
保健センターだより

第 59 号

平成 25 年 4 月 1 日発行

編集発行 奈良教育大学保健センター

心の旅路から見た大学生活の意味

保健センター

学生相談室カウンセラー 磯田知美

奈良教育大学の皆さん、こんにちは。そして、新入生の皆さん、ようこそ奈良教育大学へ。新入生の皆さんはこれからどんな風に大学生活を過ごしていかれるでしょうか。今は新たな環境に慣れるので精一杯、新しい出会いが次々に起こる日々で、どのように学生生活を過ごそうかなどゆっくり考えるまでには少し時間がかかるかもしれません。在学生の皆さんは新学期を迎えてどのようなお気持ちでしょうか。日々楽しく過ごしている人もいれば、「思い描いていた大学生活と違って…」そんな思いの人もいるかもしれません。なにせよ、自分の進むべき道が前方にすーっと広がっている人はとても幸せだと思います。一方で、自分の進む道がわからない人は大変苦しい思いをしていることと思います。

それでは、生き生きとした大学生活を送るにはどうすればよいのでしょうか。心の発達段階からいうと、青年期は「猶予期間（モラトリアム）」であるといわれています。これは、社会的な義務や責任から猶予され、試行錯誤が許されている期間ということです。社会に出る前に与えられたこの猶予期間に、少し立ち止まって自分の人生について考えてみるのもよい機会かもしれません。

精神分析家のEriksonは、青年期に「自分らしさ」を深めていくことの重要性を説いています。「自分は一体どこからきて、どこへ行くのか」、「周りの人とどのような関係を持ち、その中で自分らしさをどう持ち続けていくのか」、「自分は社会においてどのような役割を果たしうるだろうか」、このようなテーマについて自分なりに答えを見出していくことを青年期の課題にあげています。そのためには、自分が一体どういうことに楽しみや喜びを覚えるのかということ、今のうちによく知っておくことが大切なようです。何に楽しみを覚えるかは人によって異なるため、自分の好きなことが他人からは無価値に見えることもあるかもしれません。実用的であるかどうかということもあまり関係がないようです。そして、自分の生きがいに繋がるものを持っているかどうかで、人生の豊かさは変わってくるように思います。皆さんには、与えられた大学生活を使って、ぜひ自分が好きなこと、それに繋がっていきそうなものを見つけていただきたいと思います。

学生相談室では、どのような相談でもお待ちしております。学生相談室のカウンセラーは、友人や家族、先生とはまた違った存在です。相談に来られた人が自分のペースで話を進めていくことを大切に思っています。皆さんのお越しをカウンセラー一同お待ちしております。

<参考文献>

神谷美恵子「生きがいについて」2004 みすず書房

松尾恒子他「ライフサイクルの心理学－こころの危機を生きる－」1999 燃焼社

目 次

シリーズ エッセイ

学生相談室カウンセラー 磯田 知美 『心の旅路から見た大学生生活の意味』	1
保健センターの利用について	2
健康ガイド 保健センター長 辻井 啓之 【PM2.5について】	3
整形外科・スポーツ医事相談について 保健体育講座 笠次 良爾	5
【重要】感染症への対応について	6
平成23年度 保健センターの利用状況について	7
健康診断結果報告	9
平成24年度 保健センターの事業実施状況	13
平成25年度 保健センター事業予定表	14
キャンパス内AED設置状況	15
もし、あなたの前で人が倒れたら	16
学生相談室のご案内	17
平成25年度 定期健康診断について(通知)	18

保健センターの利用について

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。
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。
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下さい。
4. 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証の発行を行います。
5. 学生相談室の予約 ……………詳細はP17をご覧ください。
6. 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 他
7. その他 ……………合宿などで必要な救急箱の貸し出しを行っています。



PM 2.5について

保健センター長

辻 井 啓 之

はじめに

最近、にわかに報道されるようになった言葉に「PM2.5」というものがあります。すでにTV等の解説で大まかなことは知っている方が多いと思いますが、健康被害の観点から少し考察を加えてみたいと思います。PM2.5とは、大気中に浮遊する空気力学的粒子径（Aerodynamic diameter）が $2.5\mu\text{m}$ 以下の小さな粒子状物質（PM：Particulate Matter）のことをいいます。このような非常に小さな粒子は、気管支をすり抜けて肺にまで入りこんでしまうため、人の健康に影響を与えます。つまり、呼吸器系疾患や肺がんなどの発症に対して一定の影響を与えていると考えられています。

突然のクローズアップ

なぜ、PM2.5が突然注目されているのでしょうか。2013.2.25付の産経ニュースを参考にまとめてみました。中国では、北京などでこれまでもたびたびスモッグが発生しており、2008年の北京五輪の際、メイン会場の国家体育場「鳥の巣」が見えなくなるほどのスモッグが問題化したことがありました。ただPM2.5の観測態勢は未整備であったため、北京の米国大使館は2011年から公館の敷地内でPM2.5を観測したデータを1時間ごとに公表し、警戒を呼びかけ始めました。これがきっかけで汚染の実態が明らかになり、中国市民からの批判が強まったため、北京市は2012年1月から観測データを公表し始め、深刻な状況が3週間以上にわたって広範囲に続いたことを中国メディアがこぞって報道し、社会問題化したのです。その間、わが国でも、西日本の広範囲で環境基準を超える濃度が観測され、環境省は中国大陸からの越境汚染の影響が考えられると結論づけました。このため中国からの飛来が、国内の都市汚染よりもクローズアップされることとなったということです。

但し、PM2.5の主な発生源はボイラーや焼却炉の煤煙や、車の排気ガスであり、中国に限らず、わが国でも以前から発生しており国内の問題でもあります。環境省は今回の濃度上昇も、中国大陸からの越境汚染と、関東、東海、近畿など各地の都市汚染による「複合汚染」の可能性が高いとしています。

日本においても、高度成長期の「公害」という言葉は、私のような昭和30年代生まれにとってはおなじみでしたし、四大公害病（水俣病、新潟水俣病、四日市喘息、イタイイタイ病）に苦しむ人はいまだに多くおられます。高度成長期にはどの先進国も公害問題は抱えていました。中国はとにかく規模が大きい国ですので、急激な経済成長が大規模な環境汚染を引き起こすことは目に見えており、一国だけの問題ですまないということは明らかです。先進諸国は公害に対してそれを防ぐノウハウを蓄積してきました。批判だけではなく、協力していく道を模索する必要があります。

PM2.5とは

PM2.5とは、最初に述べたように大気中に浮遊する粒子径が $2.5\mu\text{m}$ 以下の小さな粒子状物質です。日本においては、一般にSPM（Suspended Particulate Matter）といわれている大気中の $10\mu\text{m}$ 以下の浮

遊粒子状物質については、環境基準をほぼ達成しています。ただ、PM2.5の環境対策についてはまだ十分実態が把握されているとは言い難い状況です。というのは、PM2.5についての環境基準（1年平均値が15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であり、かつ、1日平均値が35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること）は2009年9月9日付けで告示された比較的最近のものであり、測定方法も難しいためです。PM2.5の測定方法は、フィルタに粒子を採取し、その質量を天秤で秤量する方法(秤量測定法)が基準になっていますが、簡単ではありません。日常のモニタリングのために、いくつかの自動測定器が開発されていますがまだ発展途上です。PM2.5が重要視されるようになったのは、多くの疫学的研究から呼吸時の気管内への吸入に際してより深部にまで到達し、また死亡率や罹患率がより高くなるなど、数多くの事例が明らかになったからです。おそらく、日本においても高度成長期にはその意味や測定方法が確立されていなかっただけであって、測定できていたとすればかなり高い数字であったことが推測されます。

健康被害について

大気汚染物質は気道刺激性のため、呼吸器への影響を主に心配するわけですが、PM2.5は、呼吸器以外に多様な臓器等への影響をもたらすことがわかってきました。微小粒子状物質環境基準専門委員会報告では、微小粒子状物質の健康影響に関して、「信頼性の高い研究に着目すると、微小粒子状物質への短期曝露及び長期曝露と循環器・呼吸器疾患死亡、肺がん死亡との関連に関する疫学的証拠には一貫性がみられることから、これらの健康影響の原因の一つとなりうると考えられる。微小粒子状物質への短期曝露と循環器系の機能変化及び呼吸器症状・肺機能変化との関連に関する多くの疫学的証拠がある。また、これらの疫学知見の評価と生物学的妥当性や整合性の検討結果を総合的に評価すると、微小粒子状物質が総体として人々の健康に一定の影響を与えていることは、疫学知見並びに毒性学知見から支持されており、微小粒子状物質への曝露により死亡及びその他の人口集団への健康影響が生ずることには、十分な証拠が存在する。」としています。

また研究が進むにつれ、最近では、生殖、成長と発達、癌や、中枢神経系への影響も注目されてきています。

おわりに

対策は、とにかくなるべく吸い込まないようにするという事しか言えません。情報をもとに、マスク等の対策グッズの有効性なども分析されていくでしょう。明らかなのは、花粉などよりはるかに小さいということです。

東日本大震災以来、放射性物質への関心が飛躍的に高まりましたが、今回のPM2.5「騒動」といってもよいようなマスコミの扱いようは、様々な政治的な問題も巻き込んでいるのでしょう。ただ、上記のPM2.5についての研究を冷静に考えますと、我々は無数の健康に悪影響を与える環境のなかで生きているのであって、あまりに強迫的になりますと、そのストレスによって精神的にまいってしまい、日常生活を営むことすら難しくなるということも起こり得ます。

正しい知識を持って、リスクを正しく評価するというのが、健康的な生活を営む上で最も大切なことだと思います。

整形外科・スポーツ医事相談について

【相談可能内容】

私は整形外科を専門とするスポーツドクターです。研究室では診察ができないので、運動器（骨・関節・筋肉など）の傷害については、この医事相談で対応します。スポーツによるケガが主ですが、整形外科疾患全般についても対応可能です。また傷害の診察だけでなく、特にマラソンやトライアスロンのトレーニングについても指導可能です。

この医事相談開設に当たっての私の想いは、特に学生の皆さんについては、学校現場で子ども達がケガをしたときにどの様に対応すべきか、「からだ」についての知識、初期対応やケガを予防するための技術を身に付けてもらうことにあります。従って、「タダで診てもらえる」という感覚でなく、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）

競技歴はトライアスロン、マラソン。第8回宮古島トライアスロン大会は9時間18分で完走、フルマラソンのベストは2時間59分（泉州国際市民マラソン）。現在は週末のジョギングを楽しむ程度。

【相談日時】 毎週金曜日 12:10～13:00

（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）。

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。

～〇～平成23年度整形外科・スポーツ相談件数～〇～

【利用状況】

★利用期間：平成23年4月～平成24年3月

★学生・教職員別：学生 42件（18名） 教職員 8件（6名） 計50件（24名）

★男女別：学生 男 32件（11名） 女 10件（7名）
教職員 男 2件（2名） 女 6件（4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
	1	2				6	3			1	1			22	2
恥骨		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
				3		4	2	4	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時は、必ず下記連絡先まで報告し、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 TEL：0742-27-9128 または
保健センター TEL：0742-27-9138 メール：hoken@nara-edu.ac.jp

・授業等を欠席する場合

必ず各自で授業を担当する教員まで学内メール・電話等により連絡し、教務上の指示を得てください。

また、連続する6日以上欠席をする場合は、医師の診断書を添えて学生支援課に提出してください。

・学期試験欠席の場合

各学期試験期間中の罹患に関しては、医師の診断書を添えて教務課に追試験受験願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及び出席停止期間の基準

種別	病名	出席停止期間の基準（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、痘そう、重症急性呼吸器症候群（SARS）、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、ジフテリア、急性灰白髄炎（ポリオ）、鳥インフルエンザ（H5N1）	完全に治癒するまで
第2種	インフルエンザ（鳥インフルエンザ（H5N1）を除く）	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	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）	耳下腺顎下線または舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消失後2日を経過するまで
第3種	結核及び髄膜炎菌性髄膜炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス腸管出血性大腸菌感染症（O-157など）	医師が感染のおそれがないと認めるまで
	流行性角結膜炎（はやり目） 急性出血性結膜炎、その他の感染症	

平成23年度 保健センター利用状況（学生）

事項		月別												合計
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
内科	呼吸器系	34	29	18	14	4	2	32	37	30	8	19	13	240
	腎尿路系								1			1		2
	消化器系	4	2	2	13	1	2	9	7	6	6	5	3	60
	循環器系	1	5	4	5	1		6	1	1	6	3	1	34
	内分泌代謝系													
	アレルギー疾患	4		1				2			1	2	1	11
	伝染性疾患	7	2								2	4		15
	血液系疾患													
	神経系疾患													
	その他	38	13	2	5	1		5	5			1		70
	小計	88	51	27	37	7	4	54	51	37	23	35	18	432
外科	外傷	7	19	30	25	5	2	14	23	10	10	11	6	162
	捻挫	4	3	5	3	1			1	4			1	22
	骨折			2				1			1			4
	腰痛・肩痛	1	3	2		1	1	15	4	3	1	4	1	36
	整形外科・スポーツ相談	8	2		5	6	2	2	1	6	5	3	2	42
	その他	12	11	12	10	6	3		4	9	1		2	70
	小計	32	38	51	43	19	8	32	33	32	18	18	12	336
カウンセリング	45	63	73	80	51	37	65	61	59	66	79	56	735	
その他	皮膚科		2	5	2				3	3	2			17
	眼科	2	1	1				3	1	1				9
	耳鼻科		1					2	4		1			8
	歯科・口腔外科	1		2				1						4
	婦人科	2	3	6	3	1		10	6	4	2	5	1	43
	健康相談	6	4		3	5		8	5	5	7	3		46
	心電図	9	2			4			1					16
	血圧測定	10	8											18
	検尿	2	11	5								1		19
	救急箱利用件数				2	3		1	1			1		8
	静養室利用	6	10	14	18	3	1	12	9	10	9	7	3	102
	紹介	12	3	9	5	1	3	7	10	14	3	5	2	74
	他医療機関搬送付添													
	特別定期健康診断							9				11		20
研究協力								9				11	20	
診断書発行	13	28	47	2	1	4	2		1	1	3	1	103	
(診断書自動発行)		2	277	22	23	23	10	10	15	26	51	30	489	
小計	63	73	89	35	18	10	57	45	38	25	36	18	507	
学生合計	228	225	240	195	95	59	208	190	166	132	168	104	2010	

() は自動発行数で外数

平成23年度 保健センター利用状況（教職員）

事項		月別												合計	
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
内科	呼吸器系	8	11	11	3	2	8	13	19	12	12	3	7	109	
	腎尿路系														
	消化器系	2	6	5	2	2	3	4		2	4		4	34	
	循環器系	4	1	5	2	2	2	4	2		3	1	2	28	
	内分泌代謝系														
	アレルギー疾患	1	1	1	3		1	1		1		2	5	16	
	伝染性疾患				1										1
	血液系疾患														
	神経系疾患				1										1
	その他	4		1			9	10		2	1		1	28	
	小計	19	19	23	12	6	23	32	21	17	20	6	19	217	
外科	外傷		5	4			2	4	2		2	1	1	21	
	捻挫							1						1	
	骨折														
	腰痛・肩部痛				3					1	2	1	2	9	
	整形外科・スポーツ相談	1			1	2			2	1	1			8	
	その他	1	2	3		6	1	1	1	4		2		21	
小計	2	7	7	4	8	3	6	5	6	5	4	3	60		
カウンセリング	42	29	24	30	15	10	12	15	13	15	11	9	225		
その他	皮膚科			1		4		1			1	1		8	
	眼科	1	2					1		1		1		6	
	耳鼻科				1		1			1	1			4	
	歯科・口腔外科	1						1		1				3	
	婦人科			1			1				2		1	5	
	健康相談	1		4	3	8	7	10	8	5	5	3	2	56	
	心電図				1	1	1	2	2		1			8	
	血圧測定	1		1		1	3	1		1		3	1	12	
	検尿	1					3						1	5	
	救急箱利用件数	2	2	2	2	2	4		1	2	1	1	3	22	
	静養室利用	4	5	1	10	3	1	4	9	7	7	1	1	53	
	紹介	1			2	3	1		2	1	1	1		12	
	他医療機関搬送付添														
	特別定期健康診断	7					11					4		22	
診断書発行	1	1	2	1		1		1		1	1		9		
小計	20	10	12	20	22	34	20	23	19	20	16	9	225		
教職員合計	83	65	66	66	51	70	70	64	55	60	37	40	727		
総合計（学生+教職員）	311	290	306	261	146	129	278	254	221	192	205	144	2737		

平成23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

		教 員	事 務 職 員	附 属	合 計
人間ドック受診対象者数		111	48	51	210
受 診 者 数		32	24	34	90
受診結果未提出者数		14	6	12	32
内 訳	異常なし	0	1	2	3
	要 観 察	5	7	7	19
	要 精 検	6	4	7	17
	要 治 療	3	4	5	12
	要 再 検	4	2	1	7

平成23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	
大 学 教 員	114	90	78.9%	89	1	未受検
特 任 教 員	20	10	50.0%	10		
事 務 職 員	64	57	89.1%	57		
非常勤事務職員	47	45	95.7%	45		
附 属 教 員	65	55	84.6%	54	1	未受検
附属非常勤講師	15	13	86.7%	13		
合 計	325	270	83.1%	268	2	2

※平成22年度 全教職員胸部レントゲン撮影受検率は89.8%でした。

平成23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	要治療	要精検	要再検
大 学 教 員	100	52	52.0%	42	10			
特 任 教 員	12	6	50.0%	6				
事 務 職 員	40	35	87.5%	32	3			
非常勤事務職員	31	25	80.6%	25				
附 属 教 員	43	33	76.7%	31	1		1	
附属非常勤講師	7	3	42.9%	3				
合 計	233	154	66.1%	139	14	0	1	0

平成24年度 春季学生定期健康診断受検者数及び結果

区分		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		
		127	147	122	148	109	157	162	166	90	105	4	8	614	731	1345		
胸部	受検者	127	147	121	148	108	149	129	152	81	87	4	6	570	689	1259		
	受検率(%)	100	100	99.2	100	99.1	94.9	79.6	91.6	90	82.9	100	75	92.8	94.3	93.6		
	異常なし	126	147	121	148	108	148	128	152	81	87	4	6	568	688	1256		
	所見あり	1					1	1						2	1	3		
X線	精密検査						1	1						1	1	2		
	異常なし													1	1	2		
	経過観察	1												1		1		
	要治療																	
	未受検者																	
尿管	受検者	122	143	121	147	97	144	114	141	78	84	4	5	536	664	1200		
	受検率(%)	96.1	97.3	99.2	99.3	89	91.7	70.4	84.9	86.7	80	100	62.5	87.3	90.8	89.2		
	異常なし	115	137	116	139	90	137	111	138	76	79	4	5	512	635	1147		
	所見あり	7	6	5	8	7	7	3	3	2	5			24	29	53		
	再検査																	
	異常なし	4	4	3	7	6	6	3	3	1	4			17	24	41		
	経過観察			1										1		1		
要精検	1												1		1			
未受検者	2	2	1	1	1	1			1	1			5	5	10			
血圧	受検者	125	123	121	148	108	152	131	155	81	86	4	6	570	670	1240		
	受検率(%)	98.4	84	99.2	100	99.1	96.8	80.9	93.4	90	81.9	100	75.0	92.8	91.7	92.2		
	異常なし	120	116	113	144	107	151	124	151	79	85	4	6	547	653	1200		
	所見あり	5	7	8	4	1	1	7	4	2	1			23	17	40		
	再検査																	
	異常なし	5	7	8	4	1		7	4	2	1			23	16	39		
	経過観察																	
要精検																		
未受検者						1								1	1			
心電図	受検者	127	147															
	受検率(%)	100	100															
	異常なし	123	143															
	所見あり	4	4															
	再検査																	
	異常なし	4	3															
	経過観察																	
要精検		1																
未受検者																		

平成24年度
血液検査成績（学部1回生及び編入生）

		男				女				合計				
対象者		128				147				275				
受検者数		118				144				262				
受検率		92.2%				98%				95.3%				
異常なし		83 (70.3%)				106 (73.6%)				189 (72.1%)				
異常あり		35 (29.7%)				38 (26.4%)				73 (27.9%)				
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 科 学 検 査	肝臓機能検査		7				4				11			
	高ビリルビン													
	GOT, GPT		3	1	2		1				4	1	2	
	LDH		1	1	1						1	1	1	
	LAP				1								1	
	γ-GTP													
	ALP		2				1				3			
	ZTT/TTT		1				4				5			
	コリンエステラーゼ													
	高脂血症	高コレステロール		5				15				20		
		中性脂肪		2		1		4				6		1
		高HDLコレステロール血症		1	1			4				5	1	
		低HDLコレステロール血症												
		高LDLコレステロール血症												
		高血糖症			1								1	
	高尿酸血症		5		6						5		6	
	ヘモグロビンA1c													
	HB S抗体陽性		2				1				3			
	HCV抗体陽性													
末梢 血	貧血（赤血球減少） （Hb低値）						3		2		3		2	
	血小板減少													
	血小板増加		1				4		1		5		1	
	白血球数減少		3								3			
	白血球数増加		2				5	4			7	4		
	多血症		1								1			

平成24年度
血液検査成績（非常勤職員含む教職員）

		男				女				合計			
受 検 者 数		53				62				115			
異 常 な し		15 (28.3%)				37 (59.7%)				52 (45.2%)			
異 常 あ り		38 (71.7%)				25 (40.3%)				63 (54.8%)			
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 科 学 検 査	肝 臓 機 能 検 査	高ビリルビン	4								4		
		GOT, GPT	4		6				1		4		7
		LDH	2	1	2		1				3	1	2
		LAP	1		2						1		2
		γ-GTP	1		3		1				2		3
		ALP			1								1
		ZTT/TTT			1					2			3
		コリンエステラーゼ											
	高 脂 血 症	高コレステロール	9	1	8		8	1	3		17	2	11
		中性脂肪	4	1	9			1	2		4	2	11
		高HDLコレステロール血症	2				4				6		
		低HDLコレステロール血症			1								1
		高LDLコレステロール血症	6	1	9		8		3		14	1	12
		高血糖症	2	2	5		1		2		3	2	7
	高尿酸血症	3		5						3		5	
	ヘモグロビンA1c			1	2				2		1	4	
	HB S抗体陽性	5				4				9			
	HCV抗体陽性												
末 梢 血	貧血（赤血球減少）	2								2			
	（Hb低値）	2				5			5	7		5	
	血小板減少												
	血小板増加								1			1	
	白血球数減少	2							1	2		1	
	白血球数増加					1			1	1		1	
	多血症					1				1			

平成24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58号発行		
5日	入学式救護		
4月6日～9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4日～26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・血圧）	1270名
		検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン）	1220名
		学部1回生及び編入生心電図検査	274名
4月24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・血圧）	161名
		検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン）	150名
		肺癌検査 40歳以上	3名
		聴力検査 40歳以上	56名
		VDT作業従事者健康診断	40名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者	4名
		給食従事者	6名
5月17日	全国大学保健管理協会第1回理事会(京都大学東京オフィス)		
5月22日	保健センター運営委員会		
6月1日	健康診断証明書自動発行開始		
6月7日	平成24年度全国大学保健管理協会近畿地方部会保健師・看護師班幹事校会議(兵庫県立大学)		
	平成24年度全国大学保健管理協会近畿地方部会運営委員校会議(兵庫県立大学)		
6月21日	全国大学保健管理協会 第1回総会		
	全国大学保健管理協会 第1回運営委員会		
7月13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（兵庫県立大学）		
8月5日	オープンキャンパス 救護		
8月21日・22日	障害学生支援研修会		
9月20日	平成24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(兵庫県立大学)		
9月1日・2日	大学院教育学研究科入学試験救護		
9月14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）	115名
		心電図検査	81名
		大腸癌検査	56名
		胃X線検査	44名
		胸部X線撮影	2名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者	4名
10月1日		給食従事者	7名
10月3日・10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）	262名
	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	15名
10月16日	全国大学保健管理協会運営委員会・理事会・評議員会		
10月17日～18日	第50回全国大学保健管理研究集会及び総会（神戸大学）		
10月19日	国立大学法人保健管理施設協議会総会(兵庫教育大学)		
10月25日	献血		
11月8日	奈良教育大学附属中学校第3学年附属幼稚園児との交流会救護		
11月12日～11月30日	留学生胸部X線撮影(奈良市総合医療検査センター)		27名
11月1日～11月4日	大学祭救護		
11月8日～9日	平成24年度メンタルヘルス研究会(北海道大学)		
11月18日	帰国生・特別専攻科入学試験救護		
12月4日	平成24年度全国大学保健協会近畿地方部会第20回阪奈和地区保健師・看護師班研修会(大阪市立大学)		
12月11日	防災訓練		
1月19日～20日	大学入試センター試験救護		
1月22日～1月23日	地域・一般推薦入試救護		
2月9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10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1日	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	19名
3月12日	学部個別学力試験救護（後期）		
3月17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20日～21日	第15回フィジカルヘルス・フォーラム(岡山大学)		
3月25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 水・木・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25年度保健センター事業予定表

月別	行 事	内 容	対 象
4	保健センターだより第59号発行		
	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・ 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		
	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）	要再検査者
6	健康診断証明書自動発行開始		
7	全国大学保健管理協会近畿地方部会総会及び研究集会（畿央大学）		
8	オープンキャンパス救護		
9	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（畿央大学）		
	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		放射線業務従事者 給食従事者
	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
		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
11	大学祭救護	応急処置	全学生
	定期健康診断精密検査	血液検査要精検者：内科診察・診療所紹介	
	第51回全国大学保健管理研究集会（岐阜大学）		
	国立大学法人保健管理施設協議会		
	全国大学メンタルヘルス研究会(大阪教育大学)		
	全国大学保健管理協会近畿地方部会 阪奈和地区保健師・看護師班研修会(大阪府立大学)		
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16回 フィジカル・ヘルス・フォーラム		
<ul style="list-style-type: none"> ・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 12:10～13:00完全予約制 ・職場巡視 : 随時 			

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お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延長症候群等)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

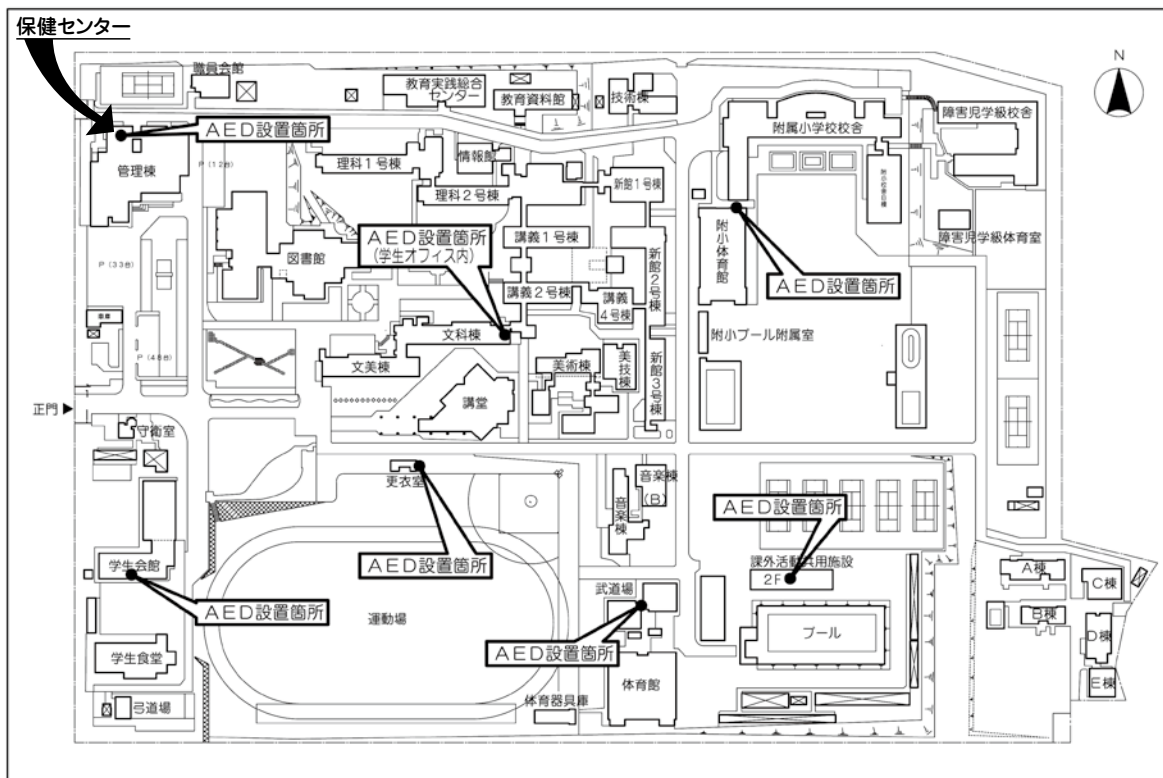
- ・保健センター
- ・学生オフィス(文科棟)
- ・武道場
- ・学生会館
- ・グラウンド
- ・課外活動共用施設
- ・附属小学校



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)

もし、あなたの前で人が倒れたら・・・まずは意識と呼吸の確認を！

どうか勇気を出し恐れることなく、目の前の大事な命の危機と向きあって下さい！

☆スポーツ中に考えられること・・・心臓震盪・心臓麻痺

心臓停止から3分以内、呼吸停止から7分以内にまず胸部圧迫〈30回〉→できれば人工呼吸（2回）を繰り返します。すぐにAEDが使えるように、あらかじめ設置場所を確認し、使用方法も周知しておきましょう。



☆食事後考えられること・・・食物アレルギー

アレルギーの原因は卵・牛乳・小麦粉・大豆・米・ピーナッツ・カニ、エビ、キウイフルーツ、パイナップル（生）、りんご等人によって様々です。口のなかが腫れたり、イガイガしたり、かゆみ（じんましん）や下痢や嘔吐、腹痛などの消化器症状、咳や鼻水、目のはれ等があらわれ、このような症状のあと呼吸がしにくい、息苦しいなどの喘息症状から意識消失、血圧低下、不整脈等を伴うアナフィラキシー・ショックという重篤な症状を呈す場合があります。昨年12月には東京都の小学校で、乳製品にアレルギーのある5年生女兒が給食を食べた後に急死した事故もありました。

学校の中で予防するには

- ① 徹底した原因食品の除去をする。
- ② 生徒・保護者・栄養士・給食センター・教師間でのアレルギーなどの情報共有を行う。
- ③ 食後、生徒の様子を観察する。
- ④ 息苦しいなどの呼吸器症状があれば、アナフィラキシーショックを疑い救急車の要請を素早く行う。
- ⑤ 医者から処方されたアドレナリン（エピペン）を本人だけでなく教職員でも注射できるよう周知しておく。

学生相談室のご案内

保健センター学生相談室ではカウンセリングを行っています。

こころと身体の健康

- 眠れない
- 身体がだるい
- 疲れが取れない
- 気持ちが沈む
- 食欲がない
- イライラする

対人関係について

- 友達とのことで悩んでいる
- 家族のことで悩んでいる
- 人との接し方がわからない
- 人の目が気になる

学校生活について

- 学校になじめない
- 学校に行きたくない
- 勉強が手につかない
- 進路のことで悩んでいる

自分の性格について

- くよくよする性格を改善したい
- 色んなことを考えすぎる性格を改善したい
- 自分の気持ちが上手に表現できない
- もっと明るくなりたい

どのような相談でも結構です。お気軽にご相談下さい。

☆☆ カウンセラー来校日 ☆☆

水曜日：10～13時 井上 直子
 ：14～17時 磯田 知美
金曜日：14～17時 大野 智子

- *日時によりカウンセラーは異なります。
- *カウンセリングは学外の臨床心理士が担当します。
- *詳しくは保健センターまでお問い合わせ下さい。

奈良教育大学保健センター 学生相談室

TEL：0742-27-9138 メール：hoken@nara-edu.ac.jp

FAX：0742-27-9280



平成25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 身内 長科 ・診 体察 重・ 胸 視部 力レ ン 血ト 圧ゲ 測ン 定撮 影	学 生 会 館	4月1日 (月)	9:00～ 9:30	教職員	<ul style="list-style-type: none"> 胸部レントゲン撮影時は、金具(ラメ・スパンコールを含む)やボタンのついた服装は避け、ネックレス等の金属類は身に付けしないでください。無地のTシャツ・薄手のトレーナー程度の服装ならそのまま撮影できます。 ワンピースは検査着に着がえていただくこととなりますのでご注意ください。 試合等で指定された日に受診できない場合は、他の健診日に受けてください。 すべての健診日が都合の悪い場合は、保健センターへ申し出てください。
			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2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 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 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				
② 検 尿	保 健 セ ン タ ー	4月3日 (水)	8:30～ 11:00	4月1日の健康診断受診者	<ul style="list-style-type: none"> 検尿容器は健康診断日にお渡しします。 該当日に提出できない方は容器を保健センターに取りに来て、他の提出日に提出してください。 3日とも未受検の場合、近医をご紹介しますが自費となります。
		4月8日 (月)	8:30～ 11:00	4月2日の健康診断受診者	
		4月25日 (木)	8:30～ 11:00	未提出者及び再検査者	
③ (秋期健康診断 血液検査)	保 健 セ ン タ ー	10月2日 (水) 予定	9:00～ 13:00	学部1回生のみ (詳細はメールまたは掲示板にてお知らせします)	<ul style="list-style-type: none"> 検査当日朝食は絶食となります。 結果は直接本人に手渡しで返却します。 <u>検査結果は実習等に必要ですので、各自で大切に保管してください。</u>
		10月9日 (水) 予定	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。掲示のない場合は、実施した項目については異常がな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機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、未受検項目がある人、再検査を受けていない人、特記事項がある人は自動発行されません。
直接保健センターに来所して指示を受けてください。