



保健センターだより

保健センターとは

保健センターは、多摩キャンパス、後楽園キャンパス、市ヶ谷キャンパスにおいて、本学学生・教職員の健康管理と必要な医療の提供を行っています。

健康であることにより勉学に、文化・スポーツの諸活動に邁進できるよう、保健センターは学生の健康の保持増進を支援しています。

また、学内診療所として、日常の怪我や病気の診療も行っております。

以下、学生に関係する保健センターの概要を紹介します。

『健康管理』について

学生定期健康診断

毎年4月初旬に学生定期健康診断を実施しています。

これは学校保健法等により、大学はその実施が義務づけられており、学生も受診することが義務づけられています。

健診項目は、視力、身長、体重、胸部X線撮影、診察です。

毎年受診して健康状態をチェックすることは大切なことで、定期健康診断は、健康の保持増進・病気の予防、早期発見を目的としています。

2007年度は多摩・後楽園キャンパスで、約22,000名の学部学生が受診し、受診率は86.0%でした。

定期健康診断を未受診の場合は、奨学金の申請、就職活動、アルバイト等で必要な「健康診断証明書」の発行はできませんし、授業等で必要な臨時健康診断の受診もできません。

毎年、必ず受診するようにしてください。

健康診断証明書

定期健康診断を受診した学生を対象に「健康診断証明書」を1通100円で発行しています。

定期健康診断を未受診ですと、外部医療機関で受診して証明書の発行を受けることになりしますので、かなり高額な負担となります。

心臓メディカルチェック

2008年4月から学部新入生全員を対象に心電図検査を実施します。この検査により、心疾患の早期発見、体育実技等での突発事故防止に役立ちます。

二次検診（精密検査）

定期健康診断等の結果、新たに所見のある学生や前年度から経過観察をしている学生には、循環

器、腎・泌尿器、呼吸器、内分泌・代謝等体系別に二次検診を実施しています。

二次検診の結果によっては外部医療機関を紹介するなどして、病気の予防・早期発見、治療に努めています。

保健指導・栄養指導・生活指導

定期健康診断時には肥満度+30%以上の学生を対象に、体脂肪率と血圧の測定、「食生活に関するアンケート」を実施し、保健指導を行っています。

定期健康診断後は、肥満度+30%以上の学生へは管理栄養士による栄養指導・生活指導を、さらに体脂肪率が男子35%・女子40%以上及び肥満度+50%以上の学生へは医師による保健指導も行っています。

学生時代から健康的な生活習慣を心掛けることは、生活習慣病の予防ならびに将来に渡って健康の保持増進に有効なことで、本学では早くから学生の生活習慣の改善に取り組んでいます。

2007年4月より、保健センター（多摩キャンパス）内に「健康相談室」を開設しました。日常的な健康相談は保健師・看護師が対応しています。

また、月2回、レディース相談日を設定し、女性医師が女性のための健康相談を行っています。

『医業』について

診療

内科を主として、感冒等の急性疾患をはじめ、高血圧や脂質異常症・胃潰瘍等の慢性疾患の治療を行っています。また、授業中や課外活動での怪我、通学時のバイク・自転車での怪我等の処置も行っています。

近隣の医療機関の協力も得て対応していますので、学内の身近な診療所として安心して受診していただけます。

診療時間等

授業実施期間中の診療時間は次の通りです。なお、大学行事等により変更する場合があります。

多摩キャンパス（2号館2階）

保健センター

〒192-0393 東京都八王子市東中野742-1

TEL 042-674-2756 FAX 042-674-2758

〔診療時間〕 月～金 10:00～11:30

13:00～16:30

17:30～19:20

土 10:00～11:50

後楽園キャンパス（1号館1階）

保健センター理工学部分室

〒112-8551 東京都文京区春日1-13-27

TEL 03-3817-1722 FAX 03-3817-1723

〔診療時間〕 月～金 13:00～18:50

土 10:00～11:50

市ヶ谷キャンパス（1号館1階）

保健センター市ヶ谷キャンパス分室

〒162-8473 東京都新宿区市谷本村町42-8

TEL 03-5368-3503 FAX 03-5368-3505

〔診療時間〕 月～金 13:00～18:50

土 10:00～11:50

診療費

保健センターは、本学の学生・教職員を対象に診療しているため保険医療機関として認定されていませんので、「中央大学保健センター診療費等に関する基準」を制定し、診察料（初診料・再診料）は大学が負担し、薬剤料は保険料金に準じた額で、諸検査料は保険料金の半額とするなどして学生の費用負担の軽減を図っています。

医療費援助

正課授業（体育実技，実験，実習）中に発生した事故に対し、「中央大学学生医療費援助に関する規程」により医療費の一部を援助します。

『広報活動』『感染症』等について

広報活動

学内広報誌やホームページを通して、健康に関する情報や感染症に関する注意などをお知らせしています。

保健センターのホームページは、下記の中央大学トップページからお入りください。

<http://www.chuo-u.ac.jp>

感染症について

2007年4月から6月にかけて麻疹（はしか）が流行したため、感染拡大防止のため本大学を含めて休講措置をとる大学が多数ありました。

保健センターでは、感染状況の把握と学生へ情報提供による注意喚起、抗体検査や予防接種に対応する近隣医療機関の紹介などで対応しました。

麻疹，風疹，おたふく風邪，水ぼうそう等は学校保健法で指定された伝染病となっています。

これらの感染症は、今後も流行が予想されますので、安全に学生生活を送ることができますよう、また教育実習や介護体験学習などで抗体検査の結果や予防接種の接種証明が求められることがありますので、下記の事項を確認してください。

- ① 予防接種歴・罹患歴を確認してください。
 - i. 幼少時に予防接種を受けていても、その後に抗体価が低下し、感染することがあります。
 - ii. 罹患歴がない場合は、感染症が流行した場合に感染する危険性があります。
- ② 抗体検査を受けて抗体価が低い場合、罹患歴がない場合は、医師に相談し対応してください。

花粉症について

花粉症は、花粉が体内に入ることによってアレルギー反応が起こり、「くしゃみ、鼻水、鼻詰まり」や「目の痒み、充血、涙目」などの症状を起こす疾患です。日本で最も多い花粉症はスギ花粉症で、2～4月頃に症状が起こります。スギに次いで多いのが3～5月頃に起こるヒノキ花粉症です。現在花粉症の患者は1500万人以上いると推定されています。患者数の増加は花粉の飛散量増加のほか、食生活の変化などのさまざまな要因が関係していると考えられています。

花粉症の人は花粉症情報を把握しておくことをお勧めします(テレビ、新聞、インターネットなど)。飛散量が多いときには、外出を控え、戸や窓を開け放したり、洗濯物を外に干さないようにすることが肝要です。やむを得ず外出する際には、①マスクや眼鏡を使用する、②服装に注意する(帽子をかぶる、表面がサラサラしている上着やコートにする。ウールなどは厳禁!)、③帰宅時に花粉を払う(家に入る前に帽子や髪の毛、コート、ズボン、スカートなどに付いた花粉をよく払いましょう)、④洗顔・うがいをする、などを実行しましょう。日常生活での注意事項として、①体調を整える(睡眠不足など不規則な生活を送っていると、自律神経のバランスが乱れ症状が悪化します)、②飲酒を控える(アルコール飲料を飲むと血管が拡張して鼻が詰まりやすくなります)、③まめに掃除する、などがあります。

花粉症の治療では初期治療を行って、花粉の飛散前から予防的に対応することが大切です。症状が出る前に薬剤を服用することによって、症状が出る時期を遅らせたり、重症化を防ぐことができます。初期治療には主に第2世代抗ヒスタミン剤が用いられます。初期治療は一般に花粉の飛び始める2週間前から行うのがよいとされています。したがって例年ですと1月中旬～下旬(既に過ぎてしまって申し訳ございません)を目安に服用を開始することが勧められます。

花粉症治療の1つに手術療法があります。鼻

詰まりが強く、薬物療法の効果もあまり得られない場合に、シーズン前に行います。手術療法にもいくつかありますが、最も代表的なものが、鼻の中の下鼻甲介という部分の腫れた粘膜をレーザーや超音波振動メスで焼灼し、空気の通りを改善する手術です。焼灼した部分は一時的にやけど状態となり、落ち着くまで3週間ほどかかりますので、手術は通常、秋から年内一杯に終了するようにします。焼灼した粘膜は約1年後には再生しますので、効果は1シーズン限りとなります(何回も手術することを耳鼻咽喉科の専門医は勧めていないようです)。

花粉症の治療薬には上で述べた第1世代抗ヒスタミン剤(内服)、第2世代抗ヒスタミン剤(内服、点鼻・点眼薬)、抗ロイコトリエン剤(内服)の他、化学伝達物質遊離抑制剤(内服、点鼻・点眼薬)、局所ステロイド剤(点鼻・点眼薬)、ステロイド薬(内服)、血管収縮薬(点鼻薬)などがあり、症状の程度によって単独または併用して用いられます。

根本的な治療法として減感作療法があります。減感作療法はスギ花粉のエキスを増量しながら繰り返し注射して徐々に体を慣らし、症状を起こさない体質に変えようとする治療法です。有効率は60～70%といわれています。メリットとしてはシーズンごとの薬物治療が不要になることが挙げられます。デメリットとしては、①治療期間が長く、頻繁に通院する必要がある(1週間1～2回の注射を数ヶ月～1年間、その後は月に1回程度。トータル2～3年間!)、②注射のため痛みを伴う、③まれに副作用(アナフィラキシーショック)が起こる可能性がある、などです。なお、現在、注射ではなく、口腔粘膜からスギ花粉のエキスを吸収させる舌下減感作療法の治療が行われています。

以上、皆さんが花粉症のシーズンを乗り切って頂くために少しでも参考になりましたら幸いです。

保健センター医師 吉田正雄(花粉症歴9年)

2008年度学生定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に次の日程で実施します。在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ① 授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ② 就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、
 - ① 胸部X線撮影の結果以外は当日文章で通知します。
 - ② 胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧となります。
 - ③ 「二次検査が必要な方」には文書で通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月上旬になります。
- (2) 健康診断証明書を希望される方は、後日ホームページ・掲示等で通知しますので指示に従ってください。

保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後樂園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

2008年度

心臓メディカルチェックについて

本学では、2003年度から「心臓突然死を予防すること」を目的に研究教育の一環とし、保健体育研究所で体育授業を受講する学生全員に心臓メディカルチェックを実施しています。

この心臓メディカルチェックは、2008年度から保健センターで下記のとおり実施します。

該当者全員が、必ず受検してください。

記

1. 心臓メディカルチェックについて

- (1)日 程 多摩キャンパス 学生定期健康診断実施日時(詳細別紙)
後樂園キャンパス 別途通知
- (2)集合場所 多摩キャンパス 8302号教室
後樂園キャンパス 5号館4階アリーナ
- (3)対象者 学部1年生
- (4)検査項目 心電図検査を実施し、該当者には後日二次検診を実施

2. 受検上の注意事項

- (1)学生証・ボールペン・衣類保管用袋等を持参してください。
- (2)貴重品は、持参しないでください。
- (3)衣類は、袋等にまとめ自己の責任で管理してください。
- (4)装身具・ワンピース・ストッキングの着用は避けてください。
- (5)この検査は、この期間以外実施しません。未受診の場合は、自己負担で外部医療機関にて検査を受けることとなります。

保健センター 多摩キャンパス 042-674-2756
後樂園キャンパス 03-3817-1722



2008年学生心臓メデイカルチェック日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

集合場所		多摩校舎		8号館	8302号室
受付時間	学部学生 女子				学部学生 男子
月日	8:40	9:20	11:40	12:30	13:20
4月5日 (土)	経済 (全) 1年 総・政 (全) 1年	商 (全) 1年	経済 (経済・経情) 1年 総・政 (全) 1年	商 (貿易・金融) 1年 経済 (国経・公環) 1年	商 (経営・会計) 1年
4月7日 (月)	文 (全) 1年	法 (全) 1年	文 (全) 1年	法 (法律) 1年	法 (国企・政治) 1年

2. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院)

集合場所		理工学部校舎		5号館	4階アリーナ	*体育実技授業の方はガイダンス教室に集合してください。	
受付時間				学部学生 男子		学部学生	男子・女子
月日	9:00	10:20	13:00	14:40	16:20		
4月11日 (金)	情報 1年	数学 1年	物理 1年	[男子] 応化 1年	[男子] 土木 1年		
4月12日 (土)	精密 1年	経工 生命 1年	電気 1年	[女子] 数学・物理・土木 精密・情報 1年	[女子] 応化・経工 生命 1年		

お知らせ

体内脂肪計・自動血圧計設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として体内脂肪計および自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉をしばしは耳にされることと思います。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により脂質異常症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動習慣等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

1. 場 所	多摩キャンパス	2号館2階	保健センター
	後楽園キャンパス	1号館1階	保健センター理工学部分室
	市ヶ谷キャンパス	1号館1階	保健センター市ヶ谷キャンパス分室

2. 時 間

授業期間中の 月～金 10:00～16:30
土 10:00～11:30

(大学行事等で変更する場合は、掲示でお知らせします。)

健康相談室利用について

1. 女性医師による女性のための相談について

健康のこと、特に女性特有の気になる症状・悩み・疑問や性の問題などに、保健センター所属の女性医師が相談に応じます。学生・教職員・パート職員の女性の方々、気軽に利用してください。

①相談は、予約制です。

《受付》 多摩キャンパス ①窓口または電話(042-674-2757)
市ヶ谷キャンパス 窓口または電話(03-5368-3503)

②相談内容・プライバシー等の秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

③必要であれば、専門の医療機関を紹介します。

④相談は、無料です。

2. 保健師、看護師による健康相談について

日頃の健康への不安や疑問に保健師、看護師が応じます。

①体重・体脂肪が気になる

②どうしたら減量できるだろう

③血圧が高いといわれた

④一人暮らしで、食事のことが心配 など

お気軽にご利用ください。