
保健センターだより

第60号

平成26年4月1日発行
編集発行 奈良教育大学保健センター

健康診断は自分のためだけではありません

自然環境教育センター長
教授 鳥居春己

皆さんは健康診断を継続的に受けていますか。私は30代から人間ドックを継続しています。ところで、この健康診断というのは、本人だけのためではないのです。あなたの子孫にまでデータが用いられます。体重計に乗るだけなのに、体脂肪やBMIが出てくる。なんでそんなことがわかるのか考えたことがありますか。また、血液検査結果では適正值が示されています。それらのことは過去の膨大なデータ蓄積があつてなし得る技なのです。

タイワンリスとシカの健康診断

腎臓とその周りの脂肪量を計測することはシカの仲間では一般的な栄養診断方法です。そこで、私は同じ方法でタイワンリスの栄養状態の指標とならないか実験しました。死亡したリスから腎臓等を計量した後に、頭部と胃を除去し、全身ミンチにして、実験的に脂肪含有率を計量しました。頭部は頭骨標本作製、胃内容物は捕獲のための餌由来の脂肪の影響を除去するためです。残念なことに、腎臓脂肪量と全身脂肪には明瞭な関係は見いだせませんでした。

シカの栄養状態も調査しています。奈良公園では春に妊娠していると見られるシカは麻酔銃で捕獲され、奈良の鹿愛護会の鹿苑で保護され、出産後、夏まで飼育されます。その捕獲の際に採血させてもらいました。一部ですが、妊娠していない個体からも採血しています。大台ヶ原のシカも駆除捕獲された個体から採血してきました。奈良公園では妊娠している個体は栄養状態が良好とみなしています。同様に、大台ヶ原はどの齢でも妊娠率が高いことから、全体に奈良公園よりも栄養状態が良いと考えられます。測定項目は総蛋白、アルブミン、A/G比、総コレステロール、尿素窒素、血糖などで、一部の個体からは一般的な血液検査項目の白血球数、赤血球数、ヘモグロビン量、ヘマトクリット値なども計測しました。

結果として、妊娠や体重、BMIなどと血液性状との間に明瞭な差はでてきません。妊娠は栄養状態の反映とみなしていました。しかし、栄養状態だけでなく、その他の要因も関係しているのでしょうし、栄養状態が悪ければ発情しないのか、妊娠しても胎児が成長しない可能性もあります。一般的に健康なシカはほぼ毎年妊娠します。奈良公園の妊娠していないシカには何かが起きているのは確かだと考えています。

思うような結果が得られなかったのは、彼らの平常時の分析値が不明で、分析項目では栄養状態は感知できないことも考えられます。最大の問題点は動物側の情報が不十分なことです。リスやシカは自分の体調を喋ってくれません。

これで私が何を言いたいのかおわかりいただけたと思います。健康な時に健康診断を受けるのは面倒だということは理解できます。しかし、平常時の値があって、初めて体内で何かが起きている時（病気）の値が生きてきます。また、個人によっても値に変異があるので、定期的に健康診断は受けておくべきですし、個人の値だけではなく、同世代の多くの値が意味を持ちます。蓄積された個人の記録が次世代に生かされることになります。

健康診断の意義

現在の学生さんのデーターは2010年代の若者のデーターです。私が学生だった1970年頃の値とは食生活が異なっていますから、血液性状などは違っているかもしれません。

また、健康診断を受けることを習慣づけることが、将来的には病気の予防につながることは言うまでもありません。その予防ということは、医療費削減につながります。今の学生諸君の年金はあてにはできない状況ですから、少しでも年金の原資確保に医療費は削減する必要があります。健康診断は他人のためでもあるし、最終的には自分自身に返ってくると言うことを理解して下さい。

ところで私ごとですが、昨年心房細動で心臓カテーテルアブレーション手術を受けました。それは厚生省無認可の新しい手術法ですが、その方法が認可されるためには全国で百数十人の治験（試しの手術）が必要です。自分の手術が他人のためになるならと承諾したもので、今でも経過観察中なので携帯できる心電図計を持っています。

目 次

シリーズ エッセイ 健康診断は自分のためだけではありません

自然環境教育センター長 教授 鳥居 春己 1

健康ガイド 喫煙習慣を見直そう 保健センター長 辻井 啓之 3

整形外科・スポーツ医事相談について 保健体育講座 教授 笠次 良爾 5

スポーツドクターからのアドバイス 第1回シューズの選び方のコツ

【重要】感染症への対応について 8

平成24年度 保健センターの利用状況について 9

健康診断結果報告 11

平成25年度 保健センターの事業実施状況 15

平成26年度 保健センター事業予定表 16

キャンパス内AED設置状況 17

『卒業生より』 平成25年度卒業生 生活科教育専修 近藤 美優 18

学生相談室のご案内 20

平成26年度 定期健康診断について(通知) 22



喫煙習慣を見直そう

保健センター長

辻 井 啓 之

はじめに

タイトルだけ見れば、非喫煙者の方々には関係のないことだと思われるかもしれませんが、そういうことはありません。受動喫煙の問題があるからです。喫煙の害については、広く知られるところとなり、日本は先進諸国の中ではまだ高いというものの、喫煙習慣を持つ人の割合は確実に減ってきています。成人男性の喫煙率も3割台になっています。私も、十数年前までは喫煙者でしたが、今は全く吸いません。現在、喫煙できる場所というのはずいぶん限られるようになりました。たばこを吸う人と一緒に新宿を歩いていたとき、喫煙場所を見つけるのに苦労したことがあり、びっくりしました。愛煙家にはつらい時代でしょう。

喫煙の効用を謳う書物もあるとはいうものの、医学的には明らかに害の方が上回るエビデンスが数限りなく出ています。私がまだ子どもの頃は、特に男性は大人になると吸うのがあたりまえのような時代で、職場でたばこを吸いながら仕事をする、会議には当たり前のように灰皿があるという具合でした。吸い過ぎると肺がんになるという程度の認識はありましたが、1日40～60本吸うようなヘビースモーカー、チェンスモーカーも多かったものです。

とにかく、現在では肺がんだけではなく、あらゆる種類のがんと関係がありますし、がんよりもむしろ、循環器疾患、慢性呼吸器疾患の大きな原因の一つと数えられているのです。しかし、将来どうなるかはわかりませんが、たばこはあくまでも合法的な嗜好品であり、一方的に喫煙者を駆逐するような考え方が正しいとは思えません。それでは、大学はどうしていけばよいのでしょうか。

敷地内禁煙

皆さんご存知のように、本学キャンパスは敷地内禁煙ではありませんが、建物内は原則禁煙、また屋外でも定められた場所以外での喫煙は認められていません。携帯灰皿を持っていたり、歩きたばこはもちろん禁止されています。では、現状で良いのでしょうか。確かに本学のキャンパスは広々としており、屋外の限られた場所での喫煙くらい良いのではないかという考え方もあるでしょう。しかし、教員養成系の大学としてこのままでいいとは言えない状況があります。

平成22年2月25日に厚生労働省健康局長が都道府県知事他に対して「受動喫煙防止対策について」という通達を出しています。それを要約しますと、まず、健康増進法第25条の規定において「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」こと。そして、今後の受動喫煙防止対策の基本的な方向性として、多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべきであること、とされています。受動喫煙防止については、他にも多くの記述があるのですが、上記要約をさらにまとめてみると、「学校は原則として全面禁煙であるべきこと」ということです。大学は学校です。

教育大学の現状

敷地内禁煙を実施している全国の大学の状況は、中京大学家田重晴教授のHP内で確認できます。

(<http://openweb.chukyo-u.ac.jp/~ieda/P-university.htm>)

さて、国立大学法人の教育大学に限ればどうでしょうか。北海道教育大学、宮城教育大学、上越教育大学、愛知教育大学、兵庫教育大学、鳴門教育大学がすでに敷地内禁煙を実施しています。京都、大阪、奈良の三教育大学は、残念ながらまだですが、大阪教育大学は来年10月からの敷地内禁煙を予定しています。

罰則は現在ありませんが、健康増進法という法律があり、受動喫煙防止の対策を努力義務としている

こと、そして学校はその筆頭に挙げられていることを考えますと、この流れを無視することはできません。本学も、徐々に対策をとってきましたが、敷地内禁煙にむけてのロードマップをつくるべき時期だと認識しています。

終わりに

初等・中等教育においては、健康増進法の主旨に則り、すでに敷地内禁煙が概ね浸透しています。教員を目指す学生の皆さんは、まず、喫煙を始めないことが最も大切です。ニコチンには依存性がありますから吸い始めてしまうと、禁煙に苦勞することになります。現役で入学してくる学部生は未成年ですから、敷地内禁煙にすると学部生の喫煙率を下げる効果があるという研究¹⁾があります。当然、本学の学生、教職員の方々の中には現在喫煙している人がおられますので、いきなりの敷地内禁煙ということではなく、禁煙支援ということも重要です。禁煙はただ我慢する時代は過ぎました。ニコチンパッチやガムはすでに市販されており、また禁煙外来を受診すればパッチやガムの他、内服薬もあり、各々に合った方法で禁煙治療が受けられます。これは保険診療です。

すでに多くの大学が実施している敷地内禁煙について、特に教員養成系大学として、構成員の皆さんすべてが前向きに考えていただきたく思っています。

<参考文献>

1) 小牧宏一他 禁煙科学 4巻(2010)-11-P1-5

保健センターの利用について

利用時間：月～金曜日までの8：30～17：15

TEL：0742-27-9138

E-Mail：hoken@nara-edu.ac.jp

1. 定期健康診断

一般定期健康診断や特定業務従事者等健康診断をおこなっています。

2. 心電図検診

すべての学部一回生の学生を対象に4月に実施します。

3. 健康相談

身体の不調や気になることの相談については、随時医師・看護師が応じています。

お気軽にご来所又はご連絡ください。

4. 診察・応急処置及び病院の紹介

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。

5. 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。

6. 学生相談の予約 詳細はP20をご覧ください。

7. 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」にて健康診断証明書が発行可能となります。

詳細はP22をご覧ください。

8. 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を行っています。

★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。

9. 各機関との連携{主な地域医療連携} ◇市立奈良病院 ◇県立奈良病院

整形外科・スポーツ医事相談について

保健体育講座 学校保健・スポーツ医学研究室
教授 笠次良爾

【相談内容】 整形外科・スポーツ傷害全般

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

【相談日時】 毎週金曜日 12:10～13:00 完全予約制（1時間当たり3名）

保健センター TEL 0742-27-9138 にて受付

1. 利用者は本学教職員及び学生に限ります。
2. レントゲンや超音波などの検査機器はありません。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。

スポーツドクターからのアドバイス

第1回シューズの選び方のコツ

私は整形外科医としてこれまで20年近くスポーツ選手を診察してきましたが、これまでによく選手から質問を受けたり、アドバイスをしてきたことを少しずつ紹介していきます。

第1回はシューズの選び方です。私自身が大学時代からトライアスロン、マラソンに取り組んでいたこともあり、マラソンシューズはおそらく40～50足近くは履き潰してきたと思います。また選手のシューズは何百足も見てきました。その中で、間違ったシューズの選び方、履き方がケガの原因となった選手も少なからず見受けられましたので、今回はシューズの選び方、履き方を記します。有名なシューズメーカーのサイトにもシューズの選び方は掲載されていますが、ここでは約30年陸上競技のシューズを扱ってきた奈良市内の陸上競技専門店の店長と、私のノウハウをあわせて紹介したいと思います。

【時間帯】

お店に行く時間帯は、一般に夕方が良いと言われています。これは一般に夕方の方が人間の足の容積が大きくなるからと言われています。ただし私が数年前に本学の保健体育専修の1回生20名と一緒に京都駅から奈良教育大学まで約42kmを10時間かけて歩いたとき、学生20名の足の容積を測定し出発前とゴール後で比較したところ、ほとんど差はありませんでした。おそらく、歩行で下肢筋群を使うことにより、むくみが出にくかったのではないかと思います。逆にほとんど歩かない立ち仕事を長時間行う場合は間違いなくむくみます。従って様々な条件を考慮すれば、夕方に買いに行くのが無難です。

【試し履き—ソックス】

お店に行くと、普通はまず足の長さを元にシューズを出してもらおうと思います。このとき、試し履きは必ず練習する時に使うソックスを履いて行いましょう。当たり前だと思うかもしれませんが、でも例えば走るときに5本趾ソックスを履く人は、シューズ購入時も同じ5本趾ソックスで試し履きしないと、趾先のフィット感が確かめられません。ソックスの布は1枚だと薄くても、それが足趾5本分だと布8枚分の幅が加わりますので、けっこうバカにならないものです。

【試し履きは両足】

試し履きは必ず両方の足で行いましょう。これは、足の大きさが左右違う人が少なからずいるからです。左右大きさが違う場合、普通は左右の間のサイズを選びますが、サイズの大きい方の足にあったシューズを選び、小さい足の方には中敷きを入れて対応してもよいです。

【靴ヒモ】

次にシューズに足を入れるときのポイントです。必ず靴ヒモを足先の方まで一度全部緩めてから、イスに座ってシューズを履き、足先から順にヒモを締め、靴ヒモを結ぶようにしましょう。この、ヒモをしっかり緩めるのがポイントです。昔は、出荷したての新品のシューズには靴ヒモは通してなかったのので、試し履きの時にはまず靴ヒモを通さなければなりません。ところが今のシューズの多くはメーカーから出荷する時からヒモが通してあります。これは、昔はシューズ購入時に試し履きを必ず行うということがなく、試し履きの際には店員がその場でヒモを通してお客さんの足に合わせていたものが、今ではシューズ購入時の試し履きという考え方が一般的になり誰もが試し履きを希望するようになったこと、大規模店が増え、客が店員を通さずに自分で自由に試し履き出来るようにした方が便利だろうということ、いちいちヒモを通すのが面倒だという店のリクエストなどが原因ではないかと思われます。最初からヒモが通してあると便利のように思えますが、実はくせ者です。このヒモを足先の方まで十分緩めずに試し履きをすると、どうしてもきつく感じてしまい、つい幅広のシューズを選びがちになります。ところがそうやって購入した一度ヒモを全部緩めてから先から順に締め直すと、少し余裕が出来てしまいます。加えてシューズは履いているうちにアッパー（シューズの布の部分）が少しずつ伸びてきますので、さらに緩くなりがちです。適性サイズより大きなシューズを履くと言うことは靴の中で足の遊びが大きくなり、極端に言えばスリッパを履いてスポーツをするのと同じです。ですから、試し履きの際には一度靴ヒモを全部緩めて、シューズを履いてから締め直すようにしましょう。

【ヒールカップと足先の適合性をみる】

イスから立ち上がる前に、踵を床に付けて足先を上げ、踵がシューズのヒールカップにしっかり収まるまでトントンと踵で床をたたいて押しつけます。それから立ち上がり、両脚で立った状態でシューズの先端を押してみても、[図(a)]。「指1本分程度の余裕」があり、足趾を動かすことができるのが良いサイズです。ジョギングや通常のスポーツ時の使用であれば、このくらいの余裕が適切ですが、短距離やスピードレースでは、シューズ内での遊びを嫌い、ややタイトフィット（指1/2本分くらいの余裕）なシューズを好む選手もいます。タイトフィットなシューズを選んだ場合は、シューズを履いているうちに爪の色が紫色に変わったり内出血が見られる、あるいはシューズを脱ぎ裸足になったときに足趾が曲がった状態になっている、足趾の背側（上側）にタコができていたのはサイズが小さいことを示すサインですので、次に購入するときにはもう少し大きなサイズを選んだ方が良いでしょう。

【ワイズ（横幅）をみる】

この状態で母趾、第5趾の付け根部分で[図(b)]「横幅」を見ます。圧迫されていなければOKですが、余裕が有りすぎるのも良くないです。最近のシューズは横幅が選べる（JIS規格でA～G、一般に販売されている普通の横幅は2E）のですが、アッパーが布の場合は履いているうちに広がってきます。従って幅はぴったり合っているものが良いと思います。

【再びヒールカップの適合性を確認する】

お店の中でシューズを履いたまま、少し歩いたり走ったりしてください。歩くときにヒールカップ部分で踵が上下にぶれるようであればダメです。この[図(c)]「ヒールカップと踵の適合性」が見逃されやすいポイントで、非常に重要な部分です。この部分がスカスカで余裕がありすぎて、先の[図(b)]横幅だけでシューズを合わせると、極端に言えばスリッパを履いて走っているようになり、故障の原因になります。「横幅」と「ヒールカップと踵の適合性」のバランスが自分にあったシューズを見つけるのが大事なポイントです。

【ソールの屈曲ライン】

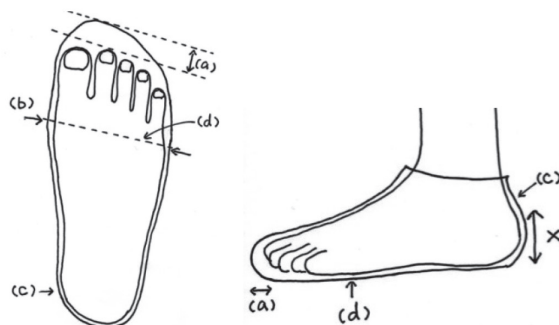
最後にシューズを脱ぎ、両手でシューズの先端とヒール部分を持ち、ソールが表になるような形で折りたたむように曲げてください。このとき、[図(d)ライン]「母趾、第5趾の付け根分を結んだ線」で曲がるのがよいシューズです。それ以外の部分で曲がるのは良くないシューズで故障の原因になります。またヒールカップの部分を親指と人差し指で挟み、簡単に潰れるようなシューズもダメです。

【使い方】

踵を踏んで歩くのは論外です。またヒモを結んだまま靴を脱ぎ履きする人もよく居ますが、これもシューズを傷めますし、痛めるだけでなくシューズの中で足が遊びやすくなり、切り返し動作を行うときにシューズの中で足首を捻ってしまい、捻挫の原因になります。面倒くさくても一回一回、脱ぐときにはヒモを緩め、履いた後はしっかりヒモを締めましょう。シューズの耐久性ですが、ジョギングシューズで1000km程度（メーカーは500kmと言っていますが、もう少し長持ちするようです）と言われています。ソールが片減りするまでに買い換えるのが故障を防ぐポイントです。1000kmまで使っていないくても、特に最近の一体成型型のソールは経年劣化でゴムがへたってきます。2,3年程度がシューズの耐用年数と考えれば十分でしょう。1足だけを使い続けるよりも2足を交互に使用した方が長持ちします。

以上の点に注意してシューズを選びましょう。

(協力：トラック&フィールド 川西 浩)



図．シューズと足

～○～平成24年度整形外科・スポーツ相談件数～○～

【利用状況】

★利用期間：平成24年4月～平成25年3月

★学生・教職員別：学生 13件（10名） 教職員 5件（4名） 計18件（14名）

★男女別：学生 男 9件（6名） 女 4件（4名）

教職員 男 2件（2名） 女 3件（2名）（複数箇所相談含む）

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		2		1				2	1
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
						2	2	4		1					

インフルエンザ等 感染症と診断されたら

【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型）	完全に治癒するまで
第2種	インフルエンザ（H5N1型を除く）	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（かさぶた）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	医師が感染のおそれがないと認めるまで
	腸管出血性大腸菌感染症（O-157など） 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24年度 保健センター利用状況（学生）

事 項		月 別	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合計
内科	呼 吸 器 系		15	32	45	26	7	3	37	39	27	19	18	3	271
	腎 尿 路 系				1						1				2
	消 化 器 系		4	7	5	4	2	1	4	5	5	4	4	3	48
	循 環 器 系			3	8	4	2	2	4	1		2		2	28
	内 分 泌 代 謝 系														
	アレルギー疾患		1	1	4				6	1				3	16
	伝 染 性 疾 患			1							2	1	2		6
	血 液 系 疾 患									1					1
	神 経 系 疾 患														
	そ の 他		23	28	5	4	10	7	50	4	10	5	2	3	151
	小 計		43	72	68	38	21	13	101	51	45	31	26	14	523
外科	外 傷		10	17	24	28	8	8	13	25	19	12	12	3	179
	捻 挫		2	2	5	5	1		3	2		1	1		22
	骨 折						1		1				1		3
	腰 痛・肩 部 痛				1	2	2		1	1					7
	整形外科・スポーツ相談		2		4	3	1		1	1		1			13
	そ の 他		14	11	16	10	2	5	10	10	1	5	6	2	92
	小 計		28	30	50	48	15	13	29	39	20	19	20	5	316
カ ウ ン セ リ ン グ			59	56	72	127	76	59	119	101	86	66	83	47	951
その他	皮 膚 科			5		8	5	2	5	4			1		30
	眼 科		1	4	2	1	1		2	2	2	1		1	17
	耳 鼻 科		1	2	3	2					1				9
	歯科・口腔外科		1	1	1	2					3			1	9
	婦 人 科		3	10	7	5	2	1	6	1	2	3	1	1	42
	健 康 相 談		5	8	5	4	5	1	5	8	9	2	4		56
	心 電 図		2	1	1			1	1			1	1		8
	血 圧 測 定		25	12	1	4		5	2	1			5		55
	検 尿		4	32	5	3									44
	救急箱利用件数					1	3	1	2	3		1	2	2	15
	静 養 室 利 用		11	21	21	26	7	4	24	50	13	8	11	6	202
	紹 介		3	15	10	10	1	1	5		3	5	8	4	65
	他医療機関搬送付添				1	2									3
	特定業務従事者健康診断			2				3	11	1				15	32
	留学前健康診断		2												2
	診 断 書 発 行		9	55	30	5	1	3	2	1			1	2	109
	（診断書自動発行）				252	26	39	18	18	18	8	8	41	36	464
	小 計		67	168	87	73	25	22	65	71	33	21	34	32	698
総 合 計			197	326	277	286	137	107	314	262	184	137	163	98	2488

（ ）は自動発行数で外数

平成24年度 保健センター利用状況（教職員）

事項 \ 月別		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合計
内科	呼吸器系	6	6	12	5	6	3	12	19	15	11	16	12	123
	腎尿路系		1		2									3
	消化器系	4	4	3	7	3	8	6	3	3	7	1	3	52
	循環器系	1	4	1	2	3	1		2		4		5	23
	内分泌代謝系													
	アレルギー疾患	2	1	2		1		2	2	1	1		5	17
	伝染性疾患									2	4	5		11
	血液系疾患													
	神経系疾患													
	その他	4				1	9	10	3	14	7	16	15	79
	小計	17	16	18	16	14	21	30	29	35	34	38	40	308
外科	外傷	1	1	1	3	2	16	5	5	2	2	1		39
	捻挫	1					1							2
	骨折		2											2
	腰痛・肩痛	2	1	1	1	1			1	1			1	9
	整形外科・スポーツ相談								2	2		1		5
	その他	1		6	4	13			5	1	1	1		32
	小計	5	4	8	8	16	17	5	13	6	3	3	1	89
カウンセリング		8	7	14	11	18	15	17	12	10	2	10	7	131
その他	皮膚科			1		2					1			4
	眼科	2					1			3			2	8
	耳鼻科					1								1
	歯科・口腔外科					2								2
	婦人科		2	1		2		1					1	7
	健康相談	1	4	3	5	10	2	11	2	3	15	5	1	62
	心電図	1				1					9	4	1	16
	検尿	4	1	1										6
	救急箱利用件数													
	静養室利用	7	1	9	3	5	5	10	36	11	25	28	34	174
	紹介			2							2		2	6
	他医療機関搬送付添													
	特定業務従事者健康診断	10					10	1						21
	診断書発行	3	3	1	1	5		2	3		1	1	1	21
	小計	28	11	18	9	28	18	25	41	17	53	38	42	328
総合計	職員合計	58	38	58	44	76	71	77	95	68	92	89	90	856
	学生合計	197	326	277	286	137	107	314	262	184	137	163	98	2488
	総計	255	364	335	330	213	178	391	357	252	229	252	188	3344

平成24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		112	45	52	209
受 診 者 数		40	24	34	98
受診結果未提出者数		22	9	12	43
内 訳	異 常 な し	0	1	1	2
	要 観 察	10	5	7	22
	要 精 検	1	1	2	4
	要 治 療	5	7	5	17
	要 再 検	2	1	7	10

平成24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	115	97	84.3%	96	1	経過観察
特 任 教 員	23	18	78.3%	18		
事 務 職 員	61	56	91.8%	56		
非常勤事務職員	48	46	95.8%	45	1	経過観察
附 属 教 員	68	62	91.2%	62		
附属非常勤講師	18	18	100%	18		
合 計	333	297	89.2%	295	2	2

※平成23年度 全教職員胸部レントゲン撮影受検率は83.1%でした。

平成24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	64	64.0%	58	6			
特 任 教 員	15	5	33.3%	4	1			
事 務 職 員	34	29	85.3%	26	2		1	
非常勤事務職員	33	27	81.8%	27				
附 属 教 員	44	34	77.3%	33	1			
附属非常勤講師	10	9	90.0%	8			1	
合 計	236	168	71.2%	156	10	0	2	0

平成25年度 春季学生定期健康診断受検者数及び結果

学年別対象者数 区分		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
		125	149	126	147	122	148	144	176	83	95	3	8	603	723	1326
胸部 X 線	受 検 者	125	149	126	146	119	145	124	153	66	84	3	7	563	684	1247
	受検率（％）	100	100	100	99.3	97.5	98.0	86.1	86.9	79.5	88.4	100	87.5	93.4	94.6	94.0
	異 常 な し	124	148	125	146	119	145	124	152	65	84	3	7	560	682	1242
	所 見 あ り	1	1	1					1	1				3	2	5
	精 密 検 査	異常なし		1					1					1	1	2
		経過観察								1				1		1
		治療中	1	1										1	1	2
		未受検者														
尿 検 査	受 検 者	122	147	125	146	113	144	115	148	61	83	1	5	537	673	1210
	受検率（％）	97.6	98.7	99.2	99.3	92.6	97.3	79.9	84.1	73.5	87.4	33.0	62.5	89.1	93.1	91.3
	異 常 な し	115	139	116	142	110	140	114	142	56	80	1	5	512	648	1160
	所 見 あ り	7	8	9	4	3	4	1	6	5	3			25	25	50
	再 検 結 果	異常なし	5	6	8	4	2	2	1	5	3	3		19	20	39
		経過観察	2	1						1				3	1	4
		要精検			1				1					1	1	2
		未受検者		1			1	2		1				2	3	5
血 圧	受 検 者	124	149	126	146	118	145	126	154	67	84	3	7	564	685	1249
	受検率（％）	99.2	100	100	99.3	96.7	98.0	87.5	87.5	80.7	88.4	100	87.5	93.5	94.7	94.2
	異 常 な し	105	147	120	141	115	145	119	151	63	83	2	7	524	674	1198
	所 見 あ り	19	2	6	5	3		7	3	4	1	1		40	11	51
	再 検 結 果	異常なし	18	2	6	5	3		6	3	3	1	1	37	11	48
		経過観察								1				1		1
		要精検														
		未受検者	1					1						2		2
心 電 図	受 検 者	125	149													
	受検率（％）	100	100													
	異 常 な し	114	144													
	所 見 あ り	11	5													
	再 検 結 果	異常なし	2	1												
		経過観察	6	2												
		要精検	1	2												
		未受検者	2													

平成25年度
血液検査成績【学部一回生】

			男				女				合 計			
対 象 者 数			125				149				274			
受 検 者 数			123				145				268			
受 検 率(%)			98.4%				97.3%				97.8%			
異 常 な し			87 (70.7%)				118 (81.4%)				205 (76.5%)			
異 常 あ り			36 (29.3%)				27 (18.6%)				63 (23.5%)			
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 検 査	高ビリルビン		15				5				20		
		G O T ・ G P T		2		1			1			2	1	1
		L D H	1	1		1		2			1	3		1
		L A P		3								3		
		γ - G T P												
		A L P		3				2				5		
		Z T T ・ T T T	1	2					1		1	2	1	
		コリンエステラーゼ		1			1	1			1	2		
	高 脂 血 症	総コレステロール	1	5				11			1	16		
		中性脂肪	1	3				3			1	6		
	高HDLコレステロール血症			1				5				6		
	高血糖症													
	高尿酸血症			6		6						6		6
	H B s 抗原陽性													
	H B s 抗体陽性													
	H C V 抗体陽性													
末 梢 血 液 検 査	貧血（赤血球減少）													
	（ヘモグロビン低値）							4		1		4		1
	血小板減少													
	血小板増加						1				1			
	白血球数減少							2				2		
	白血球数増多		1				2	1			3	1		
	多血症			2								2		

平成25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			41名				60名				101名			
異 常 な し			13名（31.7%）				26名（43.3%）				39名（38.6%）			
異 常 あ り			28名（68.3%）				34名（56.7%）				62名（61.4%）			
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 検 査	高ビリルビン		2				2				4		
		G O T ・ G P T		4		6						4		6
		L D H		1		3		3				4		3
		L A P						1				1		
		γ - G T P		1		2		1				2		2
		A L P												
		Z T T ・ T T T				3				1				4
		コリンエステラーゼ												
	高 脂 血 症	総コレステロール		5		8		12		2		17		10
		中性脂肪		3		10		4		2		7		12
	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					2				1				3
	高LDLコレステロール血症			3		5		8		2		11		7
	高血糖症					1		4		2		4		3
	ヘモグロビンA 1 c													
	高尿酸血症			2		3						2		3
	H B s 抗体陽性					2								2
	H C V 抗体陽性													
末 梢 血 液 検 査	貧血（赤血球減少）			2								2		
	（ヘモグロビン低値）			1				6		4		7		4
	血小板減少													
	血小板増加							1				1		
	白血球数減少			2								2		
	白血球数増多													
	多血症							1				1		

平成25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59号発行		
3日	入学式救護		
4月4日～5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～25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）	1254名
		検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン）	1228名
		学部1回生及び編入生心電図検査	274名
4月23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・腹囲）	157名
		検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン）	144名
		肺癌検査	3名
		聴力検査	90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	7名
5月1日	全国大学保健管理協会平成24年度事業報告及び収支決算に係る監事監査（京都大学）		
5月28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14日	全国大学保健管理協会 第3回総会		
8月4日	オープンキャンパス 救護		
8月26日～28日	算数・数学夏季講習会 救護		
9月7日・8日	大学院教育学研究科入学試験救護		
9月13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24日	秋季教職員健康診断	血液検査（末梢血・生化学検査）	101名
		心電図検査	113名
		大腸癌検査	57名
		胃X線検査	39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
		給食従事者	7名
10月2日・9日	秋季学生健康診断・健康相談	学部1回生血液検査（末梢血・生化学検査）	268名
	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	13名
10月8日	献血（奈良県赤十字血液センター）		29名受付中 21名実施
	骨髄バンクドナー登録会（奈良県保健予防課・奈良市保健所・なら骨髄バンクの会）		8名登録
11月12日	全国大学保健管理協会運営委員会・理事会・評議員会		
11月13日～14日	第51回全国大学保健管理研究集会及び総会（岐阜大学）		
11月15日	国立大学法人保健管理施設協議会総会（三重大学）		
11月19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11日～12月6日	留学生胸部X線撮影（奈良市総合医療検査センター）		30名
11月1日～11月4日	大学祭救護		
11月16日	帰国生徒特別入試・特別支援教育特別専攻科入学試験救護		
12月5日～6日	第35回メンタルヘルス研究会（大阪教育大学）		
12月17日	防災訓練		
1月18日～19日	大学入試センター試験救護		
1月21日～1月22日	地域・一般推薦入試救護		
2月8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9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第2次募集試験救護		
2月25日	学部個別学力試験救護（前期）		
2月26日	新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく特定接種に関する医療関係者の登録説明会：奈良市保健所		
2月27日	体育会サークルリーダーズミーティング（笠次先生：ウォーミングアップとストレッチングについて）		
2月28日	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	12名
3月12日	学部個別学力試験救護（後期）		
3月16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19日～20日	第16回フィジカルヘルス・フォーラム（長岡技術科学大学）		
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（完全予約制）
- ・カウンセリング 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26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60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・特別専攻科・科目等履修生・留学生・研究生
		身長・体重・視力・血圧測定・検尿・腹囲 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（京都大学）		
8	オープンキャンパス救護		
9	大学院教育学研究科入学試験救護		
	第52回全国大学保健管理研究集会（慶應義塾大学）		
	国立大学法人保健管理施設協議会		
	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（京都大学）		
	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
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）	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36回全国大学メンタルヘルス研究会		
	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（大阪医科大学）		
	帰国生・私費外国人留学生入試救護		
12	地域推薦・一般推薦入試救護		
1	大学入試センター試験救護		
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		
	体育会サークルリーダーズミーティング		
	第17回 フィジカル・ヘルス・フォーラム		
・診療業務及び学生相談 ・カウンセリング ・整形外科 スポーツ医事相談 ・電離放射線健康診断 ・職場巡視			
： 通年休日以外 8：30～17：15 ： 水・金曜日 学外臨床心理士にて実施 ： 毎週金曜日 12：10～13：00完全予約制 ： 随時（項目・時期は労働安全衛生法による） ： 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8か所です

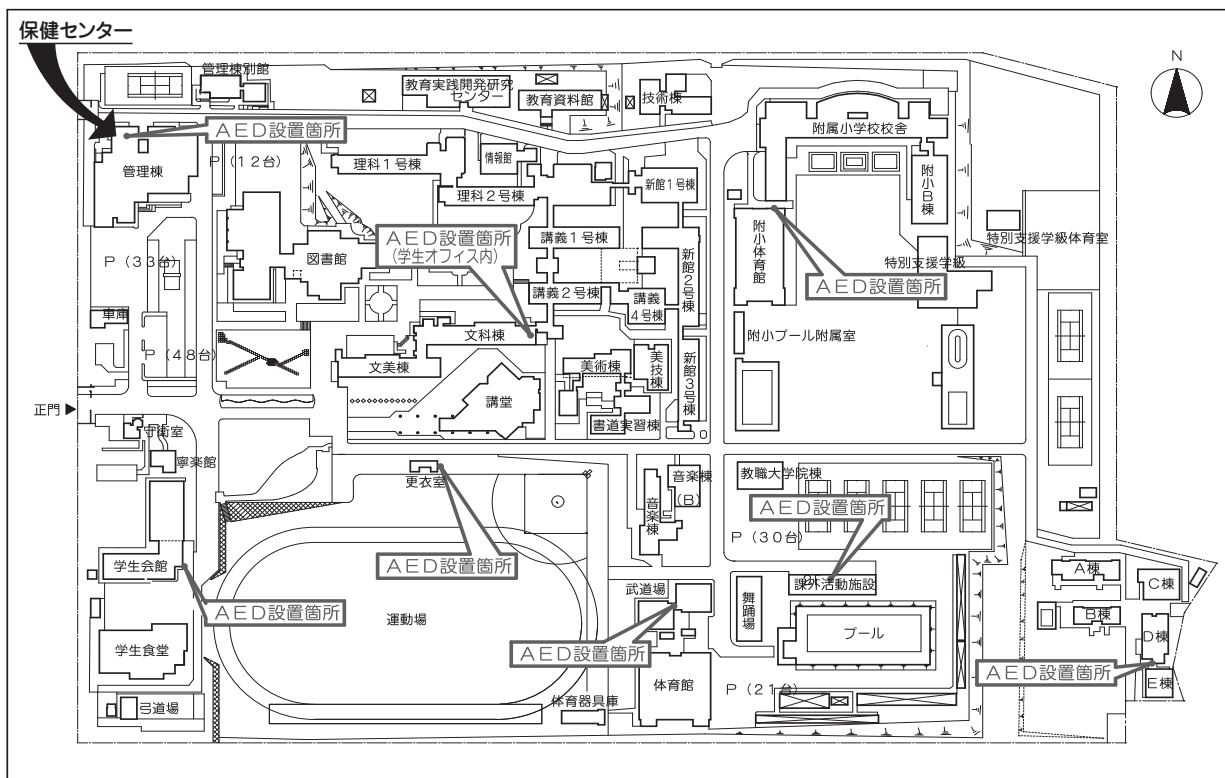
- ・保健センター
- ・学生オフィス(文科棟)
- ・武道場
- ・学生会館
- ・グラウンド
- ・課外活動共用施設
- ・附属小学校
- ・附属幼稚園



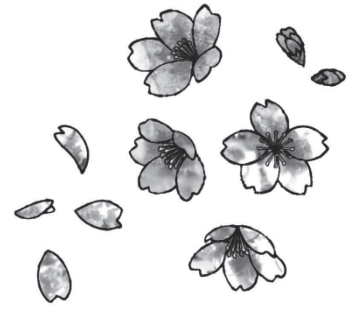
学生オフィス(文科棟)



武道場



奈良教育大学案内図(AED設置位置図)



卒業生より

平成 25 年度卒業生 生活科教育専修 近 藤 美 優

1 回生の皆さん、ご入学おめでとうございます。第一志望で喜んで入学した方も、滑り止めで来た方もおられると思いますが、国立大学に入学したことは事実です。おめでとうございます！

この場で少しでもお話しさせていただきます。大したことは書きません。

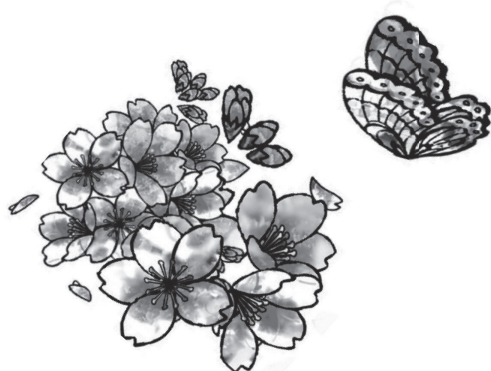
わたしは少しだけ変わった大学生活だったように思います。大学のサークルには入らずに、地元のとある社会人チームに入って好きなことをしていました。2 回生から 3 回生に上がるときには、家庭科教育から生活科教育に転籍しました。他にもいろいろありますが、わたしのことはもういいです。

大学に入ったら、「こんな大学生活を送ってみたい」という期待のようなものは、みなさんお持ちだと思います。わたしもそうでした。

この文章の流れだと、「そんな簡単にはいきません」と繋がりますが、そんなことはありません。そんなものは自分の努力でなんとかできます。大学生は、中学生や高校生の頃とは違って、時間にもお金にもゆとりが出てくるので、わりとなんとかかるんです。

やりたい部活やサークルがなければ、自分たちで作ってもいいし、大学の外で探してもいい。もっと勉強したいなら、何か資格をとればいい。たくさん遊びたいなら、たくさんバイトして旅行にでも行けばいい、と思います。

自分が傷ついたり、人に迷惑をかけたりしなければ、やりたいことをできるだけやっておくことをオススメします。4 年間なんてあっという間です！



それから、将来について考える機会が多くなってきます。わたしが入学したときとは違い、総合課程がないので、教員志望の方の割合は多いのかな？と思います。同じ目標があると刺激になります。切磋琢磨して、4年後には良い教師になっていることを願います。

でも、無理に教師にならなくても良いとも思います。(こんなことを書くと怒られそうですが)教育実習に行って、中学校志望から小学校志望に変わった人もいます。教師そのものを目指すのをやめた人もいます。入学時から高校志望で貫き通した人もいます。なんなら、初めから一般企業を目指していた人もいます。

自分の人生です。たくさん悩んで、自分で結論を出してください。

それでも、どうしても悩んだときは、誰かに相談すると良いと思います。進路のことだけじゃなくて、どんなことでも、誰かに話すことで考えがまとまったり、落ち着いたりします。そんなことは言われなくてもわかってる！という人もいると思いますが、なぜかそれが難しくなるときもあるんです。

ひとりで悩む必要はありません。

この4年間、私自身、多くの人に支えられてきました。ご指導してくださった先生方や、相談に乗ってくださった職員の方々、そして実習等でお世話になった学校の教職員の方々や子どもたち、本当にありがとうございました。

また、一緒に過ごした先輩方や友人、そして自分の思うようにさせてくれた家族に、心より感謝しています。

最後になりましたが、保健センターの辻井先生、藤林さん、勢渡さんに、4年間分の感謝の気持ちを伝えたいと思います。この4年間、大学生活を送るための心の支えになっていました。他愛もないことから、本当に悩んでいるときまで、話を聞いてくださって、本当にありがとうございました。



☆ 学生相談室のご案内 ☆

ひとりで悩んでいませんか？

「こんなこと相談してもいいのかな」ということでも

まずは気軽にご利用下さい。（相談は無料です）

例えば

対人関係について

- 友達付き合いが上手くいかない
- 人との接し方がわからない
- 人の目が気になる
- 家族とのことで悩んでいる

例えば

学校生活について

- 大学に行くのがつらい
- 勉強・研究が思うようにできない
- 自分に合う仕事、進路がわからない



例えば

性格について

- 自分について知りたい
- 色々なことを考えすぎてしまう
- 自分の気持ちをもっと上手に表現したい

- ☆ **心理テスト** 自分についてより深く知りたい場合は受けることができます
- ☆ 箱庭体験もできます。

☆学生相談室利用時間・カウンセラー☆

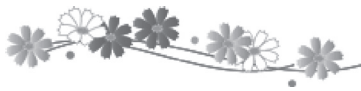
学生相談室は、保健センター内にあります。

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

（申し込み方法）保健センターの玄関前に申込用紙と相談箱を設置していますので、投函してください。あるいは、電話・メールによる申し込みもできます。

奈良教育大学 保健センター内 学生相談室

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



五月病について

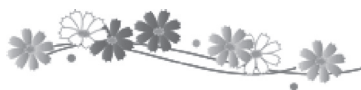


新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい環境での生活がいよいよ始まりますね。
また、在学生のみなさんの中にも新たに一人暮らしなどをされて環境の変化を経験される方もおられるでしょう。

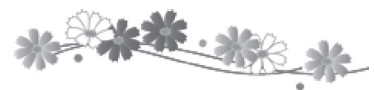
環境が大きく変化すると、慣れるのが大変ですね。

新しい環境に期待して、やる気があるにもかかわらず、なかなかその環境に慣れないままゴールデンウィーク明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、眠りにくい、疲れやすい、勉強に集中できないなどの精神的な症状や、食欲不振、めまい、胃の痛み、動悸などの身体的な症状が出てくることがあります。たいていの場合は、一過性の心身の不調で、1～2ヶ月で自然と環境に慣れ、症状がよくなると言われています。

心身の不調がなかなか治らない場合や、「何かいつもと違う」と思われる場合は、一人で悩まず、よろしければ、気軽に学生相談室をご利用下さい。



腹式呼吸でリラックス



赤ん坊は心身ともに深い安らぎを得られる腹式呼吸を得意としています。しかし、人は成長するにつれて様々なストレスから、いつの間にか、浅い胸式呼吸が習慣となっています。これが習慣化されると心身のさまざまな不調を呼び起こすことになると言われています。

腹式呼吸の生理的効果としては、呼吸数を減少させ、かつ肺の最も効率の良い部分を使ってたっぷり酸素を取り入れ、肺と心臓の負担を軽くし、血圧も高くないということがあります。

心理的効果としては、呼吸でリラックスした状態になると余裕をもって自分をコントロールできるようになり、ストレスに対しても過剰な反応をせずにいられるようになります。

腹式呼吸とは・・・



- ① 横隔膜を大きく上下させて行う
- ② 吸いながらお腹をふくらませ、吐きながらお腹をへこませるイメージ
- ③ 吸う時は鼻から、吐く時は口をすぼめて、細く長く遠くへ吐く感覚で行う

腹式呼吸は、意識しないとなかなか自然にできないものです。日頃から練習しておくのがよいでしょう。一人でなかなか上手くできないという方は、どうぞ学生相談室までお越し下さい。

平成26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2日 (水)	9:00～ 9:30	教職員	・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。 ・ワンピースは検査衣に着がえていただくことに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。 ・すべての健診日時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3日 (木)	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	
② 検 尿	保 健 セ ン タ ー	4月4日 (金)	8:30～ 11:00	4月2日の健康診断受診者	・検尿容器は胸部レントゲン受付時にお渡ししています。 ・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。 ・検尿検査未提出の場合、近医をご紹介しますが自費となります。
		4月9日 (水)	8:30～ 11:00	4月3日の健康診断受診者	
		4月24日 (木)	8:30～ 11:00	未提出者及び再検査者	
③ (血液検査) 秋期健康診断	保 健 セ ン タ ー	10月8日 (水)	9:00～ 13:00	教育学部新1回生のみ (詳細はメール・又は学生掲 示板にてお知らせします)	・血液検査当日、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。 ・検査結果は実習等に必要ですので各自で大切に保存してください。
		10月15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、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たり、記載不備の人のみ学生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日から管理棟ロビー教務課前にある証明書自動発行機にて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。
- ★ 未受診の人、未受検項目がある人、再検査を受けていない人、記載不備がある人、特記事項がある人は自動発行できません。直接保健センターに申し出て指示を受けてください。