



保健センターだより

大学生の健康管理

医師 佐藤 清貴

大学生生活を豊かに楽しく送るためには毎日を健康で過ごすことです。そして体に異常を感じたときには、病気の早期発見、早期治療に努めることが重要です。

昔から「無病息災」「不老不死」は人類の夢であり、現代人の最大の関心は生涯にわたり「健康」に過ごすことです。

しかし、現代社会は、高カロリーで高脂肪な飽食や運動不足等、生活習慣病の誘因に満ちています。国も平成15年に「健康増進法」を施行し、積極的に生活習慣病の予防に取り組んでいます。この健康増進法の趣旨は、国民が、自らの健康を自覚するとともに、自らが健康の増進に努め、生涯を通じた「健康づくり」において、病気の発症そのものをおさえようとするものです。

自己管理が必要といわれても、現代社会では、なかなかできるものではありません。厚生労働省が推進している予防医学においても、魔法の薬が開発されたわけでも、画期的な健康器具が発明されたわけでもありません。毎日を健康に過ごすためには、食生活の改善、生活習慣の改善、運動習慣の改善等、日常の生活を通して自らの健康を管理することが必要です。

以下に日常生活において心がけていただきたい4項目を示しておきます。

1) 栄養（食事） 医食同源、食事はすべての生命活動の根源です。

- ・多種類の食品で栄養のバランスを考える。
- ・生活活動に相応したエネルギーをとる。
- ・友人や家族と共に楽しい食事の一時をもつ

ようにする。

2) 喫煙 動脈硬化を進展させ、血圧の上昇を起こします。喉頭ガン、肺ガン、慢性気管支炎、狭心症、不整脈、心筋梗塞等との関連性が注目されています。

- ・周辺の方にも悪い影響を与えるので注意する。
- ・特に副流煙（火のついた側よりの煙）は有害物質が多く、他人に迷惑をかけやすいので注意する。

3) 飲酒 過度の飲酒は多くの病気の原因になります（特に高血圧や脳卒中）。

- ・一気飲みはせず、適量を、高タンパク食品と一緒に、ゆっくり、楽しんで飲む。
- ・女性は男性よりエタノールの吸収率が高いので注意する。
- ・低体重者は高体重者に比べアルコールの作用を受けやすいので注意する。

4) 運動 適度な運動は筋力増強、心肺機能亢進、血液循環の改善・脳神経細胞の活性化、ストレスの解消、生活習慣病の予防に役立ちます。

- ・なるべくクラブ・サークル活動に参加する。
- ・速歩（百メートル/分）、軽いエアロビックスダンス、水泳（ゆっくり）、自転車（十八キロメートル/時）、ジョギング（百二十メートル/分）等を試みる。

学生の皆様は、まだ若く健康であります。し

かし、健康増進も、語学の習得も、若いうちの
 努力が大切です。保健センターでは、管理栄養
 士による個別の栄養指導等様々な健康管理事業

をおこなっています。健康に不安のある方、栄
 養相談や運動指導を希望する方は、いつでも相
 談にいらしてください。

2005年度学生定期健康診断受診結果

学生定期健康診断は学校保健法に基づき、毎年4月初旬に校地別(多摩キャンパス6日間、後楽園キャンパス3日間)に実施しています。

本年度の受診結果は、下表のとおりです。

昨年度に対して2.5%増加しました。近年の傾向としては、2・3年生の受診率の向上があげられます。このことは、個々の健康への意識の高まりによるものと思われます。

厚生労働省が「結核緊急事態宣言」を発表し、結核は過去の病気ではなく、現在も発病者1日90名弱、死亡者3時間に1名としています。一人の感染が集団感染を引き起こすこともあります。

本学の健康診断で発見された結核患者は昨年度3名、本年度2名(6月2日現在)です。結核は、薬剤の進歩により治療が容易になった反面、「薬剤」の乱用により「薬剤」に抵抗性を示し「薬剤」が効きにくい結核菌(多剤耐性菌)に侵され治療を難しくしている例もあります。

健康診断は、病気の予防・早期発見・治療を目的として実施していますが、受診しなかったために病気の発見が遅れ、気づいたときには快復しがたい段階まで進行し、休学を余儀なくされる学生もいて、家族や友人に心配をかける例も見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書(特に就職用)は、この健康診断を基に作成します。未受診のため発行されないケースの場合は、外部医療機関で受診し、余分な時間と高い受診料、証明書を払うこととなります。

2005年度定期健康診断受診状況

学年	一部				二部			
	在籍数	受診数	受診率	前年比	在籍数	受診数	受診率	前年比
1年生	6,078	5,954	98.0%	0.0				
2年生	5,858	4,771	81.4%	7.4				
3年生	6,131	5,049	82.4%	-0.3				
4年生	6,033	4,982	82.6%	-0.5				
修延性	1,545	789	51.1%	8.2	80	5	6.3%	-12.7
計	25,645	21,545	84.0%	2.3	80	5	6.3%	-12.7

一部・二部合計

在籍数 25,725名 受診数 21,550名 受診率 83.8% 前年比 +2.5

注1. 在籍学生数は、2005年4月末日現在(調査資料課による)

2. その他の受診学生

大学院生 1,113名

専門職大学院 501名

科目等履修生等 74名

3. 受診者総数 23,238名

健康診断証明書の交付について

保健センターでは、毎年4月上旬に実施される学生定期健康診断の結果に基づいて、就職・奨学金・アルバイト等に必要な健康診断証明書をつぎのとおり交付しています。

1. 対象

大学で実施した本年度の学生定期健康診断を受診している者

2. 受付期間

- (1) 4年生以上の就職用健康診断証明書は、定期健康診断受診当日から翌年3月25日まで。
- (2) その他の健康診断証明書は、5月初旬から翌年3月25日まで。
ただし、3月25日に交付可能な証明書

3. 受付場所(所属するキャンパスで定期健康診断終了証を提示のうえ、申請すること。)

- (1) 多摩キャンパスは、2号館2階保健センター窓口で受け付けます。
- (2) 後樂園キャンパスは、1号館1階保健センター理工学部分室窓口で受け付けます。
- (3) 市ヶ谷キャンパスは、1号館1階保健センター市ヶ谷分室窓口で受け付けます。

4. 交付日

- (1) 健康診断受診当日受付分の4年生以上の就職用健康診断証明書は、5月初旬に郵送で交付します。
- (2) その他受付分
 - ① 5月初旬から5月末日受付分は、2日後窓口で交付します。
 - ② 6月1日以降受付分は、即日(状況により翌日)窓口で交付します。
ただし、発行までに期間を要する証明書、大学では発行できない証明書があるので早めに窓口で相談すること。

5. 費用

- | | | | |
|---------------------|----|------|--------------|
| (1) 邦文(定期健康診断証明書) | 1通 | 100円 | |
| (2) 欧文(定期健康診断証明書) | 1通 | 300円 | (1通増すごと100円) |
| (3) その他の健康診断証明書・診断書 | 1通 | 500円 | |
- ただし、追加項目の検査料については、別途徴収する。

以上

二次検査について

保健センターでは、健康で充実した学生生活を送るため、該当する学生に対して、循環器、腎・泌尿器、内分泌・代謝と系統別に分類し、尿・血圧・心電図・胸部エックス線・超音波などの二次検査を実施しています。

この検査は、病気の予防、早期発見・治療のため必要とするためのものです。

本年度については、超音波検査を除き5月12日に実施した検査を持って終了しました。

保健センターで指定した日時に検査を受けていない学生については、外部医療機関にて検査を受けるよう通知します。

なお、外部医療機関での検査には、紹介状・報告書など必要書類があるので保健センターに來所して説明を受けてください。

健康記録カードの提出について

健康記録カードは、在学中の健康診断記録及び診察の際に参考にする重要な「カード」です。

健康記録カードは、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は、下記の手続きを行ってください。

未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は、発行できません。

記

- | | | | |
|---------|----------|-------|------------------|
| 1. 提出場所 | 多摩キャンパス | 2号館2階 | 保健センター事務室 |
| | 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. 提出に際しての注意

- ① 健康記録カード A 面及び B 面の必要事項をすべて記入すること。
- ② 健康記録カード A 面の「尿・血圧」は、医療機関で証明を受けること。

体内脂肪計について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として、体内脂肪計を設置しています。

体内脂肪計は、体内に貯蔵されている脂肪(体脂肪)を測定し、外見では見つからない肥満の発見や、行き過ぎたダイエットを防止する効果もあります。体脂肪の大部分は皮下に蓄積しますが、内臓の周囲に蓄積するものもあり、糖尿病、高脂血症、冠動脈硬化症、高血圧などの生活習慣病を起こす原因ともなっています。ご自身の健康チェックに、体内脂肪計を下記の要領で利用するようおすすめいたします。

記

- | | | | |
|---------|----------|-------|------------------|
| 1. 設置場所 | 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. 利用時間
- 診療日の 10:00～11:00
13:00～16:00(月～金)
(ただし、休業期間中は別途掲示します。)

3. 受付場所
- 診療室