



「春季健康診断のお知らせ」

全学部 of 学生，大学院生，研究生を対象に別紙日程表により健康診断を実施いたしますので，必ず全員受診されるようお知らせします。

もし，未受検の場合は後日，就職・奨学金・スポーツ参加などの健康診断証明書等の必要が生じた場合，これに応ずることができませんので特に注意してください。

また，当該学部の実施日に受診できない場合は，別紙の健康診断実施日（但し4月10日～13日及び土・日曜日を除く）にはいつでも結構ですから必ず受診して下さい。

受診にあたっての注意事項

(1) 実施にあたっては，別に送付する健康診断受

診カードの注意事項に従って，氏名などを記入したうえで，当日受付に提示すること。

なお，カーボン紙のため取扱いに注意すること。

(2) 健康（自覚症状）個人調査については，別に送付する調査用紙に，あらかじめ調査票の質問に回答したうえで，当日受付に提示すること。

(3) 尿検査については，採尿器に当日の尿を採取して受付に提示すること。採尿の方法は採尿器セットの注意書きに従って行うこと。

なお，女子学生で生理中の者は，当日採尿せず受診の際に指示を受けること。

(4) 検査当日は，できるだけ着脱の容易な服装で来ること。女子学生は綿100%のうすい半袖の下着（金属，プラスチック，飾りのないもの）を着用してきてください。

また，貴重品は身に付けて検査を受けること。

（保健科学部）

平成2年度春季健康診断〔胸部X線撮影，尿検査（糖・蛋白・潜血），血圧検査，視診（栄養etc.），聴診（心音），健康（自覚症状）個人調査，身体計測〕日程表

学部等	実施月日	対象人員	受付時間	実施場所
教養部 (1年)	4月10日(火) 4月11日(水) 4月12日(木) 4月13日(金)	2,300	9:00~12:00 13日のみ 9:00~12:00 14:30~16:30	総合保健体育科学センター 保健管理室
工学部 奨学生	4月16日(月) 4月17日(火) 4月18日(水)	3,000		
理学部 農学部	4月19日(木) 4月20日(金)	1,850	9:30~11:30	
医療技術短期大学部	4月23日(月)	650	13:30~15:30	
法学部 教養部 (2年)	4月24日(火)	2,800		
医学部	4月25日(水)	600	13:30~15:00	X線間接撮影は附属病院放射線部 上記以外の検査は附属病院救急治療室
文学部 教育学部	4月26日(木)	900	9:30~11:30	総合保健体育科学センター 保健管理室
経済学部	4月27日(金)	900	13:30~15:30	

放射線障害の防止に関する法律改正に伴う健康診断の実施方法の変更について

「放射線同位元素等による放射線障害の防止に関する法律施行規則」および「人事院規則10-5（職員の放射線障害の防止）」が一部改正され、平成元年（1989年）4月1日より施行されました。

本学でも、アイソトープ総合センター、本部人事課および当センター保健科学部が中心となり「ワーキンググループ」を作り、本学における健康診断の実施方法について種々検討を加え、下記のように行うこととなりましたので、対象となる学生、職員の方は必ず受診して下さい。なお、次に述べる手続きで健康診断を省略できると判定された以外の方は検診を受けないとアイソトープに関する実験、実習等を行うことができませんのであらかじめ御了承下さい。

1. 改正のポイント

①従来、中性子線、アルファ線および重陽子線による被爆のおそれのある者と限定されていた眼の検査ことに白内障の有無について全員が受けることとなりました。一方、②血液検査や皮膚検査

等につきましては、医師が認める者については、省略できることとなりました。

2. 本学における実施方法

上記をふまえて、①白内障の検査は年に数回、東山地区（当センター保健管理室）、鶴舞地区（医学部附属病院眼科外来）で細隙灯顕微鏡を用いた検査を実施いたします。②放射線に被爆するおそれのある実習、実験、業務に従事する学生、職員の方々は全員年に一度必ず「被爆経歴および自覚症状等調査票・健康診断省略判定依頼書」を学部毎にまとめて提出して下さい。前年度に引き続き実施し、放射線の線量が許容範囲以内で、前回検査成績に異常がなく、眼、皮膚等に関する自覚症状等に特別な所見のない方は、従来毎年行っていた血液、皮膚検査等は免除されます。なお、眼の検査については医学部附属病院眼科教室の御協力で行うものであり、諸検査を受診しないと自費で受けなければなりません。また、血液検査、眼の検査等の期日の詳細は学部の事務等を通じて連絡いたします。

（保健科学部）

Q 体育会に所属する学生です。最近のスポーツ選手は、技術や体力や精神力などの資質を高めることと合わせて、栄養の問題についても十分に考えなければならないと言われていました。そのことについて、スポーツ選手が先ず考えなければならない基本的な点についてお教え下さい。（体育会学生 2回生）

A 最近では「スポーツ栄養学」という用語が定着しつつあるように、現代の一流選手にとって日常の食事の摂り方は重要な意味を持っています。日頃からバランスのとれた食事を規則正しく摂ることの必要性についてはスポーツ選手も一般人も何ら変わることはありませんが、スポーツ選手に特有な食事の摂り方があります。これが炭水化物ローディングあるいはグルコースローディングといわれる食事の摂り方です。同水準の体力の持ち主であれば筋肉中により多くのグリコーゲンをためこんでいるの方が長い時間運動を続けられることや、一度筋肉中のグリコーゲンを使い切ってしまったあとに大量の炭水化物を摂取すると元の2～3倍にまで筋肉中のグリコーゲン量が高められること

はすでに20年前から実験的にわかっていました。

しかし、これらの事実を実際にスポーツマンの食事の摂り方として応用するようになったのは最近のことです。その具体的方法は、試合前1週間の内、最初の2日間はごはんやパン、果物などの糖質食を控え、魚や肉などのタンパク質や野菜などをなるべく多量に摂る。3日目には長時間のランニングなどによって筋肉中のグリコーゲンを使い切ってしまう。4日目からはタンパク質を減らして、ごはんやうどん、パンなどの高糖質食を中心に食べることで筋肉中のグリコーゲン量を高め、試合にのぞむというものです。但し栄養的に片よった食事を摂ることになりますから、ビタミン剤やカルシウム剤を飲んだり、十分な水分を摂ることも必要になります。急に慣れない食生活をするとかえって体調をくずしますから一度体験しておくことも必要です。詳しくは専門書を読んで下さい。「スポーツの栄養・食事学」鈴木著、同文書院、「スポーツ栄養学のすべて」宮下、山田著、千曲秀版社

（体育科学部 島岡 清）

健康・スポーツ相談

Q & A