

保健センターだより

第 58 号

平成24年 4月 1日発行

編集発行 奈良教育大学保健センター

相談窓口の活用を!!

学生支援課前課長 山 本 茂 行

希望に満ちた春爛漫の季節を迎え、学生の皆さんには新たな思いを胸に抱いて新年度をスタートされたことと思います。

さて、本学は世界遺産を含む多くの文化遺産に恵まれた奈良の地にあり、四季折々の移ろいを身近に感じることのできる自然豊かな環境にあります。また、シルクロード東端の都市として外国からの観光客も多く、国際色豊かな土地柄でもあります。

春には、大学構内をはじめ奈良公園や浮見堂、氷室神社の枝垂桜等、満開の桜に囲まれ、秋には春日大社や東大寺、正倉院の紅（黄）葉など、心を和ませる風景が広がっています。二月堂や若草山の山頂から見る奈良盆地の風景も古の都の条里制を彷彿とさせるものがあります。

疲れたときや思い悩んだとき、気分転換を兼ねて近隣を散策してみては如何ですか。また、大学では奈良国立博物館（京都国立博物館、京都国立近代美術館、国立国際美術館（大阪）も同様）のキャンパスメンバーズに加入しておりますので、館入口で学生証を提示すると通常展をいつでも無料で観覧できます。こちらも活用してみてください。

世の中は、テレビやパソコン、携帯電話等、さまざまなメディアから過度な情報が絶え間なく与えられ、ややもすると自分で判断する暇も、考えるゆとりもないまま、情報の波に流され自己喪失に陥ることもあります。

そんなときは、一度情報を断ち切って、一歩下がって全体を見渡してみることが大切です。そうして困ったときは、遠慮なく相談窓口を訪れてください。

大学はいつでも皆さんを応援しています。

学内でのいろいろな相談窓口

主な相談内容	相談窓口	メールアドレス
心と身体の悩みごと	保健センター	hoken@nara-edu.ac.jp
授業に関すること、履修登録、各種資格取得	教務課 学年担当教員	kyoumu@nara-edu.ac.jp (大学ホームページ 教員一覧で確認)
奨学金、授業料免除、通学、授業、クラブ活動中のけが、留学希望、海外渡航届、教員採用試験等の就職支援	学生支援課	service@nara-edu.ac.jp
ハラスメント (セクハラ、アカハラ、パワハラ)	相談員 (11人)	(大学ホームページ 在学生の方へ ハラスメントに関する相談を参照)
休学等の相談、勉強や就職・進学の相談、事件や事故にあった時の報告・相談	学年担当教員	(大学ホームページ 教員一覧で確認)
ボランティア活動希望	ボランティア サポートオフィス	教育実践開発研究センター内



健康についての考え方

保健センター 所長

辻 井 啓 之

はじめに

皆さん、自分の健康についてどう考えていますか？「健康とライフスタイル」という教養科目では、最後のレポートで、学生さん各々の健康観を問っています。皆、一通り授業を受けたあとは、とてもバランスのとれたものになっている印象があって、知識というのも大切だと再認識しています。ただ、昨年の東日本大震災と、それに伴って生じた原子力災害という大変な事象によって、今の日本を覆うムードは、「健康不安」というかたちをとって現れているような気がします。学生の皆さんのがんの健康観においては、身体的な健康と同等かそれ以上に精神的な健康を重視している人が大変多いです。私が心配するのは、「放射能」という、一般の人々にとって明確ではない、健康を害するリスクに対する曖昧な不安が、精神的な健康を結果的に蝕みはしないかということです。ストレスを数値化する試みはいくつかありますが、個人差が大変大きいものです。一概には言えませんが、ストレスに対して脆弱性を持つ一部の人にとっては、健康被害を心配するあまりに健康を損なってしまうという本末転倒が起こりうるということです。

健康を害するものとは

ご存知のように、今の日本人の死因の一位は悪性新生物、つまりがんです。動脈硬化に起因する心臓疾患、脳血管障害がそれについています。この三つで約6割を占めます。放射能（正確には放射性物質ですが、既にマスコミでは、放射能=放射性物質という扱いですので、放射能という言葉を使います）を恐れるのは、つまりは発がんを恐れているわけです。発がんの仕組みについてはまだ不明な点も多いとは言うものの、遺伝子の問題であることはほぼ明らかです。人は等しく「がん遺伝子」「がん抑制遺伝子」を持っています。単純に言ってしまうと、正常な細胞ががん化するのは、がん遺伝子がonになります、がん抑制遺伝子がoffになるということです。そういう異常を引き起こしうるもの一つとして、放射線があります。

今、毎日のように大騒ぎをしているのは、低線量長期被曝が将来的にどの程度がんのリスクを高めるかということで、被災地自治体の市町村の首長さんたちも、誰も明確な答えをくれないと嘆いておられます。試算はいろいろあっても正直なところよくわからないのです。つまり、がんというものは、放射線被曝のみによって起こるわけではなく、もって生まれた体質や、食習慣、紫外線や化学物質などDNAを傷つける要因にさらされることが積み重なり、人間が歳を重ねるに連れて細胞そのものも老化していく中で発生するものですから、放射能のリスクのみを取り出して明らかにすることは容易なことはありません。

この原稿を書いているのは2月半ばですが、今年のインフルエンザの流行はかなり大規模です。免疫力の十分でない高齢者や乳幼児などで、少なからぬ人が命を落とします。本学が全面休講になった麻疹（はしか）だってばかになりません。結核のような再興感染症や、SARSなどといった新興感染症、

また、インフルエンザウィルスの変異にも常に目を光らせていかなければいけません。

一方では、食生活、飲酒や喫煙といった自分自身の生活習慣によって大きく影響を受ける、主に動脈硬化に起因する病気の予防も非常に大切な問題です。また、交通事故で年間数千人の人が命を落とします。後遺症の残る人はさらに多いでしょう。もっと深刻なのは自殺です。年間3万人以上が自ら命を絶つような状態が12年も続いています。どのリスクを重視すべきかは、やはり客観的な重み付けが必要です。

リスクをどのように評価するか

人間が病気になったり、怪我をしたりするその原因は本当に様々です。今の日本においては、東日本大震災で一瞬にして命を落とした人、その後の避難生活で健康を害した人、自らの生活を取り戻せない人たちにまず目を向けてあげたいですね。被災者にとってはまさに「今、ここにある危機」なのです。

国がやるべきことをやるのは当然です。怠慢や非効率は責められてしかるべきですが、現状、自分自身の健康を害するリスクの高いものは一体何なのか、その評価を正しい知識のもとに、その時その時判断していく必要があるのではないでしょうか。

昨年の漢字は“絆”でした。しかし、被災地のガレキすら受け入れない自治体のいかに多いことか。放射能を怖がる住民の意向を先取りして忖度してしまって、ガレキを受け入れた場合の批判を恐れているのです。これほどの大災害の後、自分たちの生活だけはゼロリスクを求めるのはエゴ以外の何ものでもないでしょう。なにが“絆”だと言いたいところです。被災地の松を結局燃やすことのできなかった京都五山の送り火や、被災地で作った花火を打ち上げなかつた花火大会など、結果としてこういうことになってしまいます。

科学的な考察の結果ではなく、「何となく気持ちが悪い」といった空気の問題であり、ごく一部の人たちの意見に左右されるのはそれこそ健康的な対応ではないでしょう。マスコミも、人々を怖がらせる情報を流すだけ流して不安を煽っておいて、実際に風評被害が起こったらそれはけしからんという、まさにマッチポンプですね。国の対応を批判することと、実際の健康被害を客観的に評価することを明確に分けて考えていないことが間違います。

不衛生な店が食中毒を起こして、その結果すべての店で生肉が食べられなくなったり、最近少し落ち着いたかに見えますが、BSEの際の大騒ぎなども、結局はゼロリスク指向の結果です。ゼロリスクは幻想でしかありません。達成し得ないものなのです。

おわりに

私が乳幼児だった頃は、核大国が揃ってオープンエアで核実験を繰り返し、中国に近い日本では、福島原発事故の直前に比べ大気中の放射性物質濃度はかなり高いものでした。今、日本人の死因の一位ががんになっている理由は、放射能のせいではなく、他の疾患の治療が進歩し、一番難しいがんが残存しているという面が大きいでしょう。がんという病気は、細胞増殖がコントロールを失って暴走するということで、老化の結果起こるべくして起こります。ある意味、人間が不死にならないためのプログラムという見方もできましょう。数十年後、今の子どもたちの発がん率が極端に高くなることは考えにくいことです。

おそらくマスコミは、新しい健康被害の情報があれば、さらに雪崩をうってそちらに向かうでしょう。報道に通底するものはやはりセンセーショナリズムです。鵜呑みにせず、正確な情報をもとにして自分の頭で考えること、これが一番大切です。

整形外科・スポーツ医事相談について

【開設目的】

この医事相談は、ケガや故障のために困っている教職員および学生さんの相談に乗ることを目的としています。スポーツによるケガや故障だけでなく、整形外科的疾患全般についても対応します。

そもそもこの医事相談を開設したきっかけは、ケガや故障についての相談のため直接研究室を訪ねてくる学生さんが多いことからでした。

本来患者さんの診察には看護師という、第三者が立ち会うことが望ましいです。この医事相談開設の理由の一つは、第三者が立ち会えない研究室で相談を受け診察を行うのは様々な問題があるので避けたいということにあります。またもう一つの理由は、相談者が多くなると講義準備や研究などの業務に支障を来すため、時間を決めて相談に乗りたいということです。

さらに本相談開設の一番大きな目的として、教員を目指す学生の皆さんに、学校現場で子ども達がケガをしたり倒れたりしたときにどのように対応するべきか、最低限習得すべき「からだ」についての知識と初期対応の技術を身につけてもらうことが挙げられます。従って、「タダで診てもらえる」という感覚ではなく、自分のケガを通して傷害への対応方法を学ぶ場所ととらえてください。

【担当医師】

保健体育講座 笠次良爾（かさなみ りょうじ）（整形外科医、日本整形外科学会認定専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医、日本体育協会公認スポーツ医、日本トライアスロン連合公認初級指導者）

【相談日時】 毎週金曜日 12:00～13:00

(ただし急な予定が入り休診になることがありますので、事前に保健センターまで問い合わせてください。)

【予約の有無】 原則として予約制（1時間当たり3名）。

ただし予約が空いている場合は予約無しでの受診も可能

予約：保健センター TEL 0742-27-9138まで。

【相談内容】 整形外科疾患・スポーツ傷害全般

【相談料金】 無料

【利用上の注意】

1. 利用者は本学教職員及び学生に限ります。

2. 本相談は保健センターの特性上、保険診療を行うわけではなく、あくまで問診（困っている内容を詳しく聞く）と理学所見（困っている部位の診察を行う）を元に、現在の病状と対応の仕方について説明することが中心になります。レントゲンや超音波などの検査機器はありません。また保険診療ではないので、詳しい検査や投薬が必要な場合は医療機関を紹介させていただきます。

なお不明な点につきましては保健センターまで連絡をお願いします。



～～ 平成22年度整形外科・スポーツ相談件数 ～～

【利用状況】

★利用期間：平成22年4月～平成23年3月

★学生・教職員別：学生66件（31名） 教職員17件（13名） 計83件（44名）

★男女別：学生 男 46件（20名） 女 20件（11名）

職員 男 12件（8名） 女 5件（5名）

頸部		背部痛		鎖骨		肩関節		肘関節		手関節		指		腰部	
学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員
						23		1	1	3	2	1	2	4	3
恵骨		仙骨		大腿		足関節		膝関節		足底		外反母趾		その他	
学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員
				2		21	1	8	2	2	1			5	1

どうする？感染症に罹ったとき…

【重要】感染症への対応について

学校保健安全法施行規則により「学校において予防すべき感染症」が定められています。これらの疾患に罹った場合、必ず下記まで報告し、診察した医師の指示する期間は登校せず療養してください。

◆ 大学の連絡窓口 学生支援課 0742-27-9128 または、

保健センター 0742-27-9138 hoken@nara-edu.ac.jp

・授業等を欠席する場合

必ず各自で授業担当教員まで学内メール・電話等により連絡し、教務上の指導を得てください。また連続する6日以上の欠席をする場合は、医師の診断書を添えて学生支援課に提出してください。

・学期試験中の罹患に関して

医師の診断書を添えて教務課に追試験受検願いを提出する必要があります。各学期の試験期間終了後、1週間以内の出願期限となりますのでご注意ください。

「学校において予防すべき感染症」の種類と出校停止期間の基準

種 別	病 名	出校停止期間の基準（登校が再開できる基準）
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘瘡、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（S A R S）鳥インフルエンザ（H5N1型）、新型インフルエンザ等感染症、指定感染症および感染症	治癒するまで
第2種	インフルエンザ（新型〈H5N1型〉を除く）	解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺の腫れが消失するまで
	風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化する（かさぶたになる）まで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状の消退後2日を経過するまで
第3種	結核	
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎〔その他の感染症の例〕溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性赤斑（リンゴ病）、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎	病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで

学生相談室のご案内

- 学生相談室は、保健センター内にあります。
- 日々の生活の中でのさまざまな悩みの相談にカウンセラーが応じています。気になること、悩んでいることをカウンセラーに相談してみませんか？

★ 相談内容としてはたとえば・・・

- 友達には言えない悩みを誰かに相談したい
- 人間関係(異性・同性)について悩んでいる
- 自分の性格について考えたい
- 何もする気がおきず、授業にも出られない
- 夜、眠りにくくなつた
- なんとなく気分が落ち込む
- 将来の進路や目標について迷っている
- 大学の中に自分の居場所がない
- 心身の健康について聞きたい
- 大学で困ったことがあっても、どこで聞いたらいいのかわからない
- など



★ 特に悩みがなくても・・・

- 自分の性格について知りたいという場合には、心理テストを受けることができます。
- 心理テストは友達と一緒にでも受けられます。

【平成24年度カウンセリングのスケジュール】
カウンセラー（臨床心理士）はすべて学外の先生です。

日時：水・木曜日 14時～17時 磯田知美先生
金曜日 14時～17時 大野智子先生

【相談申し込みの方法】

学生会館・保健センター前に相談箱を設置しています。

直接来室、電話、FAX、E-Mail可。

◆TEL：0742-27-9138

◆FAX：0742-27-9280

◆E-Mail：hoken@nara-edu.ac.jp

平成23年度保健センターの事業実施状況

期日	業務等	内容	受検者数
4月1日	保健センターだより第57号発行		
4月4日	入学式救護		
4月5日～7日	新入生オリエンテーション（学生相談・健康管理について）		
4月1日～22日	春季学生定期健康診断	内科・胸部X線撮影・測定（身長・体重・視力・血压） 検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン） 学部1回生及び編入生心電図検査	1267名 1228名 272名
4月20日	春季教職員定期健康診断	内科・胸部X線撮影・測定（身長・体重・視力・血压） 検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン） 肺癌検査 40歳以上 聴力検査 40歳以上 VDT作業従事者健康診断	135名 136名 3名 47名 25名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者 給食従事者	4名 7名
5月24日	保健センター運営委員会		
5月27日	献血		
6月1日	健康診断証明書自動発行開始		
6月2日	平成23年度全国大学保健管理協会近畿地方部会保健師・看護師班幹事会（龍谷大学）		
6月23日	全国大学保健管理協会 第58回総会		
7月14日	全国大学保健管理協会近畿地方部会研究集会及び総会（龍谷大学）		
7月2日～3日	第49回近畿地区国体サッカー救護：奈良教育大グラウンド		
7月26日	厚生労働大臣感謝状（献血事業の推進）の伝達		
7月30日	オープンキャンパス救護		
8月13日～15日	第54回全国教育大学ソフトテニス大会救護：奈良県立明日香庭球場		
9月1日	平成23年度全国大学保健管理協会近畿地方部会保健師・看護師班研究集会及び総会（龍谷大学）		
9月3日・4日	大学院教育学研究科入学試験救護		
9月9日	奈良教育大学附属中学校第3学年大学研究室訪問救護		
9月27日	秋季教職員健康診断	血液検査（末梢血・生化学検査） 特定健康診査血液検査 心電図検査 大腸癌検査 胃X線検査 胸部X線撮影	108名 75名 76名 36名 42名 9名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者 給食従事者	4名 7名
10月5日・12日	秋季学生健康診断・健康相談	学部1回生・編入生血液検査（末梢血・生化学検査） 末梢血・問診・診察・皮膚検査	257名 9名
	電離放射線健康診断		
10月20日	4回生卒業論文「教員養成系学生の熱中症の予防・応急処置に関する意識調査」協力		
11月8日	奈良教育大学附属中学校第3学年附属幼稚園との交流会救護		
11月9日～10日	全国大学保健管理協会運営委員会・理事会・評議員会（山口大学）		
11月11日	第49回全国大学保健管理協会運営委員会・理事会・評議員会（山口大学）		
10月19日	国立大学法人保健管理施設協議会総会（広島大学）		
10月24日	クリーンキャンペーン救護		
10月24日～8日	献血		
10月24日～8日	留学生胸部X線撮影（奈良市総合医療検査センター）		24名
11月4日～6日	大学祭救護		
11月13日	帰国生徒特別選抜・編入学試験救護		
11月16日～17日	卒業論文実験採血協力		
"	平成23年度近畿地区メンタルヘルス研究協議会		
12月7日	防災訓練		
12月7日～8日	卒業論文実験採血協力		
1月7日	私費外国人留学生特別選抜試験救護		
1月14日～15日	大学入試センター試験救護		
1月17日～18日	地域・一般推薦入試救護		
1月28日～29日	第33回全国大学メンタルヘルス研究会		
2月9日～10日	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	11名
2月11日	大学院教育学研究科修士課程第2次募集・大学院修士課程外国人留学生特別選抜試験救護		
2月12日	大学院教育学研究科専門職学位課程第2次募集・特別支援教育特別専攻科試験救護		
2月25日	学部個別学力試験救護（前期）		
3月12日	学部個別学力試験救護（後期）		
3月15日～16日	第14回フィジカルヘルス・フォーラム		
3月18日	大学院教育学研究科専門職学位課程第3次募集試験救護		
3月22日	飲酒の危険性について・AED使用に関する指導について／体育会リーダーズミーティング		
3月23日	卒業式救護		

- ・整形外科スポーツ医事相談 毎週金曜日
- ・カウンセリング 火・水・金曜日 学外カウンセラーにて実施 他、随時管理医が担当
- ・職場巡視 随時

平成22年度 保健センター利用状況（学生）

区分		月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合計
内科系	呼吸器系		22	34	39	27	7	6	35	50	23	27	15	7	292
	腎尿路系		1		2	1						1			5
	消化器系		5	11	18	11	3	5	8	9	7	7	4	1	89
	循環器系		3	3	6	2	1	1	4	2	4	4	2	4	36
	内分泌代謝系														
	アレルギー疾患		2		1		1	2	1	2	2	2	1	5	19
	伝染性疾患				1		2			1		6	4		14
	血液系疾患														
	神経系疾患														
その他			27	3	8	7	11	1	2	12	1	2			74
小計			60	51	75	48	25	15	50	76	37	49	26	17	529
外科系	外傷		19	18	37	25	12	6	25	21	27	18	16	11	235
	捻挫		1	3	8	3	1		2	4	1	2	1	3	29
	骨折		1	2		1			1						5
	腰痛・肩部痛			2	2			1	1	2		1	4		13
	整形外科・スポーツ相談		3	6	8	13	6	1	7	2	3	3	6	8	66
	その他		4	6	22	28	7	8	15	4	8	8	4	5	119
	小計		28	37	77	70	26	16	51	33	39	32	31	27	467
カウンセリング			45	26	49	69	53	31	77	70	39	61	46	40	606
その他	皮膚科		1	2	10	12	4	3	7	1			1		41
	眼科		4	3	6	2	1	1	1		1	1	3	1	24
	耳鼻科				2	2	1		2	1		1			9
	歯科・口腔外科		3	3	1	1		1	2	1	1	7		3	23
	婦人科		3	7	7	8	1		4		7	1	1		39
	健診相談		17	8	6	2	4	1	4	9	6	9	2	8	76
	心電図		2	10		5	2			1		1	1	1	23
	血圧測定		31	9	1										41
	検尿		4	17	6	1		1							29
	救急箱利用件数					2			1				2		
	静養室利用		9	15	19	30	5	3	13	20	5	16	4	2	141
	紹介		12	7	22	20	11	3	12	11	8	10	4	5	125
	他医療機関搬送付添			1	1		1		2	1			1		7
	特別定期健康診断								12					13	25
	診断書発行		12	13	20	4	3	1	3		1		2	6	65
	診断書自動発行							12	12	12	2				38
	研究協力			8	293	26	25	29	23	14	4	16	19	22	479
小計			98	95	101	89	33	26	75	57	31	46	20	40	711
総合計			231	209	302	276	137	88	253	236	146	188	123	124	2313

() は自動発行数で外数

平成22年度 保健センター利用状況 (教職員)

区分		月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合計
内科系	呼吸器系		12	9	5	5	10	8	10	29	11	12	11	3	125
	腎尿路系														
	消化器系		1	2	2	4	5	2	2	2	3	3	4		30
	循環器系		1	3	4	6	5	5	5	2	4	1	1	3	40
	内分泌代謝系														
	アレルギー疾患				1								1	4	6
	伝染性疾患														
	血液系疾患														
	神経系疾患														
その他	その他の		4	2				4	1	5			1		17
	小計		18	17	11	15	20	19	18	38	18	16	18	10	218
外科系	外傷			3	2	2	1	5	2	5	6	10	4		40
	捻挫									3	2				5
	骨折							2							2
	腰痛・肩部痛		2	1	1	5	4	5				2	2		22
	整形外科・スポーツ相談		5	1		3		3	1		2		1	1	17
	その他			2	2	10		2	2	1	1	2	2	3	27
	小計		7	7	5	20	5	17	5	9	11	14	9	4	113
	カウンセリング		14	16	43	23	11	17	19	16	13	14	21	34	241
	その他				1	1	4	2		1					9
その他	皮膚科														
	眼科			3	1						1		1	1	7
	耳鼻科		1			1	1				1				4
	歯科・口腔外科						1						1		2
	婦人科				1				1				1		3
	健診相談		15	5	11		9	3	11	13	4	4	1	1	77
	心電図			2		3		2	1	2					10
	血圧測定		5	1	2	1			1	1					11
	検尿		1					1	4						6
	救急箱利用件数		4	2	1	2								3	12
	静養室利用		1	1	6	6	1	2	2	3	1	2		1	26
	紹介		1	1		3			1	2	1		1	1	11
	他医療機関搬送付添														
その他	特別定期健康診断		11					11							22
	診断書発行				1	1	3		2				2	2	11
	小計		39	18	24	24	12	20	23	21	8	8	5	9	211
職員総計総合計		78	58	83	82	48	73	65	84	50	52	53	57		783
学生総計		231	209	302	276	137	88	253	236	146	188	123	124		2313
(職員+学生)総合計		309	267	385	358	185	161	318	320	196	240	176	181		3096

平成22年度 人間ドック受診状況及び成績

※対象者：満年齢35歳以上の共済組合員

		大学教員	事務職員	附属教員	合計
人間ドック受診対象者		110名	46名	52名	208名
受診者数		46名	26名	34名	106名
受診結果未提出者		16名	3名	5名	24名
内訳	異常なし	0	1	2	3
	要観察	14	10	10	34
	要精検	9	5	11	25
	要治療	6	4	3	13
	要再検	1	3	3	7

平成22年度 教職員胸部レントゲン撮影受検状況（人間ドック含む）

※対象者：全大学構成員

	対象者数 ※育休中を除く	受検者数	受検率	一次所見		二次所見
				異常なし	要精検	異常なし
大学教員	113	101	89.4%	101		
特任教員	18	10	55.6%	10		
事務職員	61	58	95.1%	58		
非常勤事務職員	51	47	92.2%	46	1	1
附属教員	67	61	91.0%	61		
附属非常勤講師	13	13	100%	13		
合計	323	290	89.8%	289	1	1

※平成21年度 全教職員胸部レントゲン撮影受検率は86.6%でした。

平成22年度 教職員定期健診 心電図検査受検状況（人間ドック含む）

※対象者：満35歳と40歳以上の大学構成員

	対象者数 ※育休中を除く	受検者数	受検率	所見結果				
				異常なし	要観察	要再検	要精検	要治療
大学教員	101	68	67.3%	63	5			
特任教員	10	4	40.0%	4				
事務職員	37	33	89.2%	33				
非常勤事務職員	28	24	85.7%	22	2			
附属教員	45	34	75.6%	31	2		1	
附属非常勤講師	7	6	85.7%	5			1	
合計	228	169	74.1%	158	9	0	2	0

平成23年度 学生定期健康診断受検者数及び結果

検査項目	学年別対象者数		一回生		二回生		三回生		四回生		大学院		専攻科		総計		
			男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計
	区分	123	148	110	158	121	149	147	197	82	93	2	9	585	754	1339	
胸部X線	受検者	123	148	109	157	114	146	122	191	61	73	2	8	531	723	1254	
	受検率(%)	100	100	99.1	99.4	94.2	98.0	83.0	97.0	74.4	78.5	100	88.9	90.8	95.9	93.7	
	異常なし	119	148	109	156	114	145	122	191	60	73	2	8	526	721	1247	
	所見あり	4			1		1			1				5	2	7	
	精密検査	1					1							1	1	2	
	経過観察	3			1					1				4	1	5	
	要治療																
尿検査	未受検者																
	受検者	121	147	107	156	106	141	116	180	63	70	2	6	515	700	1215	
	受検率(%)	98.4	99.3	97.3	98.7	87.6	94.6	78.9	91.4	76.8	75.3	100	66.7	88.0	92.8	90.7	
	異常なし	120	142	102	149	103	138	111	175	62	66	2	6	500	676	1176	
	所見あり	1	5	5	7	3	3	5	5	1	4			15	24	39	
	再検結果	1	5	5	6	1	2	4	3	1	3			12	19	31	
	経過観察										1				1	1	
血圧	要精検																
	結果																
	未受検者				1	2	1	1	2					3	4	7	
	受検者	122	148	109	157	115	146	123	192	64	75	2	7	535	725	1260	
	受検率(%)	99.2	100	99.1	99.4	95.0	98.0	83.7	97.5	78.0	80.6	100	77.8	91.5	96.2	94.1	
	異常なし	117	142	102	156	113	139	113	185	62	74	1	7	508	703	1211	
	所見あり	5	6	7	1	2	7	10	7	2	1	1		27	22	49	
心電図	再検結果	5	6	7	1	2	7	8	5	2	1			24	20	44	
	経過観察																
	要精検													1		1	
	結果													2	2	4	
	未受検者																
	受検者	123	148														
	受検率(%)	100	100														
心電図	異常なし	120	143														
	所見あり	3	5														
	再検結果			異常なし													
	経過観察			2	4												
	要精検			1	1												
	結果																
	未受検者																

平成23年度
血液検査成績（学部・一回生及び編入生）

		男			女			合 計					
対 象 者 数		1 2 2 名			1 4 8 名			2 7 0 名					
受 檢 者 数		1 1 5 名			1 4 2 名			2 5 7 名					
受 檢 率 (%)		9 4 . 3 %			9 5 . 9 %			9 5 . 2 %					
異 常 な し		7 5 名 (65.2%)			1 0 6 名 (74.6%)			1 8 1 名 (70.4%)					
異 常 あ り		4 0 名 (34.8%)			3 6 名 (25.4%)			7 6 名 (29.6%)					
内 訳		要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療
血 液 化 学 検 查	肝臓機能障害	高ビリルビン		10				4	1			14	1
	G O T • G P T		3	2				3				3	5
	L D H		2					2				2	2
	L A P		3	2				1				3	3
	γ - G T P							1					1
	A L P		5					1	1			6	1
	Z T T • T T T		2		1		1	2				3	2
	コリンエステラーゼ		1										1
末梢血液検査	高脂血症	総コレステロール		6	1	14	1				20	1	1
	中性脂肪		7			3					10		
	高HDLコレステロール血症		2			6					8		
	高血糖症		1								1		
	高尿酸血症		14	2		1					15		2
	H B s 抗体陽性			1								1	
	H C V 抗体陽性			1								1	
	赤血球減少												

平成23年度
血液検査成績（非常勤職員含む教職員）

		男				女				合 計			
受 檢 者 数		5 4 名				5 4 名				1 0 8 名			
異 常 な し		1 5 名 (27.8%)				2 6 名 (48.1%)				4 1 名 (38.0%)			
異 常 あ り		3 9 名 (72.2%)				2 8 名 (51.9%)				6 7 名 (62.0%)			
内 訳		要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療
血 液 化 学 検 査	肝 臓 機 能 障 害	高ビリルビン		3	2		2				5		2
		G O T • G P T		6	1	3		1	1	2		7	2
		L D H		2						1		2	1
		L A P		1	2			1			1	1	2
		γ - G T P		1	3		2	1	1		3	1	4
		A L P		1	2						1		2
		Z T T • T T T			3		4		2		4		5
		コリンエステラーゼ											
末 梢 血 液 検 査	高 脂 血 症	総コレステロール		3	1	9		5	1	4		8	2
		中性脂肪		6		7		3		3		9	10
		高HDLコレステロール血症						2	1	2		2	1
		低HDLコレステロール血症				2				1			3
		高LDLコレステロール血症		4		7		3		3		7	10
		高血糖症		1		5				2		1	7
		ヘモグロビンA1c高値		1		3				1		1	4
		高尿酸血症		4	1	5		1			5	1	5
H B s 抗体陽性													
H C V 抗体陽性													
	赤血球減少												
	ヘモグロビン低値						6		2		6		2
	血小板減少												
	血小板増加												
	白血球数減少												
	白血球数增多												
	多血症				2								2

平成24年度保健センター事業予定表

月別	行 事	内 容	対 象		
	保健センターだより第58号発行				
4	春季定期健康診断	身長・体重・視力・血圧測定・検尿 胸部X線（間接撮影） 内科診察 心電図（学部一回生のみ）	学部生・大学院生 編入生・留学生 特別専攻科・研究生		
		身長・体重・視力・血圧測定・検尿 胸部X線（間接撮影）・内科診察 聴力・喀痰検査 VDT作業従事者健康診断	教職員		
		特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者 給食従事者		
5	保健センター運営委員会				
6	精密検査及び再検査 血圧測定・検尿・心電図・胸部X線（直接撮影等）				
7	健康診断証明書自動発行開始				
8	全国大学保健管理協会近畿地方部会総会及び研究集会（兵庫県立大学）				
9	オープンキャンパス救護				
	全国大学保健管理協会近畿地方部会保健師・看護師班研究集会（兵庫県立大学）				
	秋季教職員定期健康診断	血液検査（末梢血及び血液生化学検査等）・心電図 大腸癌検査・胃部X線撮影	教職員		
	特定業務従事者等健康診断				
大学院教育学研究科入学試験救護					
10	秋季学生定期健康診断	血液検査（末梢血及び血液生化学検査等）	学部一回生・編入生		
		健康相談	全学生		
		春季健康診断再検査：血圧・検尿・心電図	要再検査者		
第50回全国大学保健管理研究集会（神戸大学）					
国立大学法人保健管理施設協議会					
大学祭救護 応急処置					
11	定期健康診断精密検査	血液検査要精査者：内科診察・診療所紹介			
	全国大学保健管理協会近畿地方部会	阪奈と地区保健師・看護師班研修会（大阪市立大学）			
12	帰国生・私費外国人留学生入試救護				
1	大学入試センター試験救護				
	地域推薦・一般推薦入試救護				
2	大学院教育学研究科二次・特別専攻科入試救護				
	個別学力検査（前期）入試救護				
3	個別学力検査（後期）入試救護				
	リーダーズミーティング				
	第15回フィジカル・ヘルス・フォーラム				
• 診療業務及びカウンセリング：通年休日以外 8:30～17:15 • 電離放射線健康診断：随時（項目、時期は労働安全衛生法による） • 整形外科・スポーツ医事相談：毎週金曜日 12:00～13:00完全予約制 • 職場巡視：随時					

—保健センターへようこそ—

◆ 利用時間は月～金曜日までの8：30～17：15です。
TEL 0742-27-9138 E-mail hoken@nara-edu.ac.jp

1. 「けがをした」「体調が悪い」…

けがや体調不良時の応急処置を行っています。
状態や症状によっては近隣にある病院をご紹介します。
※医療機関を受診する場合は保険証が必要ですので、いつも手元に用意しておきましょう。

2. 健康相談や気になることは…

相談には随時医師、看護師が応じています。内容については秘密厳守にしています。
お気軽にご来所またはご連絡ください。

3. 静養室の利用

体調不良などで休養をとりたい場合、男女別の静養室をご利用ください。
※学生だけでなく教職員もご利用いただけます。



5. 健康診断証明書の発行

6月1日より管理棟1階 教務課前の「証明書自動発行機」にて
今年度の健康診断証明書の発行を行います。
※春期定期健康診断の検査項目すべてが「異常なし」
でなければ発行できません。自動発行できない場合は
印鑑をもってご来所ください。
(発行までに3日程度かかりますので余裕をもって
おこしください。)

健康診断証明書は次のようなときに必要です。

- ①各種実習（教育実習、介護等体験）
- ②部活などのスポーツ競技会参加
- ③大学院受験
- ④留学
- ⑤非常勤講師 申請
- ⑥ティーチングアシスタント 申請
- ⑦ボランティア活動
- ⑧就職活動

6. その他

★健康医療に関する図書、ビデオの閲覧貸出
★合宿などで必要な救急箱の貸出
★ホールには体内脂肪計・血圧計・自動視力計
　エルゴメーター・マッサージ機などがあります。
健康の自己管理、フィットネスにご活用ください。

—救急箱の内容—
体温計・はさみ・毛抜き・ペン
マキロン（消毒液）・バンドエイド
滅菌ガーゼ・紙テープ・包帯・テラコート
軟膏
布ばん・湿布・三角巾・綿棒・ゴム手袋
キンカン（虫さされ）・Qマスク

大人用のみ…
正露丸（下痢止め）・パンシロン（胃薬）・
トラベルミン（乗りもの酔い止め）・
バファリン（痛み止め）

7. 各機関との連携

[校医]

◇石崎眼科医院 ◇喜多野耳鼻咽喉科医院

[主な地域医療連携]

◇市立奈良病院 ◇県立奈良病院 その他

それでは一言。

音楽教育専修 平成23年度卒業生 富田彩佳

私は6年ほど、細々とブログを更新していく
総アクセス数は18,000件になる。実に、細々である。
だからなのか、長くやっている割に、私は面白いことが書けない。
文章や会話で、人を笑わせられる人は、本当に凄い。むしろ、ちょっと、妬ましい。
だが敢えて今回は私が更新しているブログの形式で文章を残してみたい。それでは一言。

私の大学生活は5年間だった。浪人中に短大に在籍していたからだ。
まだ物足りないような気もするが、自分としては大いに満足している。
関西の大学を選んだのは他でもなく、大好きな男性がいたからだ。笑
この大学を受験したのは、明確に勉強したいことがあったからだ。

しかし、好きな人には1回生の前期でフラれた。
自分のやりたいことが散漫になって、一番やりたい研究ができなくなった。
すべてが自業自得だった。
しかし、生きることも死ぬことも上手くできず、とにかく涙垂れ流し状態の時期があった。

最近ひとに対して「趣味は何ですか？」或いは「好きなことは何？」と聞くと
「寝ること」と答える奴がいて、がっかりした。いや、睡眠は大切なだけど。
「寝ること」のどんな点が好きか熱く語ってほしかったのに、それもなし。
私は、つまんない、と思った。あと「特がない」っていうのもつまんない。会話終了。

じゃあお前の好きなものはなんだって聞かれたら
音楽、読書、芝居、blogと答えます。これは、趣味でもあります。
熱く語ることは割愛します。今度ごはんにでも行きましょう。呑みでもいいよ。

絶対（と言っていいと思うのだが）誰しも好きなことってあるはずだ。
でも、割とみんな出し惜しみする。むしろ、諦めている…?
いや、私の周りがそうなだけかもしれない。統計は取っていません。

1回生の皆さま。熱く語れるほど、好きなことは、ありますか？
どんな小さなことでも、もしかしたら下らないことでも
…好きなひとでもいいと思う。
自分をキラキラと、ときめかせてくれる何かが、ありますか？

好きなことがあるひとへ。
どこまで突き詰めていきたいかによって

抽象と具体をうまく調整していくといいと思います。

抽象の例「一生懸命楽しむこと」

具体的の例「5年後に○○になるには○円必要」「だから、月○円貯金する」

「ために、今から週に○回、時給700円のバイトをする」以下省略。

心身の状態とも要相談です。無理はいけません。(失敗者・談)

好きなことがわからないひとへ。

とりあえず、心の端に少しでも引っ掛かることは全部やってみる。

そうすると、いつか天秤にかけなければいけない時が来て

自然と自分が本当にやりたいことや、大切なことがわかってきます。

もし、間違って「本当はやりたいこと」「実は大切なこと」を取り落としたときは

「ああ、自分にとって、あれは失ってはいけないものだったんだ」

と気がつくことができます。かなりのショックを伴う可能性が高いです。

…でも、必ず取り戻せます。挽回できます。

しかも一度失った経験から、今度は以前より、ずっと、大切にすることができます。

私はそうでした。

私は自分の好きなことに正直なひとは、いつも滲刺していると思うのです。

私はそんな人になりたい。

だから可能な限り、私は好きなものに正直に生きていきたい。

私は奈良教育大学に進学し、貴重な学生生活のなかで

自分が今後の人生で大切にしていきたいものを、きっちりと見定めることができました。

短大をやめてまで大学に通うことを許してくれた両親や家族に、心から感謝しています。

それから、先生方、職員の皆さま。

こんな私ですから、本当に、多くのご迷惑とご心配をお掛けしました。

教職員の皆さまのご指導と激励のおかげで無事、卒業することができそうです。

先生方からの厚いご指導や言葉は生涯忘れません。

本当にありがとうございました。

この文章は、どうか若気の至りと思って温かく見守って下さい。

最後になりましたが、

卒業に際して、このように文章を残すという機会を与えてくださった

保健センターの辻井先生、藤林先生、勢渡先生に心から感謝申し上げます。

キャンパス内AED設置状況

AED…自動体外式除細動器

突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す、誰でも簡単に取り扱える医療機器です。

A : Automated (自動化された)

E : External (体外式の)

D : Defibrillator (除細動器)

心臓が痙攣を起こすと人は急死します。そのきっかけは心筋梗塞、心不全、電解質異常、心臓震盪(球技などで心臓への強い衝撃を受けた際に起こる心臓けいれん)で、肋骨が軟らかい幼児から若年者に発生しやすい)、特別に不整脈が起こりやすい病気(QT延長症候群など)など様々です。

心臓の痙攣は日常生活の中で突然に発症することが多く、心臓の動きを戻すには少しでも早く電気ショックを行う必要があります。突然倒れてから電気ショックが1分遅れるごとに救命率は約10%ずつ低下し、日本救急医学会調べによると、我が国では毎年5万人以上が心臓突然死で亡くなっています。

確認しておこう！

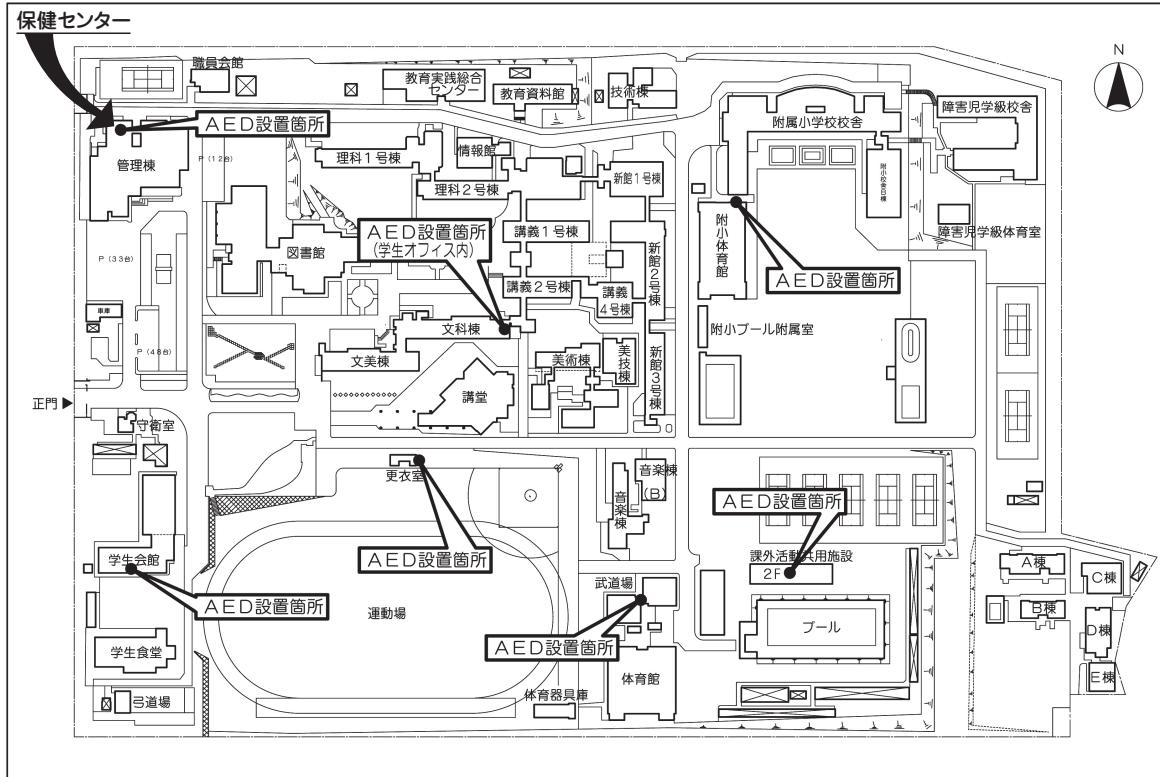
設置場所は以下の7か所です

- ・保健センター
- ・学生オフィス（文科棟）
- ・武道場
- ・学生会館
- ・グラウンド
- ・課外活動共用施設
- ・附属小学校



学生オフィス（文科棟）

武道場

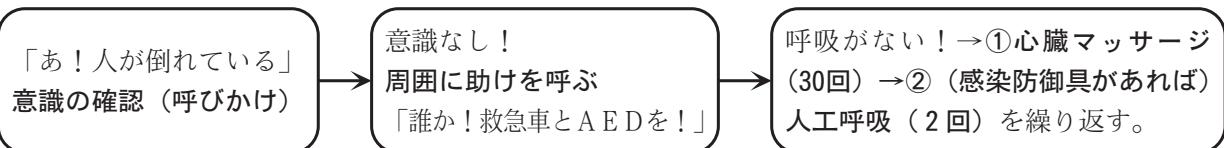


奈良教育大学案内図（AED設置位置図）



この度、「JRC蘇生ガイドライン」に基づき、「救急蘇生法の指針」が改訂されました。

その内容は市民が理解しやすいように単純化、簡素化され小児と成人の「救急の連鎖」の概念である「蘇生の手順」が統一されたことが特徴的です。すべての市民が医療知識や技術を高め倒れている傷病者に対して、勇気をもって何らかの行動を起こすこと、また、小さな子どもと接することの多い保育士、幼稚園・学校教諭や保護者に対しても最適化した心肺蘇生を習得することが望まれています。



AEDが到着したら電極パットを装着してON！…音声の指示通りに進めましょう。

比較項目	詳 細	成人（6歳以上）	小児（1歳～6歳未満）	乳 児
心肺蘇生	胸骨圧迫：人工呼吸		30：2	
胸骨圧迫	圧迫位置とテンポ	胸の真ん中を 約100回／分		
	圧迫法	両 手	両手あるいは片手	指2本
	圧迫の強さ	4～5センチ	胸の厚さの1／3	胸の厚さの1／3
	注意点	垂直に圧迫すること。反応がもどる、救急隊が到着するまで続ける。		
人工呼吸	送気量と回数	胸の上がりが見える程度で 約1秒 2回		
	注意点	感染防御具があれば実施する。胸骨圧迫の間隔が延びないように注意。		
A E D	電極パット	成人用	小児用	小児用
	設定	通常モード	あれば小児モードで	
	注意点	水分は拭き取る。シップ等は剥がす。パットは重ならないように貼ること。		

平成24年度 定期健康診断について（通知）

下記の通り実施します。授業開始前の受診日にご留意ください。

項目	場所	日 程	時 間	対 象 者	注 意 事 項
① 内 科 ・ 診 察 重 ・ 胸 視 部 力 レ ン ト グ レ ン 撮 影	学 生 会 館	4月4日 (水)	9:00～ 9:30	教職員	
			9:30～ 11:30	教育学部 新2・3・4回生 大学院教育学研究科 新2回生男子	
			13:00～ 15:30	教育学部 新2・4回生 大学院教育学研究科 新2回生女子	
		4月10日 (火)	9:00～ 9:30	教職員	
			9:30～ 11:00	教育学部・大学院教育学研究科 新1回生男子 新編入生・研究生・留学生・ 特別専攻科・科目等履修生の男子	
			11:00～ 11:30	大学院教育学研究科 新1回生女子 新編入生・研究生・留学生・ 特別専攻科・科目等履修生の女子	
			13:00～ 15:30	教育学部 新1・3回生女子	
	保 健 セ ン タ ー	4月5日 (木)	8:30～ 11:00	4月4日の健康診断受診者	
		4月11日 (水)	8:30～ 11:00	4月10日の健康診断受診者	
		4月26日 (木)	8:30～ 11:00	未提出者及び再検査者	
③ 秋 期 液 検 査	保 健 セ ン タ ー	10月3日 (水)	9:00～ 13:00	1回生・今年度の編入学生 (詳細はメール、又は掲示板に てお知らせします)	
		10月10日 (水)	9:00～ 13:00		

【 学生健康診断結果について 】

- ・健康診断の結果は、何らかの異常がみられ再検査・精密検査などが必要と考えられる人のみ公用掲示板を通じてお知らせします。
掲示板のない場合は、実施した項目については異常が無かったものと認識してください。
 - ・総合的な結果は、6月1日から教務課前で健康診断証明書の自動発行が可能になりますので各自確認してください。
 - ・受診しなかった人、また再検査を受けていない人は自動発行されませんので、直接保健センターに来所して指示を受けてください。