

名寄市立大学 保健福祉センター年報

第9号（2016年度）



大学図書館（2017年4月OPEN）



名寄市立大学保健福祉センター

目次

1.	はじめに	2
2.	学生数・教職員数	3
3.	年間業務	4
4.	通年業務	4
5.	学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等	5
6.	感染症予防対策	9
7.	相談利用状況	11
8.	健康教育・広報活動	13
9.	その他の業務	18
10.	研修・研究活動	19
11.	沿革	20
12.	関係者名簿	21
13.	関係規則	22
14.	施設所在地・平面図	24
15.	あとがき	25



1. はじめに

名寄市立大学・保健福祉センター長 大見 広規

今年度（2017）、残念なことに本学の学生が自殺するという事件がありました。学生寮に住んでいたこともあり、その後、様々な影響がありました。本学では、2012年度から「満足度調査」、「うつ、ADHD・ASD スクリーニング検査簡易版（信州大学）などの健康感についての調査」を実施していますが、当該学生についてはそのような調査で把握することができませんでした。また、学生相談室への相談もなく、メンタルな問題を抱えていたということも察知することができませんでした。

数年前にも、自殺例があり、その学生についても把握は困難でした。このように、周囲から推し量ることが困難な学生をいかに発見するかということが、大切であるが難しいことだと痛感させられました。これまで実施していたメンタルヘルスに関する調査は、もちろん継続しますが、さて、それでは捕らえきれない学生をどうするか、少し時間をかけて考えていく必要があると思われます。また、事件後の比較的早期に対策のための組織がつくられ活動しましたが、その際の経験を今後にも活用するための振り返りが不十分です。事例が忘れ去られないうちに、今回の経験をまとめる取り組みが必要でしょう。

1、3年次の抗体検査や、感染症罹患時に事務局に届けるなどが徹底され、感染症対策はそれなりにしっかりとしてきたと考えています。実習先からの感染症対策の要望に答えるためにも、今後とも対象学生がもれなく受診するよう啓発していくつもりです。

今年度も冊子は作成せず、本学ホームページに掲載しました。お気づきの点などありましたら、ご連絡ください。今後とも、学内外の皆様のご理解とご支援をお願いいたします。

2017年10月23日



2. 学生数・教職員数（2016年4月1日現在：休学者を除く）

学生数

	1年生			2年生			3年生			4年生			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
保健福祉学部															
栄養学科	4	36	40	4	40	44	3	39	42	5	39	44	16	154	170
看護学科	1	52	53	5	46	51	7	44	51	6	47	53	19	189	208
社会福祉学科	19	32	51	19	39	58	15	35	50	19	38	57	72	144	216
社会保育学科	3	49	52										3	49	52
短期大学部				男	女	計									
児童学科				3	49	52							3	49	52
合計	27	169	196	31	174	205	26	119	143	30	124	154	113	585	698

教職員数

	常勤			非常勤			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
教員	43	40	83				43	40	83
職員	11	7	18	4	17	21	15	24	39
合計	54	47	101	4	17	21	57	64	122



3. 年間業務

月	業務	備考
4	新入生ガイダンス（アルコールパッチテスト） 2年生以上ガイダンス 宿泊オリエンテーション救護班 定期健康診断	入学式 児童学科宿泊オリエンテーション
5	内科検診・身体測定・血圧測定（全学年）・胸部 X 線検査（新入生／卒業年次生）・健康アンケート（新入生） 感染症対策検査等 既往歴／予防接種歴アンケート（新入生）・抗体検査（麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・B／C型肝炎）IGRA 検査	
6	体と心の健康チェックリスト調査後の呼び出し面談	
7	大学祭救護班	大学祭
8	全国大学保健管理協会北海道地方研究集会 栄養学科3年生胸部 X 線検査	
9	全国大学保健管理協会研究集会、照度検査 AED 点検	
10		
11		推薦・編入入試
12		
1		
2	前期入学試験救護班	前期入試
3	照度検査、AED 点検、後期入学試験救護班 入学予定者への案内等発送 パンフレット（保健福祉センター案内）、保護者へのお願い、学生健康記録（カルテ）、既往歴／予防接種歴アンケート、宿泊オリエンテーション健康調査票、卒業式救護班	後期入試

4. 通年業務

1) 健康相談

随時相談：看護師、相談員が個別に対応

看護師常駐時間：平日 9：00～17：00、長期休暇中 9：30～16：20

学生相談：平日 9：00～17：30 に相談員が保健福祉センターで待機

2) 応急処置・初期診断

3) 専門医への紹介

4) 健康診断書発行

5) ワクチン助成申請手続き

5. 学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等

1) 定期健康診断受診状況

	対象者数（名）	受診者数（名）	受診率（％）
1年生	196	196	100.0
2年生	205	205	100.0
3年生	143	143	100.0
4年生	154	153	99.3

2) 身長

	n	平均	SD	Min	Max	分布							
						<150	<155	<160	<165	<170	<175	<180	180≤
男性	113	171.1	5.4	159.3	185.5	0	0	2	13	34	38	19	7
女性	584	158.4	5.4	139.8	176.1	35	111	202	171	57	6	2	0

3) 体重

	n	平均	SD	Min	Max	分布						
						<40	<50	<60	<70	<80	<90	90≤
男性	113	64.8	12.4	43.2	150.4	0	7	28	51	20	5	2
女性	584	53.4	8.3	35.2	112.8	14	200	267	79	21	2	1

4) BMI

	n	平均	SD	Min	Max	分布（日本肥満学会基準：2000）					
						低体重 <18.5	正常 <25	1° 肥満 <30	2° 肥満 <35	3° 肥満 <40	4° 肥満 40≤
男性	113	22.1	4.0	16.0	49.8	13	84	12	3	0	1
女性	584	21.2	2.8	14.8	37.5	78	453	46	6	1	0



5) 収縮期血圧

	n	平均	SD	Min	Max	分布 (WHO/ISH 基準 : 1999)				
						至適血圧		正常	正常高値	高血圧
						<100	<120	<130	<140	140 \leq
男性	113	127.7	11.5	97	154	1	26	29	52	5
女性	584	116.3	13.0	83	148	51	295	147	86	5

6) 拡張期血圧

	n	平均	SD	Min	Max	分布 (WHO/ISH 基準 : 1999)				
						至適血圧		正常	正常高値	高血圧
						<60	<80	<85	<90	90 \leq
男性	113	69.3	8.7	50	110	14	88	6	3	2
女性	584	65.2	7.7	46	102	129	435	15	3	2

7) 内科検診

	内科所見	人数	備考
男性	肥満・過体重 : BMI \geq 25	16	センターで経過観察 (指導と測定)
	低体重 : BMI<18.5	13	センターで経過観察 (状況確認)
	高血圧 : SBP \geq 140	5	センターで再検査
	〃 : DBP \geq 90	2	センターで再検査
	喫煙	11	禁煙勧奨 : 呼び出しに来室は 0
女性	肥満・過体重 : BMI \geq 25	53	センターで経過観察 (指導と測定)
	低体重 : BMI<18.5	78	センターで経過観察 (状況確認)
	尿潜血 (1年生)	19	センターで再検査 : 異常なし 1名再検査によっても3+にて確認し、高校時にIgA腎症発症
	尿タンパク (1年生)	8	センターで再検査 : 異常なし
	甲状腺腫大	9	センターで経過観察 (明らかな異常なし)
	高血圧 : SBP \geq 140	5	センターで再検査
	〃 : DBP \geq 90	2	センターで再検査
	皮膚疾患の確認	1	センターで確認
	心音確認 (不整脈2、収縮期雑音1)	3	センターで経過観察 (明らかな異常なし)
	呼吸音確認 (いびき様音2)	2	センターで経過観察 (明らかな異常なし)
	喫煙	6	禁煙勧奨 : 呼び出しに来室は 0



8) 胸部 X 線検査

		所見	人数	備考
1 年生	男性	異常なし	27	
	女性	異常なし	167	
		異常なし (奇静脈葉)	1	
		要精検 (右肺全野陰影)	1	右肺気胸
2 年生 (児童学科)	男性	異常なし	3	
	女性	異常なし	49	
4 年生	男性	異常なし	30	
	女性	異常なし	121	
		異常なし (脊柱側彎)	2	
		非受検	1	

9) 健康調査 : 1 年生 (PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度
女性 は 月経周期・月経困難症・月経前症候群) への回答状況

	対象者数 (名)	回答数 (名)	回答率 (%)
男性	27	27	100.0
女性	169	169	100.0

10) 健康調査 : PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度

	PHQ9			ADHD 困り度	ASD 困り度	対人的困り度	LD 困り度
	≥10	希死念慮	困難感有	≥13	≥10	≥8	≥7
男性	5	2	5	5	3	4	5
女性	12	8	19	13	8	7	11

11) 満足度調査 : 志望の高さ、保護者・高校等周囲の勧めの強さ、授業の満足度、
大学・友人への適応困難度、サークル・アルバイト等の活発さ
平均点数の差 : Mann Whitney U test または Kruskal Wallis & Steel Dwass test

学科別	授業の満足度は、社会福祉学科が、社会保育学科に比べて低い ($P=0.006$) 適応困難度は、社会福祉学科が、社会保育学科に比べて高い ($P=0.018$) 活発さは、社会保育学科が、看護学科に比べて低い ($P=0.009$)
性別	授業の満足度は、男性が、女性に比べて低い ($P=0.014$) 適応困難度は、男性が、女性に比べて高い ($P=0.038$) 活発さは、男性が、女性に比べて低い ($P=0.033$)
保護者 居住地別	志望の高さは、上川北部が、道内に比べ高く ($P=0.030$)、道外に比べ高い ($P<0.001$) 志望の高さは、道内が道外に比べ高い ($P<0.001$)
入試種別	志望の高さは、推薦入試が、前期入試に比べ高く ($P<0.001$)、後期入試に比べ高い ($P<0.001$) 志望の高さは、前期入試が、後期入試に比べ高い ($P<0.001$)
希死念慮 有無	希死念慮があるものは、志望の高さが、ないものに比べ低い ($P<0.001$) 希死念慮があるものは、周囲の勧めが、ないものに比べ低い ($P=0.014$) 希死念慮があるものは、授業の満足度が、ないものに比べ低い ($P<0.001$) 希死念慮があるものは、適応困難度が、ないものに比べ高い ($P<0.001$) 希死念慮があるものは、活発さが、ないものに比べ低い ($P=0.049$)

相関：Spearman の順位相関係数

PHQ9	うつ傾向が強いほど、志望の高さが低い ($P < 0.001$) うつ傾向が強いほど、授業の満足度が低い ($P = 0.002$) うつ傾向が強いほど、適応困難度が高い ($P < 0.001$) うつ傾向が強いほど、活発さが低い ($P = 0.020$)
ADHD	ADHD 困難感が強いほど、志望の高さが低い ($P < 0.001$) ADHD 困難感が強いほど、授業の満足度が低い ($P < 0.001$) ADHD 困難感が強いほど、適応困難度が高い ($P < 0.001$)
ASD+対人	ASD+対人困難感が強いほど、志望の高さが低い ($P < 0.001$) ASD+対人困難感が強いほど、授業の満足度が低い ($P = 0.002$) ASD+対人困難感が強いほど、適応困難度が高い ($P < 0.001$)
LD	LD 困難感が強いほど、志望の高さが低い ($P = 0.002$) LD 困難感が強いほど、適応困難度が高い ($P = 0.008$) LD 困難感が強いほど、活発さが低い ($P = 0.031$)
志望の高さ	志望が高いほど、周囲の勧めが強い ($P < 0.001$) 志望が高いほど、授業の満足度が強い ($P < 0.001$) 志望が高いほど、適応困難度が低い ($P < 0.001$)
周囲の勧め	周囲の勧めが強いほど、活発さが高い ($P = 0.005$)
授業の満足度	授業の満足度が高いほど、適応困難度が低い ($P < 0.001$)
適応度	適応度が高いほど、適応困難度が低い ($P = 0.027$)

12) 健康調査（女性）：月経周期・月経困難症・月経前症候群への回答状況

月経周期が全く不規則（名）	月経困難症が重症（名）	月経前症候群が重症（名）
6	18	6

健康診断は学校保健安全法に従い、全学生を対象にして、北海道結核予防会札幌複十字総合健診センターに委託して行った。身長、体重、自動血圧計による血圧、内科検診は全員、胸部レントゲン検査は1年次と卒業年次の学生を対象に実施した。栄養学科3年生42名は、実習に関わるため時期をずらして8月に胸部レントゲン検査を実施した。右肺全野陰影を指摘された学生が1名おり、専門医に紹介し精査を行った結果、右肺気胸治癒後であり経過観察となった。尿潜血再検で3名の学生が1名おり、本人に確認したところ高校時代にIgA腎症発症、治療中であった。内科検診で精密検査となった学生もいたが、精密検査で異常であったものはいなかった。血圧が高かった者につき、健康サポート室で再検したが、多くは再検では正常であった。肥満傾向、やせすぎ、再検にても血圧が高い学生については、看護師の助言、昼休みのラジオ体操、定期的な計測で経過を見ている。

保健福祉センターは診療所であり、視力計やオージオメーターがあるので、健康診断書を発行できる体制は整備できている。ただし、血液検査はできないので、その際には市内医療機関で一部の検査のみ実施してもらうなど、学生の費用負担軽減の工夫もしている。看護師・保健師免許申請の際に保健所に提出する健康診断書の発行要請についてはほとんどの学生の希望があり対応した。また、就職試験や実習などで健康診断書が必要な場合も対応している。健康診断後の体重管理については効果がある場合と、そうではない場合があった。効果的な方法について検討したい。

6. 感染症予防対策

北海道結核予防会札幌複十字検診センターに委託して、全ての新生入生に、罹患歴にかかわらず麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、B型肝炎の抗体検査、IGRA検査と胸部レントゲン検査、看護学科新生入生全員にはC型肝炎の抗体検査を実施した。また、3、4年生にも麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、B型肝炎の抗体検査を実施した。抗体価が低い者には医療機関への紹介状を発行し予防接種を受けるよう勧奨した。判定基準は、日本環境感染学会が2014年に公表した「院内感染対策としてのワクチンガイドライン：第2版」に従っている。実際に受けたかどうかの調査をするため、予防接種を受けた医療機関でサインをしてもらうように、学生に接種証明用の確認書用紙を配布した。接種証明用の確認書用紙が提出されたものには、後援会から支援金を支給している。また、自分の抗体、ワクチン接種の有無を忘れていた学生のために抗体価、ワクチン接種日を記載した一覧を全学生に配布した。新任教職員の中に若い職員がいる場合には罹患歴、ワクチン歴調査を実施し、抗体検査を勧めた。

学生の抗体値検査・IGRA反応検査

1) 受検状況

		対象者数(名)	受検者数(名)	受検率(%)
1年生	抗体値検査	196	196	100.0
	IGRA検査	196	196	100.0
3年生	抗体値検査	143	143	100.0
4年生	抗体値検査	154	154	100.0

2) 抗体値検査結果(麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎)

		受検者数	検査結果			予防接種勧奨数 (医療機関紹介)
			－	±	＋	
1年生	麻疹	196	6	126	64	132
	風疹	196	1	79	116	80
	水痘	196	3	9	184	12
	流行性耳下腺炎	196	29	39	128	68
3年生	麻疹	143	0	90	53	
	風疹	143	1	64	78	
	水痘	143	1	4	138	
	流行性耳下腺炎	143	10	28	105	
4年生	麻疹	154	4	76	74	
	風疹	154	1	54	99	
	水痘	154	0	4	150	
	流行性耳下腺炎	154	8	30	116	

注：判定基準

		－	±	＋
麻疹	(EIA法)	< 4×	< 16×	16× ≤
風疹	(HI法)	< 8×	< 32×	32× ≤
水痘	(EIA法)	< 2×	< 4×	4× ≤
流行性耳下腺炎	(EIA法)	< 2×	< 4×	4× ≤

3) ウイルス性肝炎検査結果 (B、C型肝炎)

	受検者数	検査項目		検査結果		医療機関紹介	
				-	+	予防接種勧奨	精密検査・治療
1年生	196:全学科	HBV	HBsAg	196	0	194	0
			HBsAb	194	2		
	53:看護学科	HCV	HCVAb	53	0		0
3年生	143	HBV	HBsAb	35	108		
4年生	154	HBV	HBsAb	35	119		

4) IGRA 検査結果

	受検者数	判定	
		陰性	陽性
1年生	196	196 (測定不能2)	0

インフルエンザ、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの第二、三種感染症は例年のように散発したが、学校保健安全法に従い大学に届け指示を仰ぐよう啓発した。インフルエンザのように処方箋から病名が判断できる場合は、診断書までは求めているが、診断名を学生がはっきり聞いていない場合もあり、学校感染症に該当するかどうか判断に苦しむ場合もあった。そのため、受診前に保健福祉センターに来室した学生で学校感染症の疑いがある場合は、受診時に病名を確認すること、病後登校時に処方薬説明書を看護師に見せるよう学生に対して指示をした。また、市内の医療機関を受診する場合、診断名を確認するための簡易連絡票を作成した。

今後も、1年生全員の上記の抗体検査を実施する。学外実習の多くが、3年生で実施されるようになったので、確認検査については3年生全員を対象に麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、B型肝炎の抗体検査を実施し、予防接種の結果を確認するほか、受けていない学生については接種の再勧奨をする。4年生の検査は実施しないことにする。



7. 相談利用状況

1) 相談対応延べ件数 (表 1)

		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合計	
1	内科系 発熱、気分が悪い、生理痛など	学生：男	4	0	3	4	1	0	0	6	4	0	1	0	23
		学生：女	20	14	21	8	3	6	28	24	12	15	9	0	160
		教職員：男	1	2	1	0	0	0	8	1	1	3	3	2	22
		教職員：女	1	0	2	1	4	1	2	2	2	1	1	0	17
2	外科系 ケガ、火傷、虫刺されなど	学生：男	2	0	1	3	0	1	3	10	0	0	0	0	20
		学生：女	9	21	32	29	7	7	8	0	10	9	2	0	134
		教職員：男	1	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	6
		教職員：女	0	0	0	1	1	2	2	2	1	1	4	0	14
3	心の相談、生活相談、友人関係、進路のことなどの相談	学生：男	1	1	4	2	1	15	3	26	19	12	8	11	103
		学生：女	61	73	83	51	11	19	64	54	45	50	36	21	568
		教職員：男	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	4
		教職員：女	1	8	4	4	0	3	2	1	4	1	0	0	28
4	医療相談 病院に行ったほうがいいか、受診後の報告など	学生：男	1	0	1	0	1	0	7	0	0	0	2	1	13
		学生：女	11	14	17	14	7	10	14	6	7	4	7	1	112
		教職員：男	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
		教職員：女	0	0	1	3	0	0	0	0	2	0	0	0	6
5	体重管理 (定期測定)	学生：男	4	0	1	5	1	1	6	2	1	0	1	0	22
		学生：女	30	36	79	80	25	11	78	47	31	16	11	7	451
		教職員：男	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
		教職員：女	0	0	1	3	1	2	0	0	0	0	1	0	8
6	婦人科系	学生：女	2	3	1	4	2	1	3	2	2	0	0	1	21
		教職員：女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	禁煙支援 飲酒指導	学生：男	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
		学生：女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		教職員：男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		教職員：女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	健診・書類関係	学生：男	3	11	12	12	3	6	10	11	4	7	5	6	90
		学生：女	87	57	87	70	24	63	73	93	46	45	38	20	703
		教職員：男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		教職員：女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	その他	学生：男	22	1	22	6	5	4	8	15	4	4	6	3	100
		学生：女	182	66	93	63	33	32	114	79	52	22	48	21	805
		教職員：男	9	1	1	1	2	2	0	5	5	0	5	4	35
		教職員：女	17	21	15	17	12	11	10	6	4	11	5	4	133
10	呼び出し	学生：男	1	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	1	8
		学生：女	8	1	16	33	1	0	0	0	0	0	12	0	71
学生合計			448	299	475	388	125	176	419	375	237	184	186	93	3405
教職員合計			31	34	27	33	21	21	24	17	20	18	21	10	277
全合計			479	333	502	421	146	197	443	392	257	202	207	103	3682
再掲： 医療機関へ紹介	学生：男	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	
	学生：女	7	4	10	3	0	0	4	3	2	3	3	0	39	
	教職員：男	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	
	教職員：女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

注) 相談経路は直接面接したもののほか、電話、電子メールによるものも含む。

2016年度は平日月～金曜日に健康サポート室、学生相談室を開き、9:00～17:00は看護師常駐(学生長期休暇中は9:30～16:20)で、相談員は今年度から常勤正職員となり、18:00まで相談を受けた。2016年度は各種の相談を含め、延べ3682人の来室があった。昨年度の2858人より増加し、2014年度の3264人を超えてこれまで最多数となった。

2) 心や人間関係の相談

看護師、相談員が受けたのべ相談件数は表1に示すとおり703人で、相談員が対応したのは578人で、2015年度より増加した。

相談内容は実習などでのつまずき、進路友人関係などの相談があった。欠席が目立つ学生や、運営会議で気になるという報告があった学生には、呼び出して面接するなど積極的に働きかけた。そのような学生は、何らかの発達の偏りがあると思われることが多いが、常勤の相談員が配置されたことで、より詳細な発達の偏りを把握できるようになった。そのことから、学科教員との学生支援会議も頻

回に開催できるようになり、いわゆる「障害学生支援」におけるセンターの役割も増してきている（のべ回数：9回）。障害学生支援会議の内容としては、身体疾患による長期欠席の学生に対する履修や実習先等の検討・調整を目的としたもの、障害者手帳の所持はないが、発達検査の結果から合理的配慮が必要な学生に対する授業形態の見直しとその振り返りを目的としたものなどが挙げられる。

学生相談室や健康サポート室に学生が勉強、休憩、食事などができるよう、カウンターテーブルなどを増設しスペースを設置した。そのため、頻回に来室する学生も増えた。一方、深刻な相談や発達の検査を行うスペースがなくなったので、隣接する使用していない部屋を整備し、間にドアを設置して活用できるような工事を実施した。

また、アルバイトが負担となっている学生が多いことがわかったので、アルバイトと健康状態についての調査を実施した。その結果、多くの学生がアルバイトに従事しており、様々なトラブルを多くの学生が経験していた。アルバイトをする限り何らかのトラブルに遭遇する可能性が高いということがわかった。そのため、身体的、あるいは精神的にストレスがかかっていたり、睡眠不足となるなど健康上の問題があったが、経済的理由で辞めることができないとする学生が多いことが示された。大学のみでアルバイト上の健康被害対策は十分にはできないが、学生部／委員会とも協議して大学としてできる対策を検討する必要がある。この調査結果は紀要に論文として掲載となる予定である。

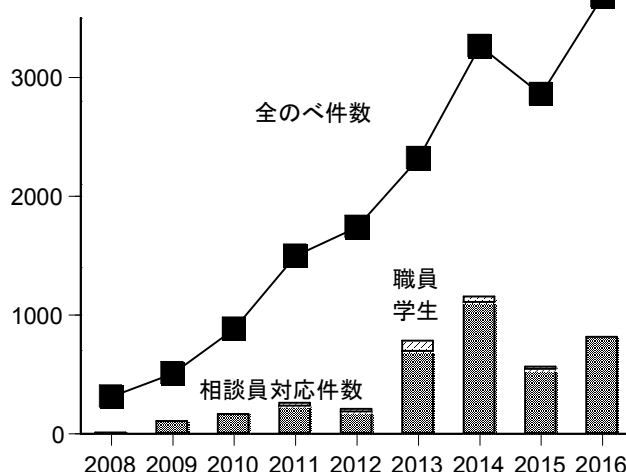
2016年度からは相談員が常勤となったため、学生相談や支援の質・量とも大きく充実してきている。新たに設置した部屋も有効に活用して、今後増加すると予想される、軽度の発達の偏りがある学生の不適応に対応していく必要がある。

また、学生支援という観点から、年度末に規程を改正し、専任教員の中から副センター長を置き、支援会議開催や学科など関連機関との調整を担っていただくことにした。

3) 体に関する相談や応急処置

平日9:00~17:00には看護師が常駐し、生理痛・頭痛・腹痛等の体調不良、軽い擦り傷・切り傷、軽い捻挫、湿疹などに対応した。ベッドでの休憩が必要な際には恵陵館健康サポート室、本館休養室のベッドを使用した。擦り傷などには積極的に湿潤療法での治療

図1. のべ相談件数の推移



を試みた。体調不良で動くことも困難な学生が無理をして健康サポート室まで来ることがないよう、内線で看護師を呼べば迎えに行くため、学内の電話には健康サポート室の内線番号を貼っている。体に関する相談や応急処置の件数は、心や人間関係の相談に比べると年毎の増加率は少ないが、医薬品には使用期限があり、医療器具、消耗品類の数や種類について今後も必要性を検討していく。

本館休養室には現在2台のベッドがあるが、2台とも活用する場合はほとんどないので、ベッドで休むほどではないが休憩を望む学生が気楽に来られるよう、ソファを入れるなどの工夫を考えていく。

8. 健康教育・広報活動

1) 救急救命講座

パーソナルトレーニングキット（ミニアン）を利用した学内での救急救命講座を実施した。学生に対しては必修科目の一部を活用し、1年生には全学科で実施できた。教職員には学生の講座に参加してもらった。3名の参加があった。

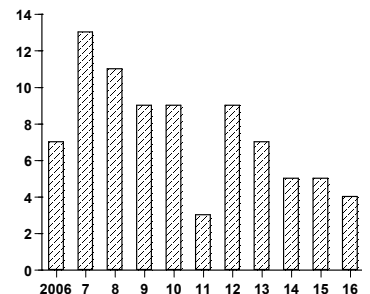
昨年度に引き続き、胸部圧迫のみのトレーニングキット（あっぱ君）を用い、市民を対象に実施した。2016年度はピヤシリ大学受講者24名と、名寄高校1年生全員135名を対象に講座を開催した。

本学の3つの建物全てにはAEDが整備され、収納ボックスも目立つように整備されている。来年度以降も学内の全学生と全教職員がいざというときに対応できるよう、パーソナルトレーニングキットを利用した救急救命講座を実施していきたい。市役所の市民出前講座に加えてもらっているので、働き盛りの年齢層への普及にも努めたい。

2) 学サポだより

2016年度は4号まで発行した。1、2号は年度当初のお知らせで、3号以降には禁煙のお勧め、メンタルヘルス対策、予防接種・感染症対策などの記事とした。発行回数は減少傾向にある。たよりの発行回数が減少傾向であるので、今後、運営委員の先生方にも記事を依頼するなど工夫したい。

図6. たよりの発行回数



学サポだより

2016年度 第1号 4月5日発行

体や心の相談は健康サポート室まで

相談員待機時間、看護師常駐時間

いよいよ新年度が始まります。これまでどおり、ケガ、体調不良に対応します。

相談員待機時間

13:00~17:30
(午前中は看護師を通じてください)
看護師常駐時間は
9:00~17:00

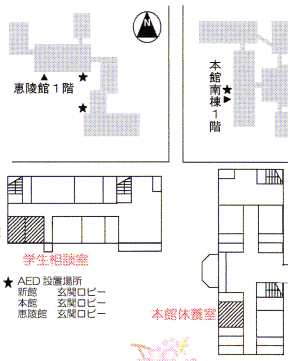
健康サポート室

本館の体育室でも、これまでどおり、体調が悪く休みたい時に利用できます。管理室に声をかけるか、電話で看護師に連絡してください。まだ一度も健康サポート室に行っていないという方、特に用事がなくても一度どんなところか来てみてください。

健康サポート室にはこんなものがある。

- 「こんなもの」を紹介しします。ちょっと見てみたい、使ってみたい人は平日看護師がいる午前9時から午後5時00分までにおいでください。
- 自動血圧計：たまには血圧を測ってみたら？ 貸し出し用の家庭用血圧計もあります。早期高血圧が気になる人はどうぞ（特に教職員の方）。
- 体脂肪計付き体重計：隠れ肥満が見つかるかも。
- 握力計：握力は全身の筋力の代表値とされます。握力が強いほどいろいろな病気にならないという研究もあるようです。
- 聴力計（オージオメーター）：低音（1000Hz）と高音（4000Hz）の聴力を検査します。就職試験、大学院入試などの健康診断にも使います。
- 視力検査表
- グリッターバグ：専用ローションを使って、きちんと手洗いができているかどうかを検査する健康教育用の機械です。
- いろいろなパンフレットや本（メンタルヘルス、性感染症予防、キスの閉鎖療法など）：一部はお返しすることができるものもあります。

(マンガもあるよ！)



新しい相談員のご紹介

相談の予定: 相談員 松浦なつみ 12:00~17:30に学生相談室で待機しています。
(午前中に相談したい時は、看護師に言ってください。相談室に向きます。)

松浦 なつみ (学生相談室 相談員:12:00~17:30)
皆さん初めまして、私は生まれも育ちも北見市であり、大学卒業後は2年間北見市の総合病院で精神科のソーシャルワーカーとして働いていました。名寄市に住むのは初めてですので土地もありません。食事の美味しいお店を教えてくださいと嬉しいし、主な趣味はスポーツと自宅でのDVD鑑賞です。小学生ではカーリング、中学生ではバスケットボール、高校・社会人では野球部マネージャーを務めていました。DVDは基本的に全ジャンル楽しめますが、特にコメディが好きで、ホラーは苦手です。
場所は相談室ですが、相談ごとなくとも寄っていただけると嬉しいです。よろしくお願致します(´▽`)
(まつら なつみ)

センター長:	大見 広規 (栄養学科)
相談員:	松浦 なつみ (13:00~17:30)
看護師:	村中 弘美 (9:00~13:00)
看護師・助産師:	平野 治子 (13:00~17:00)
看護師・保健師:	宮崎 千代子 (9:30~16:20)
・助産師:	内藤:2109 E-mail:healthcare03@naylor.ac.jp

ニコチン依存症の治療をサポートします

本学はキャンパス内全面禁煙です。この機会に吸っている人は禁煙しましょう。
ニコチン依存症とは：一般的に15~22歳で発病する。長期の経過をたどり、心血管イベント、がん、肺気腫などの重篤な合併症を高率に引き起こす。ニコチンによる身体的、精神的依存が形成されるため、禁煙を拒否し、治療に抵抗する傾向が高い。
○ 学生さん：希望する学生さんには、最初の間は、ニコチンパッチを無料でお渡しします。ただし、きちんと定期的に健康サポート室まで来ていただきます。
○ 教職員の皆さん：市内の禁煙外来をご紹介いたします。
市内禁煙外来：市立病院、たに内科、赤石内科、風連国保診療所
ご相談はセンター長 大見広規 まで

学生の皆さんへ (健康診断結果の確認と予防接種について)

- I. 健康診断結果の確認**
皆さんが受診した結果をみて、必要に応じて、再検査や医療機関への紹介をします。掲示でお知らせしますので、呼び出しがあったら必ず健康サポート室までお出でください。
- II. 予防接種について**
血液検査(抗体検査)の結果をみて、必要な予防接種をお勧めします。学外実習では一定の抗体価ではないときは、予防接種を受けていることが求められます。予防接種を受けていなかったために、実習の時期を遅らさなければならなかった学生さんもあります。複数の予防接種を勧められた場合は、なるべく早めに、計画的に受けましょう。特にB型肝炎のワクチンは全部で3回、約半年かかります。
また、予防接種を受けたら、そのつど(まとめてではなく)予防接種証明書を健康サポート室に提出してください。提出があれば接種費用の支援を受けることができます。

ちょっと息にも健康サポート室までアロマボックスも置いてあります

学サポだより

2016年度 第2号 (新入生歓迎号) 4月6日発行

ようこそ名寄へ

新入生の皆さん、ようこそ名寄市立大学へ。本学は「ケアの未来をひらく」人材養成を教育理念とし、人々の「心と体の健康」を支える幅広い職業人を育てることを目指しています。皆さんが本学の理念に賛同され、ともに学ぶ仲間となられたことを歓迎します。人々の「心と体の健康」を支え、人に優しい人材として成長するためには、皆さん自身が心身の健康に配慮し、心も体も健康で余裕のあることが必要です。しかし、本学で学ぶに当たり、初めて親元を離れて一人で生活する人も多いのではないかと思います。また、新しい環境や人間関係の中で、健康を害したり、いろいろな悩みを抱える場合もあるでしょう。本学では皆さんが健康な学生生活を送れるよう支援する施設として「健康サポート室」と「学生相談室(保健福祉センター)」を設置しています。ここでは皆さんの健康診断のデータを管理して、必要な助言をしたり、心と体、さらには社会生活上のいろいろなトラブルを防ぐための相談を行っています。

本学のもう一つの教育理念は「少数教育で面倒見のよい大学」を目指していることです。心と体の健康も傷が浅いうちに对应すると早く回復することができます。ちょっとだけ調子が悪いような気がする、ちょっとだけ気分が悪いというときでも、どうか遠慮せずに気軽に健康サポート室と学生相談室のスタッフにご相談ください。

皆さんが本学で豊かな思い出に満ちた有意義な学園生活を送り、人に優しい人材として社会に巣立って行くことを心から願っています。

皆さん、ご入学おめでとうございます。

いよいよ新しい生活のスタートですね?これから始める新たな生活に心弾ませていることでしょう。楽しいこともうれしいこともたくさんあると思います。新しい友達もたくさんできることでしょう。でも、大変なこともたくさんあると思います。慣れない土地、慣れない人間関係の中での生活や大学という新たな環境での学習は楽しいことばかりではないはず。

もちろん皆さんは、支えてくれる人がいたり、気分転換の方法があったり、解決する手技もいろいろ持っていることでしょう。でも、がんばっているのに、うまく物事が解決しないとか、なんとなく身体の調子が悪いとか、なんとなく気持ち落ち込むときもあるかもしれません。時には、家族にも友達にも話しかけにくいこともありますよね? そんなときは健康サポート室と学生相談室を思い出ししてください。スタッフも、あなたの学生生活を応援するサポーターの一人です。あなたのいろいろな悩みや困りごとの相談にスタッフを活用して下さい。あなたが話した内容ばかりではなく、あなたが相談したことについてスタッフが他の誰にも話しをすることはありません。秘密は完全に守られます。困った時はなるべく早く相談ください。もちろん無料です。

こんなスタッフがいます!

平日9:00から17:00まで看護師が常駐しています。また、13:00から17:30までは相談員が心の問題などの相談に応じます。何かあったら気軽に相談ください。

大見 広規 (センター長:栄養学科)
も小児科医です。大学を卒業してしばらくは、大病院や市中病院の初期研修で、新生児や未熟児から白血病などの子どもが、肺炎などの感染症、てんかんや摂食障害のような子どもも心身症まで、いろいろな子どもたちを診ました。その後、大病院で糖尿病や甲状腺疾患、成長障害などの内分泌・代謝疾患を専門にしていました。内分泌・代謝疾患のような慢性疾患ですと小児科といえども、中心になる子どもの年齢は思春期頃が多く、場合によっては大学生の皆さんと同じくらいの年齢の人たちを診ることもよくありました。こうなると診察では体を診るといっても、心や生活の相談にのることが半分以上のウエイトを占めることがしばしばありました。
その後、臨床を離れて保健所に入りましたが、最初の数年間は成人の検診ばかりでしたと記憶しています。保健行政も長らくやっていたら、徐々に直接人を相手に何かするといった仕事が増えてきたところ。本学の4年制化をきっかけに縁があった大学でつとめることになりました。学生の皆さんには、体の心配を中心に、相談にのることができると思っています。(おおみ ひろき)

村中 弘美 (健康サポート室 看護師:9:00~13:00)
はじめまして。午前を担当している村中弘美と申します。生まれも育ちも北海道旭川で、長く循環器内科病棟に勤務していました。名寄に嫁いで13年が経ちます。寒暖の差が大きく自然の厳しさを感じる名寄ですが、その分、季節の移り変わりの美しさを感じる場所だと思っています。雪国日本一を誇る名寄、極寒の朝に見られるダイヤモンドダストやサンピラーは幻想的です。大学生生活の中で北国の楽しさも味わってみたいかな。趣味は、夏は野菜ハーブ作り、冬はスノーボードに気合を入れてます。毎朝の通勤の車では大好きなone ok rock で元気充電しています。

新入生のみなさんは新たな環境に期待と不安で一軒だっと思います。と聞かれる職業を目指して学ぶ日々には嬉しい事、苦しい事、様々な経験をされることでしょう。辛い時、抱えたいものを下ろしてホッとできる場所として健康サポート室を訪れてみてください。「遊びに来たよーっ」との気軽いリフレンドを聞かせてみてくださいね。みなさんの学生生活が充実したものとなるようお手伝いできれば幸いです。(むらなか ひろみ)

平野 治子 (健康サポート室 看護師・助産師:13:00~17:00)
はじめまして。午後担当の平野です。私は、上富良野町出身で、富良野で3年看護師、通経師で5年助産師の経験があります。年齢は、皆さんのご両親に近く、大学生と中学生の子どもがいます。性格は真面目ですがおっとりとした感じでもよく失敗をしています。
さて皆さんは大学生として、新しいスタートですね。親元を離れて一人暮らしを始めた方も、地元の方も今は期待と不安でいっぱいだと思います。健康サポート室には、ケガや体調が悪い時はもちろん、こんな事聞いたら恥ずかしいかなと思うような些細なことでも、遠慮なくお話しに来て下さい。また、新しい人間関係の中で場所が上手く見つけられない、ホームシックで元気が出ない、等、そんな時一息つける場所です。恵泉館の売店(ヤマザキショップ)から体育館に向けてお楽しみください。一人でお昼を食べるのが味気ない時など、(余裕があるときには)看護師がお話相手になりますよ! (ひらの はるこ)

宮崎 八千代 (健康サポート室 看護師・保健師・助産師: 9:30~16:20)
 はじめまして。名寄高校出身です。みなさんの中には先輩もたくさんいらっしゃるのでは。
 助産師の勤務の後、看護教員を長いことやっていた。学生さんと関わるのはとても楽しかったのですが、40歳過ぎて自分の人生を見直し、一決、看護の世界から足を洗い、韓国に2年間語学留学しました。帰国後は礼儀のキリスト教で働いていました。(クリスチャンです。今は旭川の教会に通っています)
 現在、実家で母親と猫の世話をしています。振り返ると波乱万丈の半生ですが、50歳過ぎてみなさんに
 言えることは「人生いつでもやりなおせる」です。 趣味は嵐！(大野君大好き)
 一昨年、肥満予防健康管理士の資格を取りました(と言っても私自身まだまだダイエットが必要なのですが...) 私と一緒にダイエットしてくれる方募集中です。健康的な体重を目指しませんか？
 私は健康サポート室に一日中いますし、長期休暇中もいます。体調が悪い時はもちろん、特に用事がなくても、ちょっと一息つきたいときは、いつでもいらしてください。若い皆さんとの出会いを楽しみにしています。(みやざき やちよ)

龍波 まき (学生相談室 相談員: 15:00~18:30) 4月末まで
 夜中に猫が散歩に出て行った。普段はただ食べるだけの芸なしである。突然唸り声が聞こえてきた。うちの「芸なし」としましまの野良がにらみ合っている。あわてて迎えに行った私の姿を見つけ勢いつけたが「芸なし」はしましまとびかかった。相手は一目散に暗闇の中に消えた。勝利だ。そんなことを喜びあふれる。平穏な日々が暮る。
 大学では再び新たな学生を迎え、新たな学年を迎える学生にとっても不安と希望の季節でもある。そして保健センターでも新しい相談員を迎える。みんなが素敵な日々を送れますように。
 一緒に笑いあえますように。
 (なんば まき)

松浦 なつみ (学生相談室 相談員: 12:00~17:30)
 皆さん初めまして。私は生まれも育ちも北見市であり、大学卒業後は2年間北見市の総合病院で精神科のソーシャルワーカーとして働いていました。名寄市に住むのは初めてですので土地勘もありません。食事の美味しいお店を教えてください。よろしくお願いします。
 主な趣味はスポーツと自虐の DVD 鑑賞です。小学生ではカーリング、中学生ではバスケットボール、高校・社会人では野球部マネージャーを務めていました。DVD は基本的に全ジャンル楽しめますが、特にコメディが好きで、ホラーは苦手です。
 場所は相談室ですが、相談ごとなくとも寄っていただけると嬉しいです!!
 よろしくお願ひ致します(〇) (まつら なつみ)



名寄市立大学保健福祉センター
学サポだより
 2016年度 第3号 9月26日発行

**タバコやめてみませんか
 保険診療で禁煙ができます**

本学はキャンパス内全面禁煙です。タバコを吸っている学生や教職員の皆さんは、キャンパスから出て吸っているようですが、これから寒くなる季節はたいへんでしょう。タバコのニコチンは血管を収縮させます。寒い気運も血管を収縮させます。寒いところでの喫煙は血管にとってダブルパンチです。この際、タバコをやめてみませんか？

これまで、喫煙本数や喫煙年数が少ない学生の皆さんには、禁煙治療に健康保険が適用されていまして。しかし、この2016年4月から、35歳未満の人には喫煙本数や喫煙年数にかかわらず、保険診療で禁煙治療を受けることができるようになりました。希望の方は、健康サポート室にご相談ください。市内の禁煙外来を紹介いたします。

健康保険等が適用される「禁煙治療を受けるための要件」

1	ニコチン依存症診断テスト Q1~Q10の内5問以上に該当
2	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
Q3	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
Q2	禁煙した本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなるということがありましたか。
Q4	禁煙した本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 イライラ・眠気・神経質・胃のむかつき・落ち着かない・頭が重い・集中しにくい・手のふるえ・ゆううつ・食欲または体重増加・頭痛
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
Q6	重い病気がかかったときに、タバコはよくないといわかっていのに吸うことがありましたか。
Q7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。
Q8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。※
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
Q10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

- 2 1日喫煙本数×喫煙年数 35歳以上：200以上
- 3 35歳未満：制限なし
- 3 1ヵ月以内に禁煙を始めたいと思っている
- 4 禁煙治療を受けることに文書で同意している(→問診票などに、日付や自分の氏名を書きます。)

※：喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

タバコは 喫煙者みんなでも吸ってほしい 喫煙者以外の人には自分だけ 禁煙で吸うものは何もない

ストレス社会と自己決定 Part 1

ストレスとは…
 健康に影響を与えるような精神的・心理的負担をいいます。精神的(いろいろな)・身体的(血圧の上昇など)な反応が長期に続くと健康へ影響を及ぼします。近年の私たちの生活は、非常にストレスを感じやすいものとなっており、皆さんとほぼ同世代にあたる15歳~24歳の約2人に1人はストレスを感じているという調査結果が国から発表され、主な悩みやストレスの原因は、下表のとおりです。

順位・性別	男性	女性
第1位	自分の学業・受験・進学	自分の学業・受験・進学
第2位	家族以外との人間関係	家族以外との人間関係
第3位	生きがいに関すること	恋愛

では、ストレス状況に陥ったとき、私たち人間はどのような反応を取るのでしょうか？ストレスに対する適応的な反応とは、自分自身のストレス状況を確認し、自分なりの対処法を考え、実行することになります。積極的に問題解決行動を起こす、趣味などでストレス解消をする、または一日中自宅・アパートに引きこもり思う存分に寝る、テレビを観るなど、人それぞれです。

そこで、ストレス社会のなかで少しでも幸せに生きる方法はあるのか。

- 『生き方の自己決定』~幸せ(主体的)に生きるために~
- 1 自分を知ること(気づき・受容)
→長所も短所もあるがまますら受容する
 - 2 自分を表現できる人(表現)
→表現できる「場」と「方法(スキル)」を持つこと
 - 3 自分自身をプロデュースする力(選択・行動力)
→自分を選び取る力・自分らしい生きかた
 - 4 自分自身の人生に意味を見出せる人(意味発見)

上記4点が「レジリエンス(回復力)の向上」につながります。
 「気づき」というものが「自己選択」につながります。自己選択ができたことは「自己責任」が取ることで、困難にも「主体的」に立ち向かうことができます。
 幸せの形はそれが親子であっても一人ひとり異なるものです。「主体的」に行動することで、今後の人生が、社会的にも気持的にも大きく変わるかもしれません。ぜひ「自分の人生」について考えながら、残りの学生生活を楽しみましょう!!

健康サポート室 松浦 なつみ

感染症対策

必要な予防接種を受けていますか？

本学の学生さんの多くは、3年生で本格的に学外実習に出かけるようです。実習先によっては、「抗体検査・予防接種・結核検査証明書」を提出し、必要な予防接種が全て終わっていることを証明しなければ、受け入れてくれないところもあります。そのため、**必要な予防接種は2年生の2月までに全て終わらせてください**（3年生の4月の確認検査で正確な抗体価を得るため）。詳しくは保健福祉センターのホームページをご覧ください。
http://nagcro.ac.jp/organization/health_center/kansens/index.html



本学の抗体価検査・予防接種スケジュール：**青色の期間に必要なワクチンを受けてください。**

	1年生	2年生	3年生	4年生
抗体価検査（預血）	4月		4月	
主ワクチン接種 （麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎）		ワクチン接種期間 各接種は4週間おける ～2月		
不活化ワクチン（B型肝炎）		ワクチン接種期間 1回目、1か月後、6か月後 ～2月		
麻疹・トクソゲン検査	4月			4月

その熱、咳、下痢、大学に届けましたか？

インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎、細菌性髄膜炎、感染性胃腸炎あるいは流行性嘔吐下痢症（ノロウイルスなど）、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症など、学生の方々がよくかかる病気は、学校感染症に含まれます（学校保健安全法）。発熱、咳、下痢などの感染症の症状で、医療機関を受診したときは、診断した医師から「正確な病名」と「登校できない期間」を聞いて、大学事務局に電話で連絡し、指示に従ってください。学校感染症による欠席は「やむを得ない欠席」とされます。

心肺蘇生ドラマ

日本循環器学会がホームページに心肺蘇生のドラマ・クイズを載せました。ぜひ、一度見てください。
<http://aed-project.jp/suspence-drama/>

AED サスペンス 検索



おもに1年生のための初めての名寄の冬、のいきりマニュアル

名寄の冬って…寒くて雪がたくさん降り積もります。10月には初雪が降り12月には根雪(88)になります。1月の最低気温の平均は-16度。厳寒期には-30度になることも。だから…



※根雪とは、降り積もった雪が解けずに残ること
「寒くない格好」と「滑らない足元」がポイント

<寒さ対策>

- ★**下着が重要!** いくら上着を暖かくしても下着を着ていないと寒いのです。今流行のインナーは薄くて着ぶくれしないのでお勧めです。
- ★**基本はシャツ・セーター・コートの3枚重ね。** 室内は温かいので脱ぎ着ししやすいものを。
- ★**コートはフード付きで、お尻まですっぽりと隠れる長さのもの。**（ちなみに名寄では雪の日に傘はささないで、フードをかぶります）
- ★**手袋帽子は必須。** 帽子で頭部を暖めると全身が暖かいです。それにマフラー、耳当てがあればバッチリです。
- ★**真冬のミニスカートはNG** どうしてもという場合は、厚手のタイツとブーツで。タイツはデニール数210以上の暖かくてオシャレなデザインのものもあります。

<滑らない靴底>…冬靴が必要です

- ★**滑り止めなしの靴では一歩も歩けません。** 滑り止めが付いている靴を購入しましょう。
 - ★**持っている靴に滑り止めを付けてもらうこともできます。**（西條デパートの1Fに修理工房があります）
 - ★**滑らない歩き方徹底攻略!!**
- ①小さな歩幅で歩く～ 歩幅が大きいと足を高く上げなければならず、体の揺れが大きくなり転倒しやすくなります。
 - ②靴の裏全体を付けて歩く～ 重心を前に置き、出来るだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きます。路面がアイスバーンの場合、すり足が有効です。
 - ③急がず焦らず余裕をもって歩く～ 冬は夏よりも移動時間がかかります。時間的余裕をもって行動しましょう。スマホを使いながら歩くとか大転倒!!



寒さで弱ったおなかを癒してくれる冬の食材

- 真夏と並んで便秘が悪化するのが、寒さの厳しい冬。冬に便秘になりやすいのは体が冷え、緊張して腸の働きが鈍くなるから。
- 冬の体調の悩みをお腹から解決してくれる**ヨーグルト**
 消化・吸収に良い**リンゴ**
 腸内環境を整え免疫をつけてくれる**納豆**
 胃腸を強くしてくれる**山芋**
 腸の働きを整え代謝を高めてくれる**ショウガ**
 栄養たっぷり**ゴマ**
 腸内をスッキリさせてくれる**バナナ**

おまけ この頃何だかやる気が出ない、眠い、気持ちが沈み気味…というあなた、それは「冬季ブテウツ」かも。日照時間が短くなるのが影響します。気になる方は健康サポート室へ。
学サポ漢字クイズ この漢字の読み方は…「甘蔗」 ※セントー食べ物 答えはサポート室くまものお尻の下に! (´o´)

3) 自己健康管理（セルフメディケーション）についての啓発

2009年度、インフルエンザの大きな流行があった際に、学生の中に体温計を所持していない学生がいることが判明した。体温計などの簡単な医療器具、医薬品、消耗品類をどの程度準備しているかの調査も行い、その結果に基づいて、自らの健康管理のためにどのような医療器具や医薬品が必要かを、具体的な商品名まであげた注意文書を、入学予定者の保護者あてに入学関連書類とあわせて送付している。2011年度には自己健康管理（セルフメディケーション）についての調査を実施し、注意文書が役立ったとの調査結果を得たので、2012年度以降の入学予定者にも同様の注意文書を送付している。今年度は保護者へのお知らせについて見直しを行った。

また、2013年度から調査事業として、学生の出生時の状況を調査し、健康診断結果や発達障害傾向との関連を見ることにした。その中で保護者への質問票に、入学生の心身のことで保護者が気になることを記載してもらう欄を設けた。

今後とも同様の注意文書を送付する。調査事業は2017年度で終了し、結果をまとめた。

4) 大学祭でのパネル展示

食べる順番によるダイエット法の根拠について説明したパネル展示及び低GI食材で作ったクッキーの試食を行い、啓発・普及を図った。

5) 体重管理、料理教室

i. 体重管理

健康診断でBMIが18.5未満、あるいは25以上の学生を体重管理の対象とした。

体重管理の状況

	低体重	過体重	肥満
BMI	18.5未満	25以上30未満	30以上
対象者	91	58	11
健康サポート室で支援	10	9	1
	低体重者、過体重者ともに呼び出しで1回のみか、2回のみ来室で、継続支援ができなかった。 通年で来室していた者は3名だが、体重よりもメンタル面の支援が優先された。		

BMIが正常範囲でも健康的なダイエットを希望し、来室していた学生が多数おり、年間体重管理者数は延べ483名であった。

2017年度にも継続したいが、体重管理のためには、モチベーションの維持が課題である。

ii. 料理教室

4月20、27日に、新入生で初めての一人暮らし、初めての自炊をしている学生を対象に「チョーかんたん、お料理教室」を開催した。13名の参加者と共に包丁も火も使わない、レンジ料理を4品作り、試食した。簡単でおいしいと好評であった。2017年度も継続したい。

9. その他の業務

1) イベントへの対応

i. 宿泊オリエンテーションへの対応

社会保育学科が西興部村・ホテル森夢で開催する1泊の宿泊オリエンテーションに健康管理ということで参加した。事前にアンケートを実施し、既往歴や集団生活で困ることなどを調査した上で、センター長が随行した。大きな事故はなかった。看護学科の宿泊オリエンテーションでも、社会保育学科と同様の調査を実施し、看護学科の教員に情報提供した。

宿泊オリエンテーションを実施する社会保育学科と、看護学科には、今後とも同様の対応をして、安全を期したい。

ii. 大学祭への対応

大学祭の時の健康管理や事故対応については、これまでと同様に看護学科の先生方をお願いし救護班を組織した。対応した事例は表2のとおり、延べ7名、実7名でありいずれも軽症であった。大学祭とは関係がない外傷もあった。看護学科救護班の先生方には、健康サポート室に出向いていただき、あるいは連絡や引継ぎを丁寧にしていただいたので、対応がスムーズであった。2017年度も同様の対応をする。

大学祭での対応

	日程	学生/学外者	疾病等	対応
1	7/15	2K学生	テント設置時に外傷	保湿用絆創膏貼付
2	7/18	2S学生	テント設置時に外傷	保湿用絆創膏貼付
3	7/19	2J学生	靴擦れ	保湿用絆創膏貼付
4	7/19	3K学生	とげが刺さった	ピンセットで除去
5	7/19	4E学生	自宅でガラスで切創	洗浄し絆創膏貼付
6	7/19	4K学生	粉瘤切除後の絆創膏のはがれ	傷を確認し絆創膏貼付
7	7/19	4S学生	爪切り希望	爪切りを渡す

iii. 入試への対応

入試に当たっては、事務局より、受験生の救護の依頼を受けた。前期は3会場、後期は札幌2会場であったので、看護師だけでは対応できず、看護学科の先生に依頼してもらった。対応が必要な受験生はいなかった。今後も依頼があれば同様の対応をする。

iv. 卒業式への対応

卒業式では毎年のように式典の最中に体調不良を訴える学生が出るので、車椅子を用意して看護師が式に立ち会った。対応が必要な学生はいなかった。

今後は入学式、卒業式でも、同様の対応をする。

2) 学内の安全対策、健康管理

i. 学内禁煙

本学は敷地を含み学内禁煙であることから、公衆衛生学の講義の一コマで担当教員により喫煙対策を周知する健康教育を実施してもらった。健康サポート室では、喫煙者で禁煙を希望する場合は、市内医療機関の禁煙外来への紹介状を書くといったサポートをすることを周知したが、相談者は少なく、いずれも禁煙には至っていない。

ガイダンスでの健康教育では十分な時間が取れないので、今後も必修科目のコマを利用

して健康教育と調査を実施する。喫煙者で禁煙を希望する場合は、市内禁煙外来への紹介状を書くといったサポートを何度も周知する。

ii. アルコール対策

毎年のように各地の大学でアルコール一気飲みの事故が起こっている。本学の学生の中に急性アルコール中毒で時間外外来を受診したものがいる。新入生のガイダンスで、アルコールパッチテストを実施し、その機会にアルコールに対する適切な対応について健康教育をする機会を設けた。

2017年度にも新入生のガイダンスで、アルコールパッチテストを実施し、その機会にアルコールに対する適切な対応について健康教育をする機会を設ける。

iii. 産業保健対策

環境管理の一環として学校保健安全法に基づき、教室、研究室の照度検査を実施した。欠灯など問題がある点は毎年事務局に報告している。定期的な照度検査は継続する。

3) ホームページ、年報

年報 8号を発行し、大学のホームページに掲載し、本学の教職員、全国保健管理協会北海道地方会に加盟している道内の大学、短期大学、高等専門学校に連絡した。

来年度も引き続き、ホームページの更新と充実に努める。年報はホームページ上に公表する。

4) 医療安全対策

医療安全管理指針、学内感染対策指針、医薬品の安全使用のための業務手順書、医療機器の安全使用と保守点検のための業務手順書を定めホームページ上に公表している。医療安全管理者にセンター長、医薬品安全管理責任者と医療機器安全管理責任者に看護師を指名している。今年度、問題になるような事故はなかった。

2017年度も台帳の管理を確実にするなど、安全対策が確実に実施されるように努める。

10. 研修、研究活動

第54回全国大学保健管理協会北海道地方部会研究集会（8月：札幌）にセンター長、看護師、相談員が、第54回全国大学保健管理研究集会（10月：大阪）にセンター長が参加した。それぞれ「学生のアルバイト職場における労働安全衛生：発表者 大見」、「新入生の健康感・満足度調査と卒業までの退学・休学・留年：発表者 大見」という演題で発表を行った。これらの演題は論文として「学生のアルバイト職場における労働安全衛生：名寄市立大学紀要」、「新入生の健康感・満足度調査と卒業までの退学・休学・留年：CAMPUS HEALTH」へ掲載した。

2017年度には第55回全国大学保健管理協会北海道地方部会研究集会：北見に参加して、調査結果を公表し、他大学保健管理部門との交流と研修を図る予定である。

1) 研究集会発表

○大見広規、村中弘美、平野治子、宮崎八千代、松浦なつみ 学生のアルバイト職場における労働安全衛生：第54回全国大学保健管理研究会北海道地方部会研究集会。2016/8（札幌）
要旨： 本学学生を対象にして、アルバイト職場の労働条件について質問紙調査を実施し27.1%から回答を得た。様々なトラブルを多くの学生が経験していた。そのため、トレス、睡眠不足など労働安全衛生上の問題が確認された。しかし、経済的理由で辞めることができないとする学生が多かった。
○大見広規、村中弘美、平野治子、宮崎八千代、松浦なつみ 新入生の健康感・満足度調査と卒業までの退学・休学・留年：第54回全国大学保健管理研究会。2016/10（大阪）
要旨： 入学間もない新入生に対する心理等の調査で、4年次までの退学・休学・留年の危険性の予測ができた。希死念慮と不本意入学に関連する保護者の意思が重要であった。

2) 論文

○大見広規、村中弘美、平野治子、宮崎八千代、難波まき、メドウズ・マーチン Patient Health Questionnaire-9 と発達障害関連困り感. CAMPUS HEALTH vol.2016 53 115-120.
要旨： 新入生全員を対照に PHQ-9、ADHD、ASD・対人、LD 困り感について調査した。各質問項目間には極めて強い相関があり、希死念慮がある学生は ADHD、ASD・対人困り感が有意に高く、発達障害困り感とうつ・希死念慮には強い関連が認められた。

1 1. 沿革

1997年	学生相談室開設：安達克己、原田忍で相談担当（1996年の学生の事故を契機に） このころは応急処置、ケガ等には看護学科教員、事務局職員が対応
2001年4月	健康保健相談室に改称、規程整備：結城佳子、高田哲、佐藤喜代枝で相談担当
2003年4月	相談室だより発行開始
2004年4月	精神科嘱託医：鎌田隼輔（～2005/3）
2006年4月	保健福祉相談室を引き継ぎ保健福祉センターを開設（新館1階）
2007年4月	保健福祉センターを恵陵館1階に移転、分室を本館1階に設置 平日午後に看護師常駐（加瀬谷幸子）
2007年7月	診療所登録（内科・小児科）
2009年4月	平日午前・午後に看護師常駐（高橋奈緒子、石川弘枝）
2013年4月	平日午前・午後に看護師2名ずつ常駐（村中弘美、平野治子、宮崎八千代）
2016年4月	平日相談員が常駐（松浦なつみ）

12. 関係者名簿（2016年4月1日～2017年3月31日）

センター長	大見 広規	
看護師	村中 弘美 平野 治子 宮崎 八千代	
相談員	松浦 なつみ	
学校医	山岸 眞理	名寄三愛病院

保健福祉センター運営委員

委員長（栄養学科）	大見 広規	
委員（看護学科）	伊藤 亜希子	後期～土屋 陽子
委員（社会福祉学科）	小野川 文子	
委員（児童学科）	堀川 真	



13. 関係規則

1) 名寄市立大学保健福祉センター規程

(趣旨)

第1条 この規程は、名寄市立大学に名寄市立大学保健福祉センター（以下「センター」という。）を置き、センターの組織、運営等に関する事項について定める。

(目的)

第2条 センターは、名寄市立大学（以下「本学」という。）の学生及び教職員の保健管理に関する業務を行うことを目的とする。

(事業)

第3条 センターは前条の目的を遂行するために、保健管理事業及び健康相談事業を行う。

(業務)

第4条 保健管理事業及び健康相談事業として次の業務を行う。

(1) 保健管理業務

ア 保健管理に関する実施計画の企画・立案

イ 定期及び臨時の健康診断の実施（委託を含む）ならびにその事後措置

ウ 学内の環境衛生及び感染症の予防についての指導

エ 保健管理に関する調査研究

オ 応急処置

カ その他、健康の保持・増進に必要な専門的業務

(2) 健康相談業務

ア 健康に関する相談

イ 精神保健に関する相談

(運営委員会)

第5条 センターの運営に関する具体的事項を審議するために、名寄市立大学保健福祉センター運営委員会（以下「運営委員会」という。）を置く。運営委員会に関する規程は別に定める。

(職員)

第6条 センターにセンター長、医師、副センター長、相談員、看護師その他必要な職員を置く。

(センター長および医師)

第7条 センター長は、本学専任教員のうち医師資格を有するものから運営委員会の議を経て学長が委嘱する。

2 センター長は、センターの業務を掌理する。

3 センター長は必要に応じ、学生委員会に出席することができる。

4 センター長の任期は2年とし、再任を妨げない。

5 センターはセンター長を管理者とする診療所とする。

6 センター長は第4条(1)、(2)の業務に従事するほか、自ら・看護師・相談員の判断により、速やかに相談者への診察・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

(副センター長)

第8条 センターに副センター長を置くことができる。

2 副センター長は、本学専任教員の中からセンター長が指名する。

3 副センター長の任期は2年とし、再任を妨げない。

4 副センター長は第4条(2)イの業務に従事するほか、支援を要する学生の援助について、学科や他部局・センター等との連絡調整を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

5 副センター長はセンター長と協議の上、必要に応じて学生支援会議を招集することができる。

(相談員)

第9条 センターに相談員を置く。

2 相談員は精神保健福祉士または臨床心理士の資格を有するものとする。

3 相談員は第4条(1)アイエカ、(2)イの業務に従事するほか、自ら・医師・看護師の判断により、速やかに相談者への面談・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

(看護師)

第10条 センターに看護師を置く。

2 看護師は第4条(1)、(2)の業務に従事するほか、自ら・医師・相談員の判断により、速やかに相談者への看護・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

(分室)

第11条 必要に応じ、センターに分室を置く。

(改廃)

第12条 この規程の改廃は、運営委員会の議を経て、教授会が決定する。

2) 名寄市立大学保健福祉センター運営委員会規程

(目的)

第1条 この規程は名寄市立大学保健福祉センター（以下「センター」という。）規程第5条の規定に基づき、名寄市立大学保健福祉センター運営委員会（以下「運営委員会」という。）に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

(組織)

第2条 運営委員会は、次の号に掲げる委員をもって構成する。

- (1) センター長
- (2) 副センター長
- (3) 教授会で選ばれた専任教員4名以上
- (4) 相談員、看護師
- (5) 事務局学生課学生係長

2 第1項第2号の委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 運営委員会が必要と認めるときには、委員以外の者の出席を求めてその意見を聞くことができる。

(審議事項)

第3条 運営委員会は、センターの運営に関し次の号に掲げる事項を審議する。

- (1) 学生及び教職員の保健管理の基本方針に関すること。
- (2) 年間事業計画に関すること。
- (3) 事業予算に関すること。
- (4) センター長の選考に関すること。
- (5) 副センター長の指名に関すること。
- (6) 相談員および看護師の選考に関すること。
- (7) 規程の改廃に関すること。
- (8) その他センター長が必要と認める事項。

(委員長)

第4条 委員長はセンター長をもって充てる。

2 委員長は委員会を召集し、その議長となる。

3 委員長に事故あるときは、あらかじめ委員長が指名する委員が議長となる。

4 委員長が必要と認めるときは、運営委員会の議を経て、委員以外のものを会議に出席させることができる。

(議事運営)

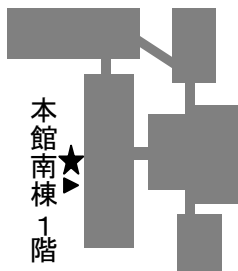
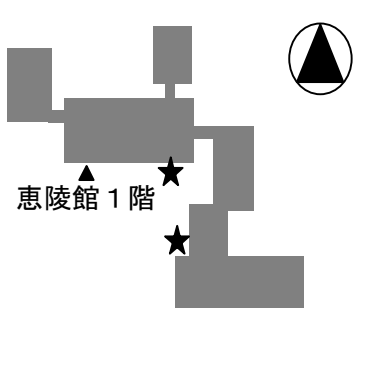
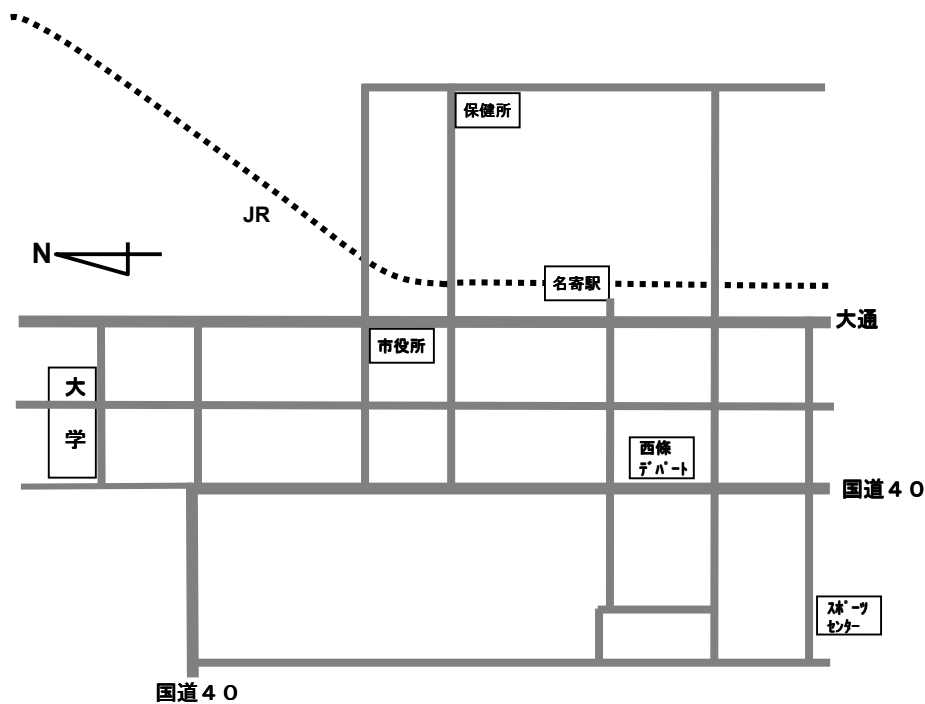
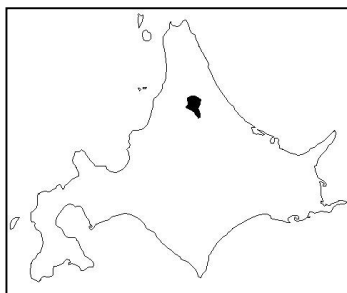
第5条 運営委員会は、構成員の3分の2以上の出席をもって成立する。

(改廃等)

第6条 この規程に定めるもののほか、必要な事項または改廃については、運営委員会の議を経て、教授会が決定する。

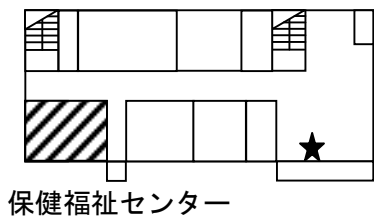


14. 施設所在地・平面図

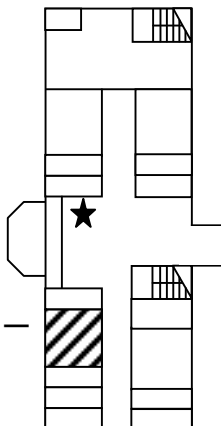


★ AED、担架設置場所

- ・新館 1階：玄関ロビー
- ・本館 1階：玄関ロビー
- ・恵陵館 1階：玄関ロビー



保健福祉センター
分室



〒096-8641

北海道名寄市西4条北8丁目

名寄市立大学

Tel : 01654-2-4194 (代表)

Fax : 01654-3-3354

Tel : 01654-2-4199

内線 : 1312 センター長

2109 保健福祉センター看護師

15. あとがき

先日、息子が読んでいる週刊少年サンデーに「古見さんは、コミュ障です。」というマンガを見つけました。人付き合いが非常に苦手で、日常的な会話もままならない「コミュ障」の主人公ですが、友達が欲しいと切望していることに気づいた同級生達の協力により人と関わっていく高校生の日常が描かれていました。その同級生達も悩みを抱えていて、空気を読み過ぎて疲れてしまう子、バイタリティはあるけど空回りの子、なんでも人と張り合い勝ちたい子。「うちの大学にもいるいる!!」と、あっという間にこのマンガに引き込まれてしまいました。コミュニケーション障害を軸にした物語ですが、読後になぜか心がほっこりする不思議な感じ… きっとこの感覚は、どんなに歪で偏っていても、それぞれを受け入れて自分も受け入れられている空気感、作者の優しいまなざしが表現されているからなのかもしれません。

学生の悩み事に自分も悩んでしまう日々ですが、学生が「受け入れられている空気感」を感じられる場所でありたいと思います。

看護師 村中弘美



私のここでの仕事が6年目になりました。

今年送りだした卒業生に高校時代からのトラウマに苦しみ、それを克服しようと頑張り続けたAさんがいました。初めての来室は2年生。そこから不安や恐怖の場面を想定し寄り添いながら練習や訓練に取り組み、一つ一つ成功体験を積み重ね、乗り越えることが出来ました。卒業の時には個人で購入した関連図書をここに寄付して、社会に飛び立ちました。今あらためて、その学生の努力と、それを支えられるこの保健福祉センターの力（体制やスタッフ）に、働く者として感謝したい気持ちです。

今年2月にヤフーニュースで配信された「孤立する学生を包み込む『大学保健室』』という記事の中に、『フラットに行ける開放性と、ホッとできる受容性』が大切とありました。まさに私達の目指すところです。学生の抱える問題は、この数年でより多岐にわたり、また私の想像を超える学生の思考や発達・成育歴・社会背景も含めた学生の個性に戸惑いを覚える事も増えています。だからこそ、迎える側としてアンテナは高く、心は柔らかく、自分自身のコンディションを整えて、一日一日頑張りたいと思います。

看護師 平野治子



名寄市自治労の職場改善実態調査で非正規女性職員の70%以上が人間関係にストレスを感じているそうです。みんな大変な所で働いているんだなあ。

そんな中でこの職場は、人間関係のストレスが皆無です。どうしたらもっと学生の助けとなるか、そんな当たり前のことを当たり前に話し合える空気が流れています。

先日、スキップが出来るかどうかという話題になり、看護師3人でやってみて3人ともできて良かったと笑いました。(学生が来ていないときですよ)こんなことが出来る職場っていいなあ。

私達にゆとりがないと、学生のサポートはできない。という姿勢で学生に毎日向き合っています。

看護師 宮崎八千代



学生相談員として2年目、様々な悩みを抱えた学生さんと出会い、喜怒哀楽を共にしてきました。そしてまた、多くの学生さんと関わるなかで、自分自身の新たな一面を発見するため「私は学生さんに育ててもらっているな」と実感する日々でもあります。

しかし、私たちスタッフが出会っている学生はほんの一部であり、学内にはまだまだ「私の悩みは他の人に比べたら…」「困っているけど相談することで何か変わるのだろうか…」「こんな相談をしてもいいのだろうか…」と、多くが一人で悩みを抱えているのかなと思います。

一人でも多くの学生さんと出会えるよう、日々精進していきたいと思う日々であります。

相談員 松浦なつみ



名寄市立大学保健福祉センター一年報

第9号

— 2017年10月発行 —

編集・発行 名寄市立大学保健福祉センター

〒096-8641 北海道名寄市西4条北8丁目

Tel : 01654-2-4199 内線 : 2109