣の見直しなどを目的として行います。若いから大丈夫などと考えず今から健康を維持することは将来の自分の為にもなります。この機会に健康について考えてみてください。



## ☆健康診断の項目と何を調べているか☆

- ・身長 体重 -体重の変化（急激な増減）や標準体重、BMI、肥満度の換算
  - ・視力 - 視力低下、視力障害
  - ・聴力 - 難聴の有無
  - ・**血圧** - 高血圧や低血圧の有無
  - ・**検尿** - 尿中のタンパク、糖、ウロビリノーゲン、潜血
  - ・診察（1・4回生）医師による聴打診と問診による心身のチェック
  - ・問診 - 今までに罹った病気や怪我、現在の健康状態、飲酒と喫煙の状況
  - ・**胸部レントゲン** - 結核や心臓、肺の病気の有無
- 上記の検査により総合的に心身の健康状態を調べます



## ☆BMIと肥満度について☆

BMI（Body mass index）や肥満度は身長と体重から計算します。生活習慣の自己管理のための指標で**BMIが25以上**の場合は肥満と判定します。肥満の判定が出た場合は将来の生活習慣病の予防のため**減量**が必要となります。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} \quad \text{標準体重} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

\*BMIが男女とも**22**の時に高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクが最も低くなるとわれています。またBMI=22となる体重を理想としたのが**標準体重**です



## ☆血圧☆

血圧とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液の量と血管の硬さによって決まります。心拍出量が大きくなれば血圧は上がり血管抵抗が小さくなれば、血圧は下がるという関係にあります。血圧には2つの値があります。「上」を収縮期血圧「下」を拡張期血圧といいます。心臓は収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きをすることで血液を送り出しています。心臓が収縮したときには血液が大動脈に送り出され血管に高い圧力がかかります。これが**収縮期血圧（最大血圧）**です。反対に、血液を送出した後に心臓が拡張して、肺などから血液を吸い込みます。このときに血圧は最も低くなり、これを**拡張期血圧（最小血圧）**といいます。

**血圧の正常値は135/85mmHg未満**です。これより高い場合を**高血圧**といいます。**高血圧には塩分の摂りすぎや肥満等が影響**します。

反対に**低血圧**は上の血圧が**100 / mmHg 以下**の場合をいいますが血圧が低いこと自体は、病気ではありません。

## ☆検尿☆

尿検査は尿中に存在するたんぱく質、糖などにより身体の状態を検査しますが**主に腎臓や尿路系の疾患**を調べます。腎臓病の大部分は検尿の異常を伴っているため症状のない**腎臓病を見つけるには検尿が重要**です。

たんぱく・潜血・腎臓の検査  
糖・糖尿病の検査  
ウロビリノーゲン・肝臓の検査

## ☆胸部レントゲン☆

**肺や心臓の病気**を調べます。結核は毎年多くの日本人が発病し、中には死亡者も出る怖い病気です。結核菌は空気感染をする感染症で多数の学生や教職員が閉ざされた空間を共有する大学では集団感染を引き起こす可能性が高く、胸部x線検査による早期発見が重要です。また**2週間以上続く咳や微熱がある場合は新学期の健康診断で異常がなくても受診**することをおすすめします。



## ☆禁煙のはなし☆

5月31日は

### 世界禁煙デー

禁煙週間

5月31日(水)～6月6日(火)

#### SMOKE or Health?

たばこの煙には人体に悪影響を及ぼす有害物質が数多く含まれています。その中でも**ニコチン、タール、一酸化炭素**は**三大有害物質**と言われています

**ニコチン**・・・**毒物**に指定されている化学物質で、喫煙により体内に取り込まれ血液から全身に拡がり脳に作用して**ニコチン依存症**を引き起こす  
**タール**・・・数々の**発がん物質**や**発がん促進物質**が含まれる  
**一酸化炭素**・・・血液中のヘモグロビンと結びついて慢性的な**酸欠状態**を引き起こす

たばこは吸う人だけでなく**周りの人の健康にも深い影響**を与えています！たばこの煙には2種類あり喫煙者が直接吸い込む**主流煙**と、もう一つはたばこの点火部から立ち上がる**副流煙**です。副流煙はフィルターを通った主流煙よりも高濃度の物質が含まれていることがあります。喫煙者の周りにいる人がこの煙を吸うことを**受動喫煙**といいます。**受動喫煙は肺がんのリスクを20～30%、心疾患のリスクを25～30%高くします**

京都市では、路上喫煙等の禁止等に関する条例を、平成19年6月に施行し、**市内全域で屋外の公共の場所では路上喫煙を禁止**しています。また多くの人が集まる建物（市役所などの公的機関や百貨店、学校、オフィスビル等）でも**完全禁煙が主流**となってきています。

#### SMOKE or Beauty?

### 女性への影響

喫煙する女性は年齢よりも顔のしわが増えたり頬がこけたりしてSmoker's Faceという特有の顔つきになり、シミも出来やすくなります。**女性特有のがん（子宮頸がん、乳がん、卵巣がん）の発症リスクも上がり**、妊娠した際の**自然産産や早産の危険性も高く、低体重児が生まれる確率も上がります**。



世界的に有名な写真で彼女たちは40歳の双子です。  
一卵性の双子ですがどちらが喫煙者でしょうか？  
ズバリ 右の女性が喫煙者です。  
たばこが「**老化促進剤**」と言われる理由がよくわかります。

★ 若いうちから喫煙を始めると依存症になりやすく肺がんのリスクも上がり、あとで禁煙しようと思ってもやめにくくなります。肺の生活習慣病とも呼ばれる慢性閉塞性肺疾患（COPD）は気づかないままに呼吸機能が著しく低下する恐ろしい病気で患者の90%以上が喫煙者です。進行すると咳、痰、息切れ等の症状が慢性的に続き酸素吸入が必要になることもあります。

### ★ 軽いタバコならまし！？

低ニコチンを表示した軽いたばこでも実際のニコチン量はそれほど少なくありません。軽いたばこは無意識に本数を増やしたり深く吸い込んだりするため、体に入るニコチン量は変わらない傾向にあります。また軽いたばこを作るためには多くの化学物質を混入させる為有害物質の種類もより多くなっています。



### ★ STOP無駄遣い！！

\* 1箱400円のたばこを毎日1箱のペースで吸うと・・・

1ヶ月 400円×30 = 12000円

1年 12000円×12 = 144000円

なんと10年間で 144万円の支出

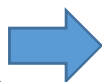
\* 最近の生命保険では非喫煙者に比べ保険料が高くなる！こともある  
喫煙中の方必見です！！



・・・ Let's 禁煙 / ・・・ SMOKE or Start ?

#### 思い立ったら今から禁煙

- ・ 禁煙を始める日を決める
- ・ 喫煙関連の物品の処分
- ・ 禁煙宣言をする
- ・ 吸いたくなる場所や状況を避ける
- ・ 吸いたくなったら別の行動をとる
- ・ 勧められたときの断り方を考えておく
- ・ 再喫煙しそうな状況と対処法を考えておく
- ・ 家族や友人、周りの人に協力を依頼する
- ・ 禁煙を始めた理由、経済効果を意識する



#### 禁煙の効果

- ・ 直後
- ・ 8時間後
- ・ 48～72時間後
- ・ 1年後
- ・ 5年後
- ・ 10年後

周囲の人をたばこで汚染する心配がなくなる

血中の一酸化炭素濃度が下がる

血中の酸素濃度が上がる

ニコチンが体から抜けきる

味覚、嗅覚が改善する

喫煙により高まった虚血性心疾患のリスクが半減  
肺がんのリスクが半減

喫煙に関連した病気にかかるリスクが吸わないのレベルにまで近づく

144万円の貯金が出来た！？

### ★自力での禁煙が難しい場合は医療機関での禁煙治療が可能です★

がんばって～！！

一定の条件を満たせば医療機関での禁煙治療には保険も適応されます  
禁煙治療とは・・・禁煙外来（主に内科）受診・・・診察、問診、ニコチン依存度テスト

ニコチンパッチ（貼り薬）、飲み薬などの処方と医師による指導

\* 3ヶ月で5回程度の受診が必要

\* 費用は健康保険を使った場合自己負担3割の人は

禁煙達成 使用する薬にもよりますが13000円から2万円程度



★保健センターでは禁煙についての相談を受け付けています★  
思い立ったら一度ご相談下さい。