



# 保健室だより 6月

2022年6月 第3号

発行：札幌大谷大学・  
札幌大谷大学短期大学部  
保健室

## 健康診断の結果を確認しましょう！

4月に受けた健康診断の結果は返却されましたか？

返って来たらそのままにせず、しっかり結果を確認し、健康増進に役立てましょう。

## 血圧の結果はどうでしたか？

健康診断で計測した血圧に問題はありませんでしたか？高血圧症は中高年の病気とは限りません。

まだ20代、30代の若い人でも、高血圧と診断されることがあります。若年層の高血圧は、多くの場合、腎臓病など特定の原因による「二次性高血圧」ですが、二次性高血圧とは異なり、原因が明らかではない例も増えているようです。高血圧は不規則な生活やストレスなどによっても生じることもあります。

高血圧の診断には至らない基準範囲であったとしても、意外に血圧が高めの方もいたと思います。

20代の血圧の平均値は、男性で120/73 mmHg、女性で108/69mmHg(2014年政府調査)です。

20代の血圧はこの程度が一般的であり、高血圧の基準に達していなくても、それに近い値であれば、自分の血圧は高めだと認識した方が良いでしょう。



肥満度が高めの方であれば、少なくとも体重は増やさない、できれば1~2kgでも減量する。また禁煙することをお勧めします。それで血圧が低下する傾向があれば一安心です。

一方で、すでに150~160/90~100mmHgと高値で、且つ上記の効果が全く得られないようであれば、二次性高血圧を疑い、ホルモンの検査や腎機能の検査をお勧めします。

保健室ではいつでも血圧の測定が可能なので、気になる方は計測にきてくださいね。不明な点があればいつでも保健室にご相談ください。

## 体重の増減はどうでしたか？

去年の体重と比べて今年はどうでしたか？

体重が増えてしまった、「C」以上の判定だったという方は以下を参考にしてみてください。

- 食行動を見直しましょう：決まった時間に食事をとる。間食や夜食を見直す。満腹になるまで食べない。ゆっくりよく噛んで食べるなど。
- 身体を動かすようにしましょう：一駅分歩くようにするなど、歩くことを意識する。エレベーターより階段を使うなど。

コロナウイルスの影響で巣ごもり生活が続きましたが、徐々に行動制限も解除されてきましたので、出来ることから始めてみましょう。



健康診断結果に【再検査】の項目があった方は保健室で面談を行います。随時メールでご案内しますので、メールが来た方は保健室へお越しください。