



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。

これは学校保健安全法等により、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、健康の維持増進・病気の予防、病気の早期発見を目的としています。

2008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85.0%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。

定期健康診断で所見のなかった学生は、学内の証明書自動発行機で発行を受けられます。

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

心臓メディカルチェック

学部新入生全員を対象に心電図検査を実施しています。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、代謝等の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。

保健センター(多摩キャンパス)内に「健康相談室」を開設しています。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、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

http://www.chuo-u.ac.jp/chuo-u/healthcenter/index_j.html

感染症について

保健センターでは、学校保健安全法等で指定され、出校停止とする麻疹、風疹、おたふく風邪、水ぼうそう等の伝染病の発生状況の把握と、学生への情報提供による注意喚起により、安全に学生生活を送ることができるよう配慮しています。また、保健センターのホームページにも感染症についてのページを開設して予防法なども紹介しています。

特に「麻疹」は教育実習や介護体験学習などで抗体検査の結果値や予防接種の証明が求められることがあります。

学生の皆さんは、下記の事項に注意をして予防を心掛けてください。

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、医療機関で相談の上、早期のワクチン接種をお勧めします。

「今の生活で大丈夫？」～健康フェア～

保健師 吉澤裕世

学生の皆さんが食事、運動、飲酒、喫煙を含めた今までのライフスタイルを振り返り、健康的な生活を送るためにはどうしたらいいのかを考える機会として、昨年、健康フェアを多摩(6/23・24)・後樂園(6/16)・市ヶ谷(6/12)キャンパスで実施しました。4日間の参加者は463名でした。キャンパス毎の内訳は、多摩242名(52%)、後樂園124名(27%)、及び市ヶ谷97名(21%)であり、多摩キャンパスは2日間ということもあり、参加者は3キャンパスの中で一番多い割合でした。男女比は男性301名、女性157名であり、男性のほうが多い割合でした。

会場では、インボディ測定(筋肉・肥満診断・体成分分析等の体組成)、スモーカーライザーによる呼気中一酸化炭素濃度測定、日常生活習慣に関するアンケート調査、及び体育教員・保健師・看護師による具体的なエクササイズと食事の摂り方などの運動指導・保健指導を行いました。

日常生活習慣に関するアンケート調査は、Breslowの7つの生活習慣を使用しました(表1)。そこで今回のアンケート調査の分析を行うにあたって、この7つの生活習慣のうち、好ましい生活習慣を4つ以上行っている群と、3つ以下の群の2群にわけ、居住環境(家族同居と一人暮らし)、ストレス、この一年間の病気罹患状態、体重、BMI、及び基礎代謝量について比較、検討しました。好ましい生活習慣の数の分布を図1に、生活習慣アンケートの結果を図2に示しました。

居住環境(一人暮らし・家族と同居)についての比較では、一人暮らしが45.4%、家族と同居が54.6%であり、好ましい生活習慣を4つ以上行っている群は3つ以下の群に比べ家族と同居の割合が有意に高いことが示されました(表2)。

しかしながら、生活習慣を項目別に比較すると家族と同居している人は、定期的な運動をしている人の割合が有意に高いが、朝食摂取をしている人の割合が有意に少ないことが示されました(表2)。

つぎに、ストレスの有無について比較した

結果は、ストレスあり65.2%、ストレスなし34.8%であり、ストレスを感じている人の割合は、3つ以下の群に有意に多いことが示されました(表3)。

また、この比較で着目すべき点は、ストレスを感じている人は定期的な運動をしている人の割合が有意に多いことを示したことでした(表3)。

この一年間の病気の有無についての比較では、病気あり28.3%、病気なし71.7%でした。各生活習慣の良悪と病気の有無の間には有意な差は認められませんでした(表4)が、病気に罹患した人の割合が有意に少ないのは、好ましい生活習慣が4つ以上の群でした。

最後に、生活習慣の違いにおけるBMI、体重、及び基礎代謝量の比較したところ、好ましい生活習慣の数と、BMI、体重、及び基礎代謝量に有意な差は認められませんでした(表5)。

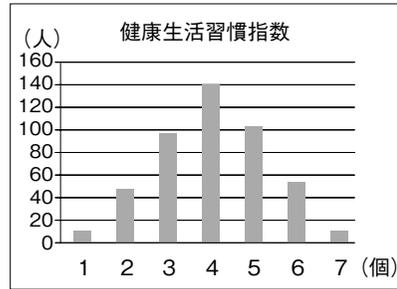
今まで多くの研究において、喫煙や多量飲酒により健康を害することが明らかになっています。実際に今回の調査において好ましい生活習慣を4つ以上の群の中にも、喫煙や多量飲酒していると答えた人がいることから、朝食摂取と喫煙を同じ重みの生活習慣とすることはできません。しかしながら、日常生活習慣と健康度との関係を、好ましい健康習慣が4つ以上の群と3つ以下の群の2群に分けて比較した場合、4つ以上の群は3つ以下の群に比べ、ストレスを感じることが少なく、病気の罹患も少ないことが示唆されました。

一般的に年齢とともに不健康度は増加しますが、健康に好ましい生活習慣をどの程度行っているかでライフスタイルを評価した場合、好ましい健康習慣を多くもつ人は、不健康な生活習慣の人に比べて健康破綻の進行が遅いという報告もされています。そこで、今後はこれまで同様禁煙および適量飲酒を心がけるとともに、健康の自己管理のバロメーターの指標として、この7つの生活習慣(表1)の実施項目をチェックし、より適切な生活習慣の向上をめざしてはいかがでしょうか。

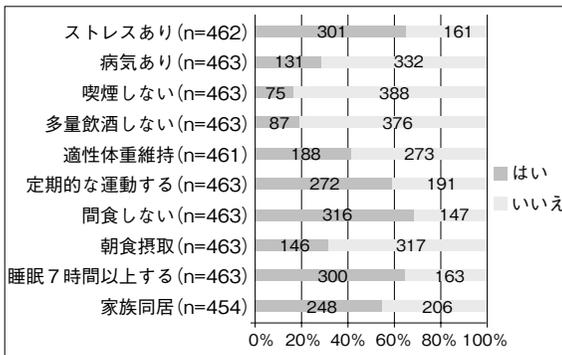
【表1】Breslowの7つの生活習慣

1. 喫煙をしない
2. 過度の飲酒をしない
3. 定期的な運動
4. 朝食摂取
5. 間食をしない
6. 適正な体重
7. 十分な睡眠

【図1】健康生活習慣指数



【図2】生活習慣アンケート結果



【表2】住居環境の違いにおける生活習慣の比較

	一人暮らし (n=204)	家族と同居 (n=246)	P値
生活習慣全体	4つ以上 118	183	p<0.01
	3つ以下 86	63	
十分な睡眠	はい 126	166	n.s
	いいえ 78	80	
毎日の朝食摂取	はい 94	42	p<0.01
	いいえ 110	204	
間食をしない	はい 131	174	n.s
	いいえ 73	72	
定期的運動	はい 72	112	p<0.05
	いいえ 132	134	
適性体重維持	はい 82	98	n.s
	いいえ 122	146	
多量飲酒しない	はい 40	39	n.s
	いいえ 164	207	
喫煙しない	はい 36	32	n.s
	いいえ 168	214	

(χ^2 検定)

【表3】ストレスの有無における生活習慣の比較

	ストレス有 (n=300)	ストレス無 (n=158)	P値
生活習慣全体	4つ以上 190	114	p<0.05
	3つ以下 110	44	
十分な睡眠	はい 198	97	n.s
	いいえ 102	61	
毎日の朝食摂取	はい 91	50	n.s
	いいえ 209	108	
間食をしない	はい 208	104	n.s
	いいえ 92	54	
定期的運動	はい 186	82	p<0.05
	いいえ 114	76	
適性体重維持	はい 128	56	n.s
	いいえ 171	101	
多量飲酒しない	はい 56	27	n.s
	いいえ 244	131	
喫煙しない	はい 49	22	n.s
	いいえ 251	136	

(χ^2 検定)

【表4】病気の有無と生活習慣の比較

	病氣有 (n=130)	病氣無 (n=329)	P値
生活習慣全体	4つ以上 78	227	p<0.1
	3つ以下 52	102	
十分な睡眠	はい 88	208	n.s
	いいえ 42	121	
毎日の朝食摂取	はい 37	105	n.s
	いいえ 93	224	
間食をしない	はい 94	218	n.s
	いいえ 36	111	
定期的運動	はい 77	191	n.s
	いいえ 53	138	
適性体重維持	はい 56	128	n.s
	いいえ 73	200	
多量飲酒しない	はい 25	58	n.s
	いいえ 105	271	
喫煙しない	はい 25	46	n.s
	いいえ 105	283	

(χ^2 検定)

【表5】好ましい生活習慣4つ以上の群と3つ以下の群におけるBMI、体重、及び基礎代謝量の比較

	好ましい生活習慣4つ以上 (n=279)	好ましい生活習慣3つ以下 (n=137)	P値
	平均値 ± 標準偏差	平均値 ± 標準偏差	
BMI (Kg/m ²)	21.2 ± 2.4	21.3 ± 2.4	n.s
体重 (Kg)	59.8 ± 10.0	60.2 ± 8.8	n.s
基礎代謝量 (Kcal)	1632.6 ± 242.2	1593.2 ± 242.2	n.s

(t検定)



2009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の「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になります。
 - 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. 就職用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月中旬になります。
- (2) 健康診断証明書を希望される方は、5月下旬以後、証明書等自動発行機での発行となります。後日、ホームページ・C-Plus・掲示等でお知らせ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

2009年度学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

保健センター

会場 受付 時間		多摩キャンパス 8号館 8302号室		学部学生 女子		学部学生 男子		学部学生 男子・女子 大学院生 男子・女子	
月日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	17:00~17:30			
4月1日 (水)	経済 (全) 2年 商 (全) 2年 総政 (全) 2年	法 (全) 2年 総政 (全) 3年	経済 (全) 2年 総政 (全) 2年	法 (全) 2年 総政 (全) 3年	文 (全) 2年	文 (全) 2年 大学院生 法・経済・商 (全)			
4月4日 (土)	法 (全) 4年以上 文 (全) 3年	商 (全) 3年	法 (全) 4年以上	商 (全) 3年	文 (全) 3年	文 (全) 3年 大学院生 文・総政 (全)			
4月6日 (月)	経済 (全) 4年以上 商 (全) 4年以上	総政 (全) 4年以上 法 (全) 3年	経済 (全) 4年以上 総政 (全) 4年以上	法 (全) 3年	文 (全) 4年以上	商 (全) 4年以上 大学院生 公共政策 (全)			
4月7日 (火)	経済 (全) 3年 経済 (全) 1年 総政 (全) 1年	商 (全) 1年	経済 (経済・経済) 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	商 (全) 3年			
4月8日 (水)	文 (全) 1年 科目等履修生	法 (全) 1年 学士入学生・編入学生・ 選科生・研究生等	文 (全) 1年	法 (法律) 1年 学士入学生・編入学生等	法 (国企・政治) 1年 科目等履修生・選科生・ 研究生等	商 (全) 2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)

会場 受付 時間		後楽園キャンパス 6号館 6402号室		学部学生・大学院生 男子		学部学生・大学院生女子		大学院生 男子・女子	
月日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	17:00~18:00			
4月2日 (木)	物理・土木・精密・電気 3年	応化・経工・情報 3年 大学院 数学・物理・土木	数学 3年	物理・土木・精密・経工 4年以上	学部学生 (全) 2年以上	理工学部大学院女子 (全) 理工学部大学院男子 精密・電気・応化・経工・ 情報 社会人・文系大学院 (全)			
4月3日 (金)	数学・物理・応化 1年 電気・経工 1年 都市・情報・生命 1年	精密1年 数学・物理・土木・精密・ 精密・生命 2年	電気・応化・経工・情報 2年 学士入学生・研究生	学部学生 (全) 1年 法務研究科 学士入学生・研究生	法務研究科 (男子) 国際会計研究科 (全) 戦略経営研究科 (全)				

* 1年生はガイダンス日程表の集合場所、集合時間となります

2009年度

心臓メディカルチェックについて

保健センターでは、2008年度から病気の早期発見を目的として、学部1年生・編入生を対象に心臓メディカルチェックを実施しています。

2009年度は、下記のとおり実施しますので、対象者全員必ず受検してください。

なお、本年度は本学でのこの検査を受けたことのない3年生以上の学生(すでに連絡済み)についても実施しますので、対象者は事前の指示に従って受検してください。

また、学部1年生・編入生の定期健康診断は、心臓メディカルチェック終了後実施しますので、必ず受検してください。

記

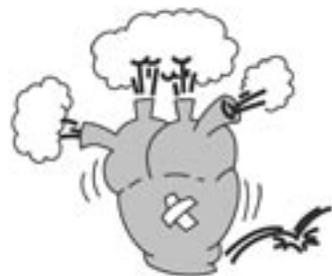
1. 心臓メディカルチェックについて

- (1) 日程 多摩キャンパス 4月7日(火)・4月8日(水)
後楽園キャンパス 4月3日(金)
*詳細別記
- (2) 集合場所 多摩キャンパス 8302号教室
後楽園キャンパス 5533号教室
- (3) 対象者 学部1年生・編入生
- (4) 検査項目 心電図検査を実施し、対象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。未受検の場合は、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
後楽園キャンパス 03-3817-1722



2009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
4月7日 (火)	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
4月8日 (水)	文 (全) 1年	法 (全) 1年	文 (全) 1年	法 (法律) 1年
				法 (国企・政治) 1年
				13:20

2. 後楽園キャンパス (理工)

集合場所		理工学部校舎		
		5号館		5333号室
受付時間	学部学生	男子	学部学生	女子
月日	8:40	9:20	10:00	12:30
4月3日 (金)	数学・物理・応化 1年	電気・経工 1年	都市・情報・生命 1年	精密 1年
				全学科 1年
				14:10