



これ何? Photo: Yuji Yamamoto

CONTENTS

- ・ 令和7年度学生定期健康診断の成績について (1)
- ・ 古くて新しいところのメンテナンス法へのおさそい (3)
- ・ ウォーキングチャレンジ2025 (4)
- ・ 保健管理センターの相談日

NO.101
2025年10月発行
滋賀大学保健管理センター

表1 血圧測定 (対象者:全回生)

回 生	学 部	性 別	対象者 者数	受検者 者数	受検率	1回目測定		2回目測定		事後措置		管理区分			結果未 判明	紹介後 医療機 関
						者数 有所見	有所見率	者数 有所見	有所見率	者数 要呼出	者数 再検実 施	紹介者 者数	医療機 関	管理不 要		
1回生	教育	男	115	115	100.0%	22	19.1%	9	7.8%	9	6		6			
		女	126	126	100.0%	9	7.1%	4	3.2%	4	4		4			
	経済	男	285	285	100.0%	72	25.3%	25	8.8%	25	12		12			
		女	137	137	100.0%	7	5.1%	2	1.5%	2	2		2			
	D S	男	113	113	100.0%	13	11.5%	7	6.2%	7	4		4			
		女	44	44	100.0%	0	0.0%		0.0%							
2回生 以上	教育	男	326	305	93.6%	66	21.6%	27	8.9%	27	23		22	1		
		女	412	403	97.8%	14	3.5%	3	0.7%	3	3		3			
	経済	男	1,060	693	65.4%	153	22.1%	68	9.8%	70	30		29	1		
		女	517	396	76.6%	11	2.8%	2	0.5%	2	1		1			
	D S	男	247	188	76.1%	44	23.4%	17	9.0%	17	8		8			
		女	67	55	82.1%	5	9.1%	2	3.6%	4	1		1			
総計			3,449	2,860	82.9%	416	14.5%	166	5.8%	170	94	0	92	2	0	0

表2 尿検査 (対象者:全回生)

回 生	学 部	性 別	対 象 者 数	受 検 者 数	受 検 率	検査結果				者 数 要 再 検	者 数 再 検 実 施	事後措置			管理区分			結 果 未 判 明	紹 介 後 医 療 機 関			
						陽性件数			者 数 有 所 見			有 所 見 率	陽性件数			紹 介 老 数	医 療 機 関			管 理 不 要	経 過 観 察	医 療 管 理
						糖	蛋 白	潜 血					糖	蛋 白	潜 血							
1回生	教育	男	115	115	100.0%	1	3		4	3.5%	4	4					4					
		女	126	125	99.2%		4	1	4	3.2%	4	4					4					
	経済	男	285	285	100.0%		9	1	10	3.5%	10	7	1				6					
		女	137	136	99.3%	1	3	3	7	5.1%	7	2					2					
2回生 以上	D S	男	113	113	100.0%		2	1	3	2.7%	3	1					1					
		女	44	44	100.0%		1	3	4	9.1%	4	3		1			2	1				
	教育	男	326	304	93.3%	3	2	1	5	1.6%	3	3					3		2			
		女	412	400	97.1%	1	6	7	12	3.0%	9	8	1				7	2	1			
	経済	男	1,060	690	65.1%	2	23	4	27	3.9%	27	15	1	2	1	2	12		1			
		女	517	385	74.5%	2	13	17	30	7.8%	30	18		1	2	1	17		1			
	D S	男	247	188	76.1%		3		3	1.6%	3	1		1				1				
		女	67	55	82.1%		1	2	3	5.5%	3	3			1	1	3					
総計			3,449	2,840	82.3%	10	70	40	112	3.9%	107	69	1	6	5	4	61	3	5	2		

表3 胸部X線検査 (対象者:1回生と希望者)

回 生	学 部	性 別	対象者 数	受検者 数	受検率	検査結果		事後措置			管理区分			結果未判明	医療機関 紹介後		
						有所見		有所見率	要呼出 者数	内容(件数)		医療機関 紹介	管理不要			経過観察	医療管理
						肺結核	その他										
1回生	教育	男	115	115	100.0%			0.0%									
		女	126	126	100.0%			0.0%									
	経済	男	285	285	100.0%			0.0%									
		女	137	137	100.0%			0.0%									
	D S	男	113	113	100.0%			0.0%									
2回生 以上	教育	女	44	44	100.0%			0.0%									
		男	326	305	93.6%	1	0.3%	1		1			1				
	女	412	403	97.8%		0.0%											
	経済	男	1,060	581	54.8%	3	0.5%	3	2	2	1	1					
		女	517	310	60.0%		0.0%										
	D S	男	247	160	64.8%	1	0.6%	1					1				
		女	67	38	56.7%		0.0%										
総計			3,449	2,617	75.9%	0	5	0.2%	5	2	3	1	1	2	0		

表4 心電図検査 (対象者:1回生)

回 生	学 部	性 別	対象者数	受検者数	受検率	検査結果		者数	要 呼 出	事後措置					管理区分			結果未判明	医療機関 紹介後	
						者 数	有 所 見 率			診 察	内 科	心 電 図	工 心 工 一	紹介	医療機関	管理 不要	経過 観察			医療 管理
1回生	教育	男	115	115	100.0%	7	6.1%	3	3	2	3	1	6				1			
		女	126	126	100.0%	8	6.3%	6	1	6	3	1	5	2	1					
	経済	男	285	285	100.0%	30	10.5%	20	11	9	1	3	12	7		1				
		女	137	137	100.0%	7	5.1%	4	2	1			4	1						
	DS	男	113	113	100.0%	8	7.1%	4	1	1			4							
		女	44	44	100.0%	1	2.3%	1	1	1				1						
総計			820	820	100.0%	61	7.4%	38	19	20	4	5	31	11	1	2				

表5 内科診察 (対象者:1回生と4回生健診日に受検した者) ※2025年度の健康診断では新入生と4回生の健診日に内科診察を実施

表3-1 内科診察（対象者：1回生と4回生健康診査に受検した者）※2020年度健康診査では新生児と1回生と4回生が1科目診察を実施																								
回 生	学 部	所見 件数	所見者の領域別										事後措置							管理区分			紹介後 結果未判明	
			呼吸器系	消化器系	循環器系	筋・骨格系	皮膚・皮下組織	神経系・感覚器	内分泌代謝	泌尿器系	婦人科系	血液系	その他	要呼出者数	内容(件数)						管理不要	経過観察		医療管理
															状態確認	内科診察	心電図検査	検査 一回	血圧検査	エコー検査				
1回生	教育	1					1						1	1									1	
	経済 D S	8			3				5			1	8		4					2	2	2		1
		4				1			1			2	4	1	2					1	1		2	1
4回生	教育	1							1				1	1										1
	経済 D S	7			2				1			4	7	2	3	1						2	2	1
		1							1				1	1						1	1			
総計		22	0	0	5	1	1	0	9	0	0	0	7	22	5	10	1	0	0	4	4	5	4	3

令和7年度学生定期健康診断(学部生)の成績(速報版)

やまもと ゆうじ

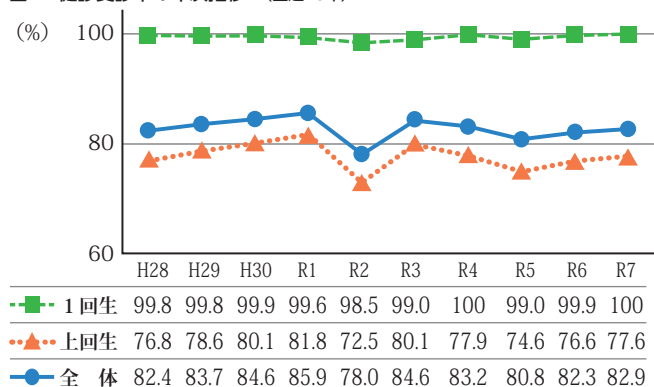
保健管理センター 所長 山本 祐二

今年度の学生定期健康診断は、3月31日から4月5日の期間に大津・彦根両キャンパスにおいて各々4日間・5日間をかけ実施しました。学部生の結果について報告します。

(注:表の集計は令和7年8月31日現在です)

健康診断の受診率:1回生は全員が受診しました。2回生以上は77.6%で昨年度に比し受診率が1.0ポイント増加し、全体でも対象者3,449人中受診者2,860人の82.9%と昨年比0.6ポイント増加し、2年続けて増加しました(図1)。学部別受診率は教育96.9%(-0.5)、経済75.6%(+0.1)、DS 84.9%(+5.0)でした(昨年からの増減)。

図1 健診受診率の年次推移 (直近10年)



血圧測定(表1):再検査の基準は収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上です。1回目の測定で高血圧を指摘された者は、416名(14.5%)でした。2回目の測定でも基準値以上であった166名(5.8%)を事後措置対象としました。

尿検査(表2):尿検査は、尿糖、尿蛋白、尿潜血がそれぞれ陽性(試験紙法で1+以上)を呈したものを要再検査と判定しています。要再検判定は107名でした。その内訳(件数)は尿糖10件、尿蛋白70件、尿潜血40件でした。69名に再検査を実施し、4名を医療機関に紹介しました。

胸部X線検査(表3):1回生の全員と2回生以上の希望者に実施し、全体の受検率は75.9%でした。結核を疑われた者は皆無で、その他3名を医療機関に紹介しています。

心電図検査(表4):対象は1回生です。61名の有所見者中、38名を呼び出し対象とし、内5名を医療機関に紹介しています。

内科診察(表5):今年度は1回生および4回生を対象に実施しました。有所見件数は22件で、呼び出し対象者は22名で内4名を医療機関に紹介しました。内分泌代謝系(甲状腺の腫大など)の指摘が多く、次いで循環器系(脈の乱れや心雑音など)でした。

健康診断を受診したらそこで終わりではなく、指摘された異常について事後措置を受けることが大切です。保健管理センターから呼び出しを受けている方は速やかに応じてください(表6)。

上回生になると健康診断の受診率が低下しています。健康診断を毎年受けて自身の健康状態を把握し、健康な大学生活を過ごしましょう。

表6:事後措置数の年次推移(直近10年間)

年度	H28	H29	H30	R01	R02 [※]	R03 [※]	R04 [※]	R05 [※]	R06 [※]	R07 [※]
有所見件数	684	542	582	713	470	272	356	316	314	366
事後措置件数	612	483	518	656	371	197	242	240	246	229
未了件数	72	59	64	57	99	75	114	76	68	137
未了率	10.5%	10.9%	11.0%	8.0%	21.1%	27.6%	32.0%	24.1%	21.7%	37.4%

※令和2年以降、血圧は2回目測定においても異常を示したものを有所見者として集計しています。

古くて新しい こころのメンテナンス法へのおさそい

いわき あきこ
臨床心理士・公認心理師 岩城 晶子

滋賀大生のみなさん、こんにちは。非常勤カウンセラーの岩城晶子と申します。毎週木曜に保健管理センター分室(大津キャンパス)に勤務しています。SHRに文章を寄せるのは、新型コロナパンデミックの最中だった2020年以来となります。当時はステイホームが合言葉のように唱えられ、気軽な外出なんてもっての外、街には緊張感が漂っていました。保健管理センターでは、学生さんを始めとした利用者の安全を守りながらカウンセリングを継続していく方法を模索していました。当時導入されたオンライン(ZoomやLINE)での面接は、対面と並行して現在も続けられています。カウンセリングの案内は折々に目にされていると思いますので、今回は少々違うご案内をします。

パンデミックにより自宅で過ごす時間が増えたことをきっかけに、新たな流行が色々生まれました。実は「編み物」もそのひとつです。編み針で同じ動きを規則的に続けていく作業は、ほどよい集中を促し、心を落ち着けてくれるということで、当時ヨーロッパを中心に人気となりました。編む作業は瞑想と同様の効果をもつとも言われており、一日一日に集中することで過去の嫌な記憶や未来への不安から、意識を「いま」に引き戻す効果もあるようです。もやもやした時や不安な時にぴったりと言えるかもしれません。

単位取得のプレッシャー、就職活動、日頃の人間関係、SNS上の「誰か」と自分をつい比べてしまう…など、大学生の日々は様々なストレスに溢れているのではないかと思います(大学生でなくとも)。手持ち無沙汰を解消しようとしてスマートフォンに手をやり、いつもの習慣でInstagramやTikTokを開き、情報過多で更にお疲れ…けれども他の気の紛らわせ方がわからない方には、編み物をおすすめします!本邦でも、

K-POPアイドルやオリンピック選手、俳優、歌手などの編み物愛好家をきっかけに、空前のブームが起こっています。かつては「おばあちゃんの趣味」のイメージだった編み物も、現在は男女を問わず若い方々に人気です。編み物を題材とした映画や漫画作品もあります¹²³(編むのはちょっと…という方にもおすすめです)。初耳の方は、試しに「#knitting」のハッシュタグで検索してみてください。カラフルなニット作品、コンパクトにまとめられた編み方動画がたくさん出てきて、見るだけでもきっと楽しいのではないかと思います。

道具は全て100円ショップで、レクチャーはYouTubeで揃うようになりました。必要なものは毛糸と編針1本(または2本)だけです。太い糸なら、あっという間に作品が出来上がります。

単調な作業を黙々と進めていくと、きっと想像以上に心が凪いでいくと思います。1本の糸が何かの形になっていく経過にも、ちょっとした驚きを感じられるかもしれません。平面だけでなく立体だって作ることができます。編み物は数学的思考との親和性が高く、双曲面やメビウスの帯といった立体幾何学の概念を編み物で実際に作ることも可能です。ちょっとわくわくしませんか。興味があればぜひ一度お試しください!効能はご紹介した通りです。

ここまで「さあ編み物どうですか!」と熱く語ってきましたが、「つくる」ことがそんなに嫌いではない方、やってみたことはいけれど「へえ?」と少し興味がわいた方は、自分の気持ちのメンテナンス方法として何かを「つくる」作業をぜひ一度試していただければと思います。編み物でなくとも構いません。身の回りの様々な体験がデジタル化している昨今、手芸や工作など手を使うこと、手触りのある作業は、「頭の中」に過度に集中してしまったエネルギーを私たちの体の方に適度に引き戻

してくれます。

保健管理センターでは、毎年夏と冬に1回ずつ、年に計2回「つくる」レクリエーション企画を実施しています。木のブロックや紙、布やリボン、水引、小さなアイテム、大学構内で拾った木の実や枝、ドライフラワーなど色々な素材を用意して、夏は万年カレンダー作り、冬はリース作りを行っています。予約して誰かと一緒に参加してもいいし、一人でふらっと立ち寄って、材料をじっくりと眺めて、黙々と作ってくださっても構いま

せん(そうしたい場合は空いている時間をご案内します)。かれこれ10年以上続いている隠れた人気企画です。初めての方、リピーターの方、学生さん、教職員の方々、どなたでも歓迎です。もしこちらのアンテナに引っかかった方がおられたら、ぜひ一度のぞいてみてください。

¹ 荻上直子(監督). (2017). 彼らが本気で編むときは、[映画]. 出演者: 生田斗真, 桐谷健太, 柿原りんか, パラダイス・カフェ.

² ローレンツェン, ウナ(監督). (2016). YARN 人生を彩る糸 [映画]. 出演者: オレク, サーカス・シルクール, ティナ, 堀内紀子. kinologue.

³ 猫田ゆかり. (2021-連載中). ニッターズ・ハイ! [漫画]. KADOKAWA.

保健管理センター主催のレクリエーション企画

季節の草花を使った工作企画があります。

日常の忙しさを忘れて、保健管理センターでゆっくりした時間を過ごしてみませんか。

毎年6月下旬に万年カレンダー、12月上旬にクリスマスリースを制作するワークショップを開催しています。

随時サクセスでお知らせしますので、興味のある学生さん教職員のみならずぜひご参加ください。



Walking Challenge 2025



Walking Challenge

Walk to the Moon

健康のために推奨される歩数の目安は、1日8000歩。
2000人が1か月間(30日)続けると、
1歩80cmの換算で月までの距離38.4万kmに到達！

2025年11月に開催される大学対抗の参加型イベント「ウォーキングチャレンジ2025」の参加者を募集いたします。
2024年度のチャレンジでは滋賀大学から前年を上回る教職員・学生22チーム、190名が参加し、参加全43大学・団体中第20位、参加者平均歩数は6,652歩/日という結果でした。参加者からは、「普段からジョギングをしているが、今回のイベントも踏まえて引き続き運動を続けたい」「チームを組んで参加したので他のメンバーに迷惑が掛からないようにたくさん歩くことができた」「来年も引き続きこのイベントに参加してたくさん歩きたい」などの感想が寄せられました。

ウォーキングチャレンジに参加して”こころ”と”身体”の健康を増進してみませんか。

- 個人またはチームで、11月の1ヶ月間、毎日の歩数を記録しながら参加します。
- 各々の歩数計またはスマートフォンアプリで歩数を測定し、ウォーキングチャレンジ登録者専用のウェブページ(マイページ)に記録
- 全参加者の合計歩数で月まで2.5往復することを目標に掲げています。
- 参加登録期間は10月1日から30日 詳細はサクセスでお知らせします。

Walking Challenge 2024の
結果報告▶



Walking Challenge 2025の
詳細はこちらから▶



保健管理センター相談日

(保険証不要・無料)

	からだの相談	こころの相談
彦根キャンパス 保健管理センター ☎ 0749-27-1024 ✉ hoken@biwako.shiga-u.ac.jp	山本医師(健康相談) 毎週火・木 高村医師(整形外科) 第1金 女性相談 11/25 午後	カウンセリング室 久保田医師 オンラインのみ 國松カウンセラー 毎週月 多賀谷カウンセラー 毎週月 障がい学生支援室 谷口カウンセラー 毎週水・金
大津キャンパス 保健管理センター分室 ☎ 077-537-7709 ✉ hoken@edu.shiga-u.ac.jp	山本医師(健康相談) 毎週月・水 北村(清)医師(内科) 第2・4火 北村(博)医師(整形外科) 第1・3金 女性相談 11/25 午前	カウンセリング室 久保田医師 オンラインのみ 岩城カウンセラー 毎週木 障がい学生支援室 谷口カウンセラー 毎週火・木

※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。

こころの相談について

精神科医とカウンセラーがこころの相談に応じています。(保険証不要・無料)
相談の内容に関しては完全に秘密が守られますので、気軽に相談してください。
予約の際、希望する実施方法(対面 or 遠隔)やカウンセラーへのご要望(性別など、あれば)をお伝えください。予約状況により、ご希望に答えられない可能性があります。ご了承ください。
体調不良などで来所できない場合は、Zoomでの遠隔カウンセリングにも対応いたしますのでお申し出ください。