

# Shiga Health Report

## からだ&こころの相談は保健管理センターへ

	からだの相談	こころの相談
<b>彦根地区</b> 保健管理センター ☎ 0749-27-1024	山本医師(内科) 毎週火・木 横野医師(内科) 第1・3水 高村医師(整形外科) 第3木 女性相談 未定	久保田医師 毎週月・水 國松カウンセラー 隔週金
<b>大津地区</b> 保健管理センター分室 ☎ 077-537-7709	山本医師(内科) 毎週月・水 北村(清)医師(内科) 毎週月 北村(博)医師(整形外科) 第1・3金 女性相談 未定	久保田医師 毎週火・金 高木カウンセラー 毎週火

※上記の相談日は講義等医師の都合により変更されることがあります。掲示板で確認してください。

- 相談を希望する人は、相談日を確認のうえ、前もって都合を保健管理センターに問合せてください。
- 相談内容については、秘密を厳守します。  
電話での相談や家族・友人による相談にも応じています。

## □ はじめに

保健管理センターは、学生の皆さんの健康管理を支援するために各大学に設置されている施設です。

滋賀大学には昭和53年から設置されており、定期健康診断をはじめとして、皆さんの心身の健康に関するいろいろな業務を実施しています。

WHO(世界保健機関)によると、「健康とは身体的、精神的及び社会的に良好な状態であって、単に疾病がないということではない」と定義されています。学生の皆さんが充実した大学生活を送るためには、心身ともに健康であることが必須条件です。保健管理センターでは、医師、カウンセラー、保健師及び看護師が健康診断業務や応急処置、心と身体の健康相談や医療相談を行っています。また、生活習慣病(肥満、高血圧、高脂血症)予防対策や禁酒・禁煙など健康保持の方法等についても相談に応じていますので、気軽に足を運んでください。

## □ 主な業務

### 健康診断

定期及び臨時の健康診断を実施し、健康管理上問題があると思われる場合には、精密検査を指示し、異常の早期発見、疾病に対する適切な治療の指導を行います。また、必要に応じて、他の医療機関へ紹介します。

#### (1) 定期健康診断

検査対象：全学生

実施期間：裏表紙に記載

診断項目：胸部X線間接撮影(新入生と4回生、希望者)、問診・内科検診、血圧、心電図(新入生のみ)、視力、身体計測、尿検査

#### (2) 特殊健康診断

検査対象：化学薬品や動物を取り扱っている者

実施期間：7月と11月の年2回(掲示板でお知らせします)

診断項目：内科検診、血圧測定、血液検査、尿検査

#### (3) 臨時健康診断

駅伝やマラソン大会の事前健診、運動部の対外試合前の健診

#### (4) 外国人留学生特別健康診断

検査対象：全外国人留学生

実施期間：11月中旬(個人あてにお知らせします)

### 応急処置

授業中及び課外活動中のけがや頭痛、腹痛、発熱などに対して応急処置を行っています。また、気分の悪いときなどに休養するベッドもありますので、気軽に利用してください。

### 健康・医療相談

保健管理センターでは、専任医師及び学校医(内科、精神科、整形外科、婦人科)が相談に応じています。皆さんが自分の健康を保持・増進するための情報提供や助言・指導を行います。また、からだに異常を感じたり不安を感じたりした場合には、正しい判断をして適切な治療が受けられるように援助します。

### カウンセリング

精神科医や臨床心理士のカウンセラーが「こころの相談」にあたっています。相談内容については、秘密が堅く守られますので、どんな相談でも一人で悩まずに気軽にお越しください。

### 健康診断結果報告書発行

健康診断の結果は、証明書自動発行機から「健康診断結果報告書」で確認できるので必ず受け取ること。発行されない時は再検査が必要なので保健管理センターで確認してください。結果についての相談は保健管理センターで受けられます。

## 健康診断証明書発行

就職・進学・奨学金の申請等に必要な健康診断証明書は、定期健康診断の結果に基づいて発行します。定期健康診断を受診していないと、「健康診断証明書」が発行できません。なお、就職用の健康診断証明書は5月中旬より証明書自動発行機で受領できます。就職用以外の健康診断証明書は保健管理センターで発行します。ただし、検診項目が1つでも抜けていたり、再検査を受けていない等なんらかの不備がある場合には発行できないので、保健管理センターまで尋ねてください。

## 広報活動

- ・「健康な大学生生活を送るために」（新入生に配布）
  - ・SHR
  - ・SHRmini
- 【保健管理センターやロビーに置いてあるので読んでください。  
保健管理センターのホームページにも掲載しています。】

## その他

- (1) アルコール体質パッチテスト (5月)
- (2) 救命処置講習 (マラソン・レガッタ大会前)
- (3) 貧血検査 (11月)

## 健康の自己管理

保健管理センターでは以下の機能検査器具を備えています。大いに利用して自分の健康チェックのために役立ててください。

- 身長計
- 体重計
- 体内脂肪計
- 握力計
- 全自動血圧計
- 視力検査器
- 心電計
- 尿分析器

## 急患発生時の処置

### センターで治療できない病気や外傷が起こった場合

保健管理センターで治療できない病気や外傷などについては、適当な医療機関を紹介します。この場合、健康保険証を持参する必要がありますので、「被扶養者健康保険証」を常備しておいてください。病状により、医療機関に早急に移送しなければならないと判断したときは、本学教職員が付き添って移送することとしています。

### 課外活動中などで不慮の事故が起こった場合

- ① 頭部打撲等で傷害者本人の応答がなく、傷害者を動かすことが不相当と判断した場合は、一刻も早く救急車の出動を要請してください。
- ② 保健管理センターの開所時間内にあつては、保健管理センターに連絡するとともに、所属学部の教職員にも連絡してください。  
連絡を受けた保健管理センター職員等は、現場に急行し、必要な処置を講じます。  
開所時間外において、緊急かつ重大な事態が起こった場合には救急車の出動を要請すると共に門衛所及び所属学部の教職員に連絡をしてください。
- ③ 救急車の出動を要請した場合は、救急車の入構を円滑に行うため門等に待機し、現場に誘導してください。
- ④ 救急車には必ず友人等適切な者が添乗し、保健管理センター・関係教職員に措置の経過報告をしてください。

# 事故に気をつけよう!!

## ● 急性アルコール中毒

- ・アルコールによる酩酊状態の程度は、主に血液中のアルコール濃度によって決まります。昏睡状態では、刺激に無反応となり、呼吸停止・窒息などで死に至ることもあります。ですから、アルコールを飲んだ時は、入浴や水泳はしないでください。
- ・アルコールに対する強弱は酵素活性により体質的にほぼ決まっています。保健管理センターで実施されるアルコール・パッチテストにより、この個人差を判定できます。
- ・アルコールの無理強いハラスメントであり、「イッキ飲み」は死に直結する危険な行為です。
- ・急性アルコール中毒が起きたら、決して一人で放置することなく、適切に対応してください。

### — 急性アルコール中毒が起きてしまったら —

#### 〈酔いつぶれた人の介護方法〉



#### 〈こんな時は救急車を！〉



## ● 熱中症指標計が準備されています

- ・高温多湿の環境下で発生する生体障害を「熱中症」といいます。放置すれば熱失神・熱痙攣から、一連の過程で進行・悪化し、最重症の熱射病になると生命に関わる場合もあります。
- ・予防：運動する際に、気象環境・体調などをよく観察し、さらにスポーツドリンクを必ず準備すること。マラソンなど持続的で強度な運動では、10-20分前に、あらかじめ水分を摂取しておく。
- ・気象環境では、気温だけでなく湿度・輻射熱も重要で、総合的暑熱指標として、湿球黒球温(WBGT)がよく用いられます。熱中症指標計を用いて、WBGTを随時測定しましょう。設定を変更すれば、屋内でも測定できます。使用希望の場合は、学生支援課(彦根キャンパス)、教育学部学生・就職支援係(大津キャンパス)に申し込んでください。



### 熱中症予防のための動運指針

WBGT (C)	運動は原則中止	皮膚温より気温のほうが高くなる。運動は中止する。
31	厳重警戒	熱中症の危険が高い。激しい運動・持久走は避ける。体力の低いもの、暑さに弱いものは運動中止。運動する場合は積極的に休息・水分補給。
28	警戒	熱中症の危険が増す。積極的に水分・休息をとる。激しい運動では30分おきに休息。
25	注意	熱中症の起こる可能性がある。その兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分補給。
21	ほぼ安全	通常、熱中症の危険は少ない。水分補給は必要。持久走などでは熱中症の可能性あり。

(日本体育協会資料より一部改変)

- ・治療の原則は速やかに冷却すること。軽症例では、下肢挙上や、スポーツドリンクで軽快しますが、重症例では、救急車を呼び、床に寝かせ、頸部・腋窩・鼠径部を氷と扇風機などで冷却しながら、冷たいタオルで全身をマッサージするなどできるだけ早急に冷却しなければなりません。

## メンタルな病気について

大学生の皆さんの年代は、うつ病や躁うつ病、統合失調症をはじめとするメンタルな病気がはじまりやすい時期でもあります。こうした病気は、その他の体の病気がいろいろな器官の不調によって起こるのと同じように、脳という極めて複雑な器官の働きのバランスが崩れることによって生じますが、早い時期に適切な治療を受けることで、バランスの崩れを改善することができます。具体的には、うつ病に対して抗うつ剤を用いるように、薬物療法がまず必要となります。精神科のお薬と言うと、「怖い」、「考えが変えられるのではないか」という心配をされるかもしれませんが、実際は、抗うつ剤や精神安定剤には、脳の神経細胞が本来持っている働きを強めるか弱めるかのどちらかの作用しかありません。従って、お薬によって何か新しい作用が脳に加わるわけではありませんし、ある人の考えが変わってしまうということもありません。保健管理センターでは、こうした病気の予防や治療についての精神保健相談を行っています。最近良く眠れない、うつかも知れない、授業中に不安で息苦しくなる、食事量のコントロールがうまくいかない、等の相談に対して、適切な精神医学的判断を行い、治療へとつなげていきます。ご自分のこと以外でも、ご家族や親友の問題についても相談を受け付けます。あなたのプライバシーは完全に守られますので、どうぞ安心して相談にお越しください。

## カウンセリングについて

「カウンセリング」の最もシンプルな定義は、「ある人が話を聴くことで、別の人を助けること」です。とすれば、友達や恋人同士、家族の間でもカウンセリングが成り立ちそうですね。実際、友達に悩みを相談して気持ちが楽になることもあるでしょう。しかし、あなたの悩みが重大である場合、プロのカウンセラーに話を聞いてもらうことで、はるかに安全で効率的な解決法が見つかることが多いのです。そのひとつの理由は、プロのカウンセラーは、あなたの秘密を完全に守るという点です。第二には、カウンセラーはあなたの問題に対してより客観的で、冷静な判断を下すことが出来るという点があります。もしあなたの抱える悩みが深刻であればあるほど、それだけ相談を受けたあなたの親友も同じように悩み、苦しむでしょうし、時には自分で抱えておくことができず、あなたの秘密をまた別の人に打ち明けてしまうかもしれません。カウンセラーはあなたの悩みを第三者として聴きますが、その分、感情的なもつれや迷いから自由になって、適切な判断を下すことが出来るでしょう。第三に、カウンセラーはあなたに解決の無理強いをしません。あなたがあくまで自分のペースで、納得の行く解決を見つけることが出来るように、カウンセラーはあなたを援助します。保健管理センターでは、カウンセラーが随時あなたの相談を受け付けます。相談内容は、あなたが相談してみたいと思うことであれば、どんなことでも構いません。保健管理センター(分室)で電話での予約も可能です。

保健管理センター (彦根地区) 0749-27-1024  
保健管理センター分室 (大津地区) 077-537-7709

# 定期健康診断は必ず受診しましょう！

	彦根地区（経済学部）		大津地区（教育学部）	
	受付時間	対象者	受付時間	対象者
4月5日(月)	13:30～16:30	学部・大学院の新入生女子		
4月7日(水)	12:00～18:30	学部・大学院の新入生男子	12:00～13:30	学部・大学院の新入生男子
			14:00～16:30	学部・大学院の新入生女子
4月12日(月)			12:00～16:30	学部の2～4回生男子
4月14日(水)	12:00～18:30	学部・大学院の2～4回生		
4月15日(木)	12:00～16:30	学部・大学院の2～4回生		
4月19日(月)	12:00～16:30	学部・大学院の2～4回生		
4月20日(火)			12:00～16:30	学部の2～4回生女子
4月22日(木)	12:00～16:30	未受検者		
4月26日(月)			12:00～13:30	大学院2回生男子 未受検男子
			14:00～16:30	大学院2回生女子 未受検女子
4月27日(火)			12:00～16:30	未受検者
4月28日(水)	12:00～16:30	未受検者		

1. 夜間主コースの者も上記の日程で受診すること。
2. 当日、体調の悪い者は、受付に申し出ること。
3. 他の医療機関で受診済みの者はその結果を持参すること。当該の検査を省略できる。  
ただし、健康診断証明書が必要な者は省略できない。
4. **今回から胸部レントゲン検査は新入生と4回生を対象とする。ただし、それ以外の者も希望すれば受けられる。**
5. **問診は、全員を対象**として看護師が行う。必ず受けること。
6. **医師による内科検診を、新入生は全員受けること。他の回生で新歓マラソンやレガッタ出場者、問診で必要と判断された者、及び希望者には実施する。**
7. 衣服の着脱に時間がかかるので、身軽な服装で受診すること。 また、貴重品などは持参しないこと。
8. 尿検査について
  - 検尿の容器は、健診前に**保健管理センター**に置くので持ち帰ること。（新入生には配布済）
  - 健康診断当日の**朝一番の尿を自宅**で採って持参すること。（採尿紙コップは水洗トイレに流さない!!詰まります）
  - 袋に**学籍番号・氏名・フリガナ**の記入を忘れずに。
  - 当日生理中または前後の者は採尿せず、保健管理センターの指示した日に持参すること。
9. 要再検査の者は、当日指示されるか後日掲示されるので、忘れずチェックし、必ず、再検査あるいは再面談を受けること。  
そのような指示を受けなかった者も検査内容や結果について保健管理センターで相談できる。
10. **健康診断の結果は自動発行機で発行される「健康診断結果報告書」で確認できるので必ず受け取ること。**  
そこに要再検査の指示があった場合は保健管理センターで確認すること。  
また、結果についての相談なども保健管理センターで受けられる。