

🌸相模原キャンパスの定期健診で 血圧・尿検査の再検査を指示された方へ🌸

4月の定期健診後に保健室での再検査を受けていない方は、早めに保健室にて再検査を受けてください。再検査に来室の際は、下記の注意事項をよく確認してください。

健診結果で所見があり、再検査や校医診察を受けていない方は、合宿等の宿泊を伴う課外活動やライフスポーツ演習（夏期：キャンプ・トレッキング、冬期：スキー）に参加できない場合があります。

血圧再検査の対象の方へ

血圧が高いまま放っておくと、年をとってからいろいろな身体的異常が出てきます。健診の時に緊張して一時的に血圧が高かったのかもしれないし、急に太ってしまって血圧が高くなってしまったのかもしれない。まずは再検査を受けに来てください。一時的なものなのか、常に高いのかを見てください。常に高いことが疑われた場合でも、ほとんどの場合は、運動や食事など、少しのことに気を付けるだけで改善します。

体調が良いとき、ゆっくり時間がとれるときに来室してください。

尿検査再検査の対象の方へ

尿検査では、腎臓、肝臓の病気や糖尿病のスクリーニング（ふるい分け）検査を行っています。項目によって検査方法が変わりますので、下記を確認の上、採尿し、スピッツを保健室に持って来てください。

< 検査項目に共通の注意点 >

寝不足や疲れている時を避けて、体調の良いときに採尿してください。

当日の尿を持参してください。

可能な限り、月経の前後1週間の採尿は避けてください。

項目によって注意事項が異なります。以下注意点を守って提出してください。

検査項目	疑われる病気	採尿時の注意事項
蛋白	主に 腎臓・尿管系の病気	・起きてすぐの尿（早朝尿）を採尿してください。 ・激しい運動をした次の日の採尿は避けてください。 ・薬を飲んでいる方は、保健室に相談してください。
ウロビリノーゲン	主に肝臓の病気	・空腹時を避けて採尿してください。
尿糖	糖尿病・腎性尿糖	・スピッツ2本分の尿をとってください。 ・スピッツに「前」、「後」と記載してあります。それぞれ食事の前と食後2時間経ったときの尿を入れてください。 ・採尿前は、甘味料が入った飲料水を飲まないようにしてください。

定期健診のときにお渡しした、黄色いスピッツがお手元がない場合は、お渡しいたしますので保健室に取りに来てください。