



## 保健センターだより

## 首はがんばっています

看護師 中村 素位子

大学に通う電車の中でよく見かける光景を思い出してみてください。居眠りしている人たちや本を読む人はどんな姿勢をしていますか。みなさん首がうつむいていませんか。それに勉強をしているとき、パソコンをしているとき、ご自身で気がついていませんか。首はうつむいた状態ですよ。これは病気の予備軍だということを知っていましたか。今回は、「うつむき症候群」という病気についてお話ししたいと思います。

うつむき症候群とは、「首の付け根が痛い」「側頭部が痛い」等勉強をしていたり、本を読んでいたたり、パソコンをするときうつむいた姿勢を長時間続けることで起きる諸症状の総称です。

頭の重さは、約5kg、スイカほどの重さを首は支えています。うつむいた姿勢は、首の筋肉に大きな負担をかけるだけでなく、首の血流量を減少させ、目の疲れ、頭痛、肩こりの原因になります。この首の後ろの筋肉は、頭が30度傾くとたいへん緊張が強いことがわかっています。長時間の読書や勉強は、肩や首がカチカチに緊張している状態といえます。ひどくなると、吐き気やめまいが起きます。この病気は比較的女性に多いそうです。これは女性の首が細くきゃしゃで、頭の重さの負担が肩や首筋にきてしまうからです。

筋肉の緊張で頭痛が起こるメカニズムは、次のように説明されます。首を支える筋肉は、1時間以上緊張状態におかれると、頭部へ行っている神経が圧迫されたり引っ張られたりして刺激を受け、痛みとして感じます。また筋肉の中の血流が悪くなり、乳酸等の老廃物がたまって痛みやこりの原因になります。

予防法は、まず普段から姿勢に気をつけ、首の筋肉の負担を軽減することです。一日に一回でも背筋を伸ばすことはありますか。授業を受けている時、歩いている時、電車に乗っている時、背中は丸くなったままではありませんか。私たちの体は、S字状の背骨で支えられています。良い姿勢というのは、このS字状がきれいに保たれている状態のことです。いつも背中を丸め、椅子に浅くかけたり、立っていたりすると、背骨や内臓に負担をかけることにもなりますし、背骨を支えている筋肉も疲れます。

ちょっと疲れたなと思ったら、その時がストレッチのやり時です。ストレッチをすると筋肉がほぐれて、血流もよくなります。それから首を回すときに、口を閉じてやると首の筋肉がより伸びて効果があります。

また、枕はなるべく低く首までしっかり支えられるものを使いましょう。高い枕だと首の骨や首の後ろの筋肉に負担がかかってしまいます。睡眠時間は、一日のうち約1/3です。長い時間首のラインに合っていない枕を使っていることになりますので、バスタオルで代用してもいいと思います。

最後に腹筋と背筋体操で筋肉をより増強し、姿勢を良くしましょう。

首は、重たい頭を一生支えてくれています。長い人生いたわってお付き合いしましょう。

参考 日赤医療センター 作田学先生  
「読書と健康」

## 2006年度学生定期健康診断受診結果

本学では、学生定期健康診断を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2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1.5%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。

厚生労働省が平成11年に「結核緊急事態宣言」を発表し、結核は過去の病気ではなく、現在も年間新規発病者数42,715名、死亡者数2,742名(平成9年)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。特に、老人福祉施設、学校、病院、事業所等で集団発生しています。

本学の健康診断で発見された結核患者は一昨年度3名、昨年度2名、本年度0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、休学を余儀なくされる学生も見受けられます。

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、証明書料を払うこととなります。

## 2006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	5,743	5,639	98.2%	0.2				
2年生	5,997	5,019	83.7%	2.3				
3年生	5,890	5,086	86.3%	3.9				
4年生	6,058	5,005	82.6%	0.0				
修延性	1,425	685	48.1%	-3.0	25	7	28.0%	9.1
計	25,113	21,434	85.4%	1.4	25	7	28.0%	9.1

一部・二部合計

在籍数 25,138名 受診数 21,441名 受診率 85.3% 前年比 +1.5

注1. 在籍学生数は、2006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 1,075名

専門職大学院 597名

科目等履修生等 96名

3. 受診者総数 23,209名

## お知らせ

### 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・超音波等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・治療のために必要なものです。

本年度については、6月15日で終了いたしました。

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・報告書等必要書類があるので、保健センターに来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、所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

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・血圧検査証明書」は、外部医療機関で証明を受けること。

# 健康診断証明書の交付について

保健センターでは、学生の就職・奨学金・アルバイト等に必要な健康診断証明書を下記のとおり交付します。

記

## 1. 対象

大学で実施した本年度の学生定期健康診断受診者

## 2. 受付期間

- ① 4年生以上の就職用健康診断証明書  
定期健康診断受診当日から2007年3月24日
- ② その他の健康診断証明書  
2006年5月初旬から2007年3月24日  
ただし、2007年3月24日に交付可能な証明書

## 3. 受付場所

申請は、所属するキャンパスで窓口受付時間内に行うこと。

- ① 多摩キャンパス・・・2号館2階保健センター
- ② 後樂園キャンパス・・・1号館1階保健センター理工学部分室
- ③ 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

## 4. 交付日

- ① 健康診断受診当日受付分・・・4年生以上の就職用証明書 5月初旬郵送交付
- ② その他受付分
  - ア. 5月初旬から5月末日受付・・・2日後窓口交付
  - イ. 6月1日から即日(状況により翌日)窓口交付ただし、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

# 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を設置していますが、今回、新たに自動血圧計を設置しました。

皆さんは、メタボリックシンドロームという言葉に耳にされたことがありますか。

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高脂血症や高血圧、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。

## 日本でのメタボリックシンドロームの診断基準は、

内臓脂肪蓄積【ウエストの周囲径が 男性85cm以上、女性90cm以上】で  
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

### 1. 血清脂質

中性脂肪：150mg/dl以上

かつ/または

HDLコレステロール：40mg/dl未満

### 2. 血圧高値

最高(収縮期)血圧：130mmHg以上

かつ/または

最低(拡張期)血圧：85mmHg以上

### 3. 血糖高値

空腹時血糖値：110mg/dl以上

以上3項目のうち2項目以上該当する場合としています。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動週間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. 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. 授業期間中の | 月～金 | 10:00～16:30 |
|           | 土   | 10:00～11:30 |

(大学行事等に変更する場合は、掲示でお知らせします。)

以上

# AED(自動体外式除細動器)の設置について

救急用機器のAED(自動体外式除細動器)が一般の人でも使えるようになりました。

既に、駅・学校・空港・ショッピングセンターなど、人が大勢集まる公共の場所では設置されてきており、いざ「心停止の方」が発生しても迅速に対処出来るように整備が進められています。

(注)AED:Automated External Defibrillator(自動体外式除細動器)

このAEDは、自動的に心電図を解読し、電気ショックを与える必要があるかどうかを判断し、除細動(心室のけいれんを除去すること)を行う機器です。

この機器は、一般の人でも「音声ガイダンス」に沿った簡単な操作で救急処置ができるように作られています。

本学においては、各キャンパスの保健センターにAEDが設置されていましたが、2006年度より「人通りの多い場所」、「人が多く集まる場所」、「運動施設がある場所」等に、AEDを設置いたしました。

AEDが設置されている場所は次の通りです。

## 1) 多摩キャンパス「設置場所」

- |         |            |
|---------|------------|
| ① Cスクエア | 2F         |
| ② 2号館   | 2F         |
| ③ 6号館   | 1F 法学部事務室横 |
| ④ 第1体育館 | 2F         |
| ⑤ 第2体育館 | 別棟 1F      |

2) 後樂園キャンパス 「設置場所」1号館 1F

3) 市ヶ谷キャンパス 「設置場所」1号館 1F

4) 駿河台記念館 「設置場所」記念館 1F

学内における「救急処置」が迅速に行えるよう皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

以上