

春の健康診断結果の自動発行を開始しました

本学に入学された皆さん、進級された皆さん、その他の在学中の皆さん、ようやくながら、コロナ前の日常を取り戻しつつある今日この頃ですが、元気に学生生活を過ごされていることと思います。まだまだ不安も多い日常生活と思いますが、本学の健康管理センターには学生や教職員の皆さんの心と体の不安やお悩みの相談にいつでも応じられる医師や看護師が在駐しています。何か困りごとがある時は、遠慮せずに窓口までご相談ください。不安や悩みの解消につながるようにセンター一同でサポートいたします。

さて、今年度も4月の第一週を中心に全学生を対象とし、春の健康診断を実施しました。コロナ禍以降、いろいろな制約が続くなかでの健康診断でしたが、今年は特に初日午前中に大変な混雑がみられました。初日に受診していただいた学生の皆さんにはご迷惑をおかけしたことをまずはお詫び申し上げます。コロナ禍以降の健診では、密を避け、感染予防に務めてきましたが、昨年度と同規模・同手順に進めたにもかかわらず、例年以上の初日の混雑となってしまいました。ちょうど3月から感染状況が落ち着き始め、同級生や友人等でまとまった受診が多かったことなどが混雑の一因かと思いますが、来年は初日の新入生を学籍番号で午前午後に振り分けるなど、混雑緩和に向けた対応を検討しますので、次年度の案内の際にはご注意くださいと思います。

5月9日より自動発行が可能となっていますので、実習等で健康診断書が必要な方はセンター内の自動発行機での発行をお願いいたします。

今回の健診では総計4,633人が受診しました。コロナ禍以降の受診率は、R2年 92.7% → R3年 91.0% → R4年 89.0% → **R5年 86.5%**と推移しており、例年よりやや多めの約13.5%（500人以上に相当）は未実施でした。学校保健安全法の第一三条では「学校においては、毎学年定期的に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない。」とあります。未受診でも罰則はありませんが、4年間を通して数値として健診記録を残すことにより、ご自身の体調管理に大切な情報（個人ごとの基準範囲～正常範囲）を得ることができます。もちろん、自分自身では気付かなかった異常が見つかることも稀ではありませんので、在学中は必ず健康診断を受けてください。もし、未実施の方で実習等の際に、健康診断書が必要な場合は早めに外部の医療機関を受診してください。尚、春の健康診断で何らかの所見があり、メール等で呼出があった方は、早めに保健管理センターまでお問い合わせください。

次ページには、今年度の健康診断結果のおおまかなまとめを示します。

令和 5 年度の健診では、**体重異常(肥満とやせ:約 13%)、血圧異常(11.8%、うち 1.7%はすでに高血圧)、内科診察異常(0.22%)、胸部 X 線異常(0.17%)**、のように例年と同程度の頻度で異常の指摘がありました。学生の皆さんは、若くて自覚症状もないことがほとんどかと思いますが、まれに緊急な病気が見つかることもあります。また、自覚症状がなくても、血圧異常は経年的に血管や心臓にダメージを与えるため、将来の心血管病の大きなリスクとなります。そのため、最新の高血圧治療ガイドライン（2019 年）でも血圧の評価基準が引き下げられています。

上記のガイドラインでは、高血圧に該当する 140/90 mmHg 以上は「診察室高血圧」のままですが、130/80 mmHg 以上は「高値血圧」（以前は 130/85 mmHg 以上で正常値高血圧でした）、120/80 mmHg 以上は「正常値高血圧」（以前は 120-129/80-84 mmHg で正常血圧でした）、**120/80 mmHg 未満は「正常血圧」**（以前は 120/80 mmHg 未満は至適血圧と呼ばれました）のように基準が改訂されていますので、ご自身の血圧がどれに該当するのか、確認してみてください。この基準値を適用すると、今回の健診でも**約 35%の方がすでに正常血圧ではなく、診察室高血圧（約 1.7%）・高値血圧（約 10.1%）・正常値高血圧（約 22.9%）**のいずれかに該当することになります。

高血圧の原因となる特殊な遺伝や加齢のように防ぎようのない要因もありますが、多くは環境要因（肥満、運動不足、塩分過多、ストレス、喫煙）が血圧に関連します。皆さんのような 10 代、20 代でも高血圧と肥満は有意な関連がありますので、血圧と体重がいずれも基準にかかる方は、特に過体重に注意しましょう。

最後になりますが、毎年きちんと健康診断を受けて自分自身の血圧や体重の変化を確認しておくことで、現在の病気のみならず、将来の病気を未然に防ぐことができる可能性があります。学生の皆さんは、学生生活を楽しみながらも普段からの生活習慣に留意しつつ、毎年きちんと健康診断を受けてほしいと思います。

2023 年 5 月 12 日
保健管理センター
内科医 平山 哲

参考

高血圧治療ガイドライン 2019, 高血圧治療ガイドライン作成委員会, 日本高血圧学会編
https://www.jpnh.jp/data/jsh2019/JSH2019_hp.pdf