



# 保健管理



## センターだより



No.54

令和6年2月



### 目次

血圧と脈拍	三島 香津子	1
食物アレルギー	岩下 香代子	5
癒しだけじゃない!アニマルセラピーの効果~コミュニカや自己肯定感も高まる?~	浜本 扇代	7
筋トレニュース	松原 典子	9
天気に伴う体調不良 ~天気痛(気象病)~	平木 由布	11
いい睡眠でこころもからだも健康に	栗田 絵理	13
令和5年度学生健康診断結果について	浜本扇代・松原典子	15
保健管理センター 業務件数 ~令和4年度年間及び令和5年度上半期~	三島 香津子	20
令和5年度学生教育研究災害傷害保険請求状況	田中 舞	22
学研災・学研賠加入状況	田中 舞	23
掲示板		24

### 鳥取大学保健管理センター

この保健管理センターだよりは、ホームページにも掲載しています。

<https://www.tottori-u.ac.jp/campuslife/welfare/health/tayori/>

## 血圧と脈拍

保健管理センター 医師 三島香津子

血圧や脈拍は、私たちが毎日の生活の中でよく耳にする言葉です。毎年の健康診断では、教職員の方も学生の皆さんも必ず血圧を測定し、血圧を測定すると脈拍も表示されます。そこで今回は、私たちの身近な健康情報である血圧と脈拍についてお伝えします。

### 1. 血圧

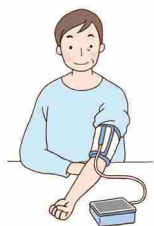
#### (1) 高血圧

血圧の分類・区分を表1・図1に示します。『**診察室血圧**』は健診や医療機関で測定した血圧です。『**家庭血圧**』は自宅で測る血圧です。慢性的に血圧が高い状態が「高血圧」です。高血圧になると、何も症状がない・気づかない間に、脳や心臓の動脈硬化を起こす、腎臓の働きが悪くなる等身体の健康に悪影響を及ぼす心配があります。表1の「高値血圧」は、高血圧予備軍の可能性が

表1 血圧の分類

血圧分類	診察室血圧			家庭血圧			
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75	
正常高値血圧	120~129	かつ	<80	115~124	かつ	<75	
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89	125~134	かつ/または	75~84	
高血圧	I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99	135~144	かつ/または	85~89
	II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109	145~159	かつ/または	90~99
	III度高血圧	≧180	かつ/または	≧110	≧160	かつ/または	≧100
	(孤立性) 収縮期高血圧	≧140	かつ	<90	≧135	かつ	<85

単位 mmHg



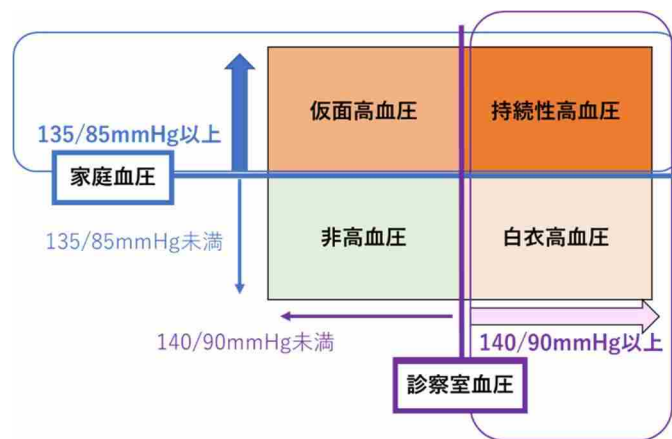
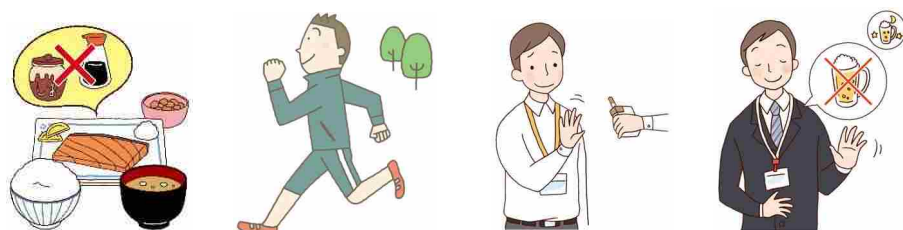


図1 非高血圧と高血圧の区分

図1の「**持続性高血圧**（診察室血圧・家庭血圧どちらも高血圧に該当）」・「**仮面高血圧**（診察室血圧は非高血圧だが家庭血圧は高血圧に該当）」は、いずれも治療（または医師の経過観察）が必要です。「**白衣高血圧**（普段の血圧～家庭血圧～は正常だが病院や健診での血圧～診察室血圧～は高血圧に該当）」は、将来治療が必要な高血圧になる可能性があることがわかってきました。また脳卒中や心筋梗塞の発症を予測するためには、『家庭血圧』の測定が重要といわれています。「**持続性高血圧**」「**仮面高血圧**」「**白衣高血圧**」に該当する方や血圧が気になる方は、家庭で血圧を測定しましょう。

高血圧の予防や改善には、塩分を控えバランスのとれた食事をとること、運動やなるべく歩くなど身体を動かすこと、禁煙や節酒など、生活習慣に気をつけることがとても大切です。ストレスを溜めないことも有効とされています。自分なりのストレス解消法を身につけましょう。



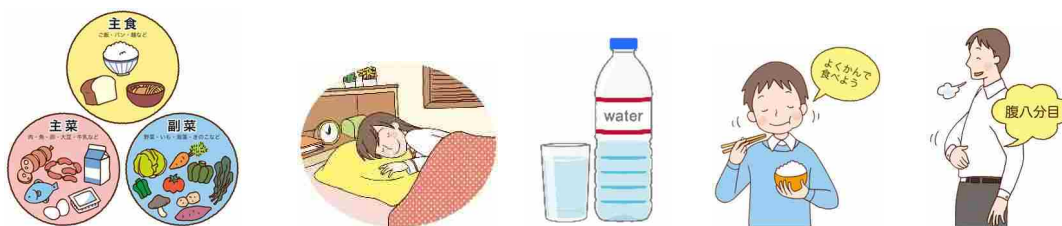
## (2) 低血圧

収縮期血圧100mmHg以下、拡張期血圧60mmHg以下が、低血圧に該当します。しかし、低血圧に該当してもほとんどは病気ではない状態で、気になる・悩まされている症状がなければ特に心配はなく治療の必要もありません。「**起立性低血圧**（起立性調節障害）」は比較的好く認められ

る状態です。急に立ち上がったときや身体を動かしたときに、血圧が急激に下がり立ち眩みやめまいを起こし、症状が強いと失神（急に意識を失う）することもあります。「**食事性低血圧**」は食後に急激に血圧が下がる状態です。採血や注射の時、不快なことや恐怖を感じるような場面で、急に気分が悪くなる・意識を失う状態を「**反射性失神**（大部分は血管迷走神経反射による）」といい、一過性に血圧が低下し心拍数も減少（脈も遅くなる）する状態です。いずれも、症状は起立性低血圧とほぼ同様です。

起立性低血圧の予防には、バランスの良い食事と十分な睡眠、疲れをためないことが大切です。また、起き上がる時は動作をゆっくり行いましょう。熱いお風呂への入浴は控えましょう。ウォーキングやサイクリングなどにより筋肉を鍛えることや、1日2リットル程度の水分補給も推奨されています。食事性低血圧の予防には、炭水化物が多い食事を控える、食事はゆっくり時間をかけてとる、食べ過ぎない、お酒を控える、食後にお茶やコーヒーなどカフェインをとることなどが有効と考えられています。反射性失神の予防には、誘因となるような状況を避ける、予め周囲に伝えてできるだけ楽な姿勢をとる（例えば、採血や注射の時はベッドに横になり行ってもらう）など、試みてみましょう。

起立性低血圧や食事性低血圧など一過性に血圧が下がる状態は、高血圧の方でも認められることがあります。また、低血圧・起立性低血圧・食事性低血圧・反射性失神には、心臓や神経の病気・糖尿病等が潜んでいる場合もあります。心配な症状がある、症状が頻回など気になる時は、医療機関を受診しましょう。



## 2. 脈拍

脈拍は通常心臓の拍動リズム（心拍）と同等ととらえ、1分間当たりの拍動数として示されます。脈拍数には個人差があります。また、身体活動や精神的ストレス、飲酒等様々な要因の影響をうけます。安静時の基準値として、人間ドック学会が定める区分を表2に示します。

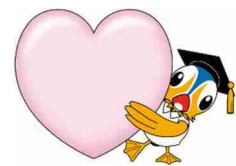
表2 心拍数(脈拍数)の区分

	異常なし	要再検査	要精密検査・治療
心拍数(仰臥位) (回/分)	45~85	40~44、86~99	39以下、100以上

脈拍の異常には、脈が遅い「徐脈」、脈が速い「頻脈」、脈が不規則あるいは急に乱れる「調律異常」、の3つがあり、総称して「不整脈」と表現します。不整脈は、心臓の病気の他、貧血・甲状腺機能異常等心臓以外の病気が原因となっている場合があります。また、緊張すると急にドキドキする、脈が速くなることは誰でも経験しますが、背景に精神的不調が潜んでいる場合があります。健診で脈拍や心電図について再検査・要精査を指摘された、動悸・脈の乱れ・失神等の自覚症状がある場合は、放置せず医療機関を受診しましょう。



高血圧については過去のセンターだよりも掲載していますが、今回は低血圧や脈拍の情報も加えてお伝えしました。保健管理センターには血圧計が常備しており、開所時間内であれば、教職員の方も学生の皆さんも自由に使用し、ご自身の血圧や脈拍を知ることができます。健康管理にぜひ活用してください。また、鳥取米子両地区とも、医師、保健師/看護師、カウンセラーが勤務しており相談や診察に対応しています(日時等詳細はHPをご覧ください)。血圧・脈拍に限らず、悩みがある、なんだか体調がすぐれない時は、相談に来てみませんか。



**【引用・参考文献】**

- \*高血圧治療ガイドライン2019 編集;日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会. 2019
- \*一般向け「高血圧治療ガイドライン 2019 解説冊子」高血圧の話 編集;特定非営利活動法人日本高血圧学会、特定非営利活動法人の本高血圧協会、特定非営利活動法人ささえあい医療人権センターCOML. 2019
- \*標準的神経治療:自律神経症候に対する治療 編集;日本神経治療学会治療指針作成委員会. 神経治療 2016;33
- \*起立性低血圧と食事性低血圧の測定法と診断基準 長谷川康博、高橋昭.脳神経内科 2022;96:p15-25
- \*2022年改訂版不整脈の診断とリスク評価に関するガイドライン 日本循環器学会/日本不整脈心電学会合同ガイドライン

## 大人の食物アレルギーの原因は食物じゃない!?

保健管理センター 准教授・医師 岩下 香代子

食物アレルギーは子どもに多いイメージがありますが、成人の発症が増えています。そして大人の食物アレルギーは、食物以外が原因となるケースが少なくないとされています。

「触れること」が、大人の食物アレルギーの原因に!

食物アレルギーとは、本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象です。異物と判断してしまうことを「感作」といいます。食べること以外にも肌に触れる、刺される、吸い込むなどで皮膚、気道・粘膜から体内に侵入した食物以外のアレルギーに感作され、それと構造がよく似た食物の中のタンパク質に対しても体が異物と勘違いした結果、過剰な免疫反応を起こしてしまうことがあります。これを「交差反応」と言います。これが大人の食物アレルギーの原因になっています。

### 花粉症で果物・野菜アレルギーに(花粉-食物アレルギー症候群)

大人の食物アレルギーで最も多い原因食物は果物です。大人になってから果物アレルギーを発症する人は、ほとんどが花粉アレルギーを持っています。果物・野菜には花粉アレルギーのアレルゲンと構造の似たアレルゲンが存在するため、交差反応をおこします。花粉の種類によって、交差反応を起こす食べ物は異なります。例えば シラカバ花粉症はリンゴ、モモなどのバラ科の果物に、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの草の花粉症はメロンやスイカ、キュウリなど幅広い種類の果物や野菜のアレルギーになる人がいます。スギ花粉症では、稀ですがトマトのアレルギーになる可能性があると言われてい



### 口紅やアイシャドーで食物アレルギーに「赤色の食品を食べていないか？」

口紅やアイシャドーなどの化粧品に含まれる赤色色素(コチニール色素)に感作され、同じ色素で着色された食品を摂取するとアレルギーを発症することがあります。「旧茶のしずく石鹼」による小麦アレルギーと同様の経皮感作です。現在、日本での食品用コチニール色素は低アレルゲン化が進んでいて発症するケースは少なくなっています。

### 納豆摂取後のアナフィラキシー、原因はクラゲ!(納豆アレルギー)

サーフィンやダイビングのマリンスポーツの愛好家は注意です。クラゲなどの刺胞動物に何度も刺され、感作が成立。毒針にはポリガンマグルタミン酸(PGA)という物質が含まれ、納豆のネバネバの主成分もPGAなので交差反応が生じ、アレルギー症状が起こります。ただPGAは納豆の発酵過程で初めて産生されるため、納豆以外の大豆製品にはアレルギー反応を起こさないとされます。



## ペットやマダニ咬傷が原因で豚肉や牛肉を食べると蕁麻疹が出るように

ネコアレルギーのごく一部の人に、豚肉や牛肉のアレルギーが発症します。ネコの毛や唾液、尿などに含まれる血清アルブミンに感作が成立。これと似ているアレルゲンが豚肉などにも存在しているために、豚肉や牛肉を食べたときにアレルギー症状が出現します（pork-cat 症候群）。

またイヌなどのペットについてマダニ、またペットを飼ってなくても、野山での活動が多い人は、マダニ咬傷によるアレルギーが起こることがあります。マダニは田畑や公園などに生息しており、咬まれても気付かないことがあり、マダニに何度もかまれる→マダニの唾液に含まれるアレルゲンに感作→獣肉にも同様のアレルゲンがあり、肉の摂取後にアレルギーが起こります。



## インコを飼って卵・鶏肉アレルギー（bird-egg 症候群）

大人になってからの卵アレルギーです。インコを飼う→羽毛を吸い込む→羽毛のアレルギーになる。→卵や鶏肉にも同様のアレルゲンがあり、交差反応を起こす。小児期の鶏卵アレルギーが卵白で生じやすいのとは対照的に卵黄で反応しやすいといわれます。

## バナナが食べられないのはゴム手袋が原因？（ラテクス-フルーツ症候群）

天然ゴムの手袋に含まれるラテクスが荒れた皮膚などから体内に入り、バナナやアボガド、クリ、キウイフルーツなどの果物に含まれる物質と交差反応を起こします。



## 食べても症状はでないが、運動が引き金に・・・（食物依存性運動誘発アナフィラキシー）

これは、交差反応とは別のメカニズムです。アレルゲンを含んだ食べ物を食べただけでは無症状ですが、その後に運動すると発症する食物アレルギーです。原因アレルゲンは小麦や甲殻類の頻度が多いですが、最近では果物も増えてきているとされています。



大人になってからの食物アレルギーはいろんな原因で起こります。必ずしも感作されるわけではなく、もし感作されてもアレルギーに直結するわけではなく、発症しない人も多いのですが、どんな人にもメイクやスポーツなどの日常的な行動、生活習慣、環境などをきっかけにある日突然、食物アレルギーを発症する可能性があることは知っていたほうがいいかもしれません。

【参考文献】

※イラストはいらすとやより引用

福富友馬, 大人の食物アレルギー, 集英社新書: 東京: 2022.

食物アレルギーの新常識. 週刊日経メディカル: 2022年4月22日号(No.051)

## 癒しだけじゃない!アニマルセラピーの効果～コミュカや自己肯定感も高まる?～

保健管理センター 保健師 浜本 扇代



### ○アニマルセラピーとは

アニマルセラピーと聞くと、「動物と触れ合うことで癒しを得る」というイメージがありますが、厳密な意味では「人間の疾患の治療補助や、QOL の維持や向上、教育効果などの目的を達成するために動物を介在させて、それらを円滑に行えるよう手助けすること」を意味します。

学術的には、動物介在介入（英語では、Animal Assisted Intervention）と表現されており、具体的には以下の四種類です。

#### 動物介在活動 (Animal Assisted Activity)

高齢者施設や障がい者施設などで実施される、動物とのふれあい活動のこと。一般的にアニマルセラピーと呼ばれている活動の多くは、この「動物介在活動」です。

#### 動物介在療法 (Animal Assisted Therapy)

病院やリハビリセンターなどの医療の現場で、医師や理学療法士、作業療法士などの医療従事者の指導で、治療やその補助を目的として動物を介在させる介入。

#### 動物介在教育 (Animal assisted Education)

小学校や子ども図書館などの児童教育施設において、教育専門家らによる教育または学習の目的や目標が設定され、動物が介入することによって効果が期待されるもの。

#### 動物介在指導 (Animal Assisted Coaching/Counseling)

コーチとなる指導者または、カウンセラーの資格がある専門家によって計画され、監督または実施されるもの。2018年から追加されました。

### ○癒しだけじゃない!アニマルセラピーで得られる効果とは?

「帰宅した時に愛犬がしっぽを振ってお出迎えしてくれると嬉しくなる」「愛犬が自分に寄り添って撫でるとうっとりとして、手触りの良さやリラックスした表情やしぐさに癒される…」など動物と過ごすとても癒されます。

その他に動物と過ごすことは、コミュニケーションスキルや自己肯定感の向上にもつながります。



例えば、子どもたちが犬や猫に向かって本の読み聞かせを行う『リーディングセラピー』。人前では緊張して話せなかった子でも、動物たちとの圧迫感のないやりとりの中で、「話す時には緊張を解いてもいいんだ」と学ぶことができ、やがて実際の人間関係にも反映されていくようです。動物は言葉を発しない分、言葉以外の五感を使ってコミュニケーションを取ります。人間側も動物が相手だと、「この子の言っていることを知りたい、聞きたい、自分からも伝えたい」と思うので、その想いが言葉を超えていきます。

また、動物が「ただ側にいてくれる」ことで自分が受け入れられたような気持ちになり、それが自己肯定感につながります。動物とは会話が成立しませんが、どんな時でも側にいてくれて、その温度を感じることができます。疲れている時はもちろん、自分に自信がなくなった時には、動物たちと触れ合う時間を取ってみるといいかもしれませんね。



### ○動物の動画を見るだけでも、「癒し」は得られる

1人暮らしやアレルギーなど理由があって動物を飼えない人でも、動画を観るだけでも癒しとリラックス効果があることが分かっています。

人間は可愛いものを愛でると母性が働き、“幸せホルモン”と呼ばれるオキシトシンが分泌されます。オキシトシンがバランス良く出ている時は、精神状態が安定します。動物を撫でる時はもちろんですが、例えば動物園に行って動物と目が合ったり、動画を見て「ああ可愛いな」と思ったりするだけでもOKです。直接触れなくても「可愛い!」と思うことが母性を刺激し、心の乱れを落ち着かせてくれます。また、ぬいぐるみからも癒しの効果は十分に得られます。

私たちは日常生活において、多くのストレスや緊張を抱えています。そんなストレスや疲れを癒してくれる一つの方法が、アニマルセラピーです。動物との触れ合いや、動画鑑賞などにより、ストレス社会を乗り切りましょう!



わが家の愛犬

犬用クリスマスケーキ



(引用・参考) Web メディア「アリシー」 自己肯定感も高まる!癒しだけじゃないアニマルセラピーの効果

わんちゃんホンポ「動物介在介入(アニマルセラピー)」とは?種類や内容について詳しく解説!



# 筋トレニュース



## 筋肉痛のトリセツ

保健管理センター米子分室 看護師 松原典子

医学部の学生さんたちに筋肉の素晴らしさについて地道な布教活動をしているほけかんナースです。学生さんたちが見せてくれる InBody (体成分分析装置) の結果はどれも魅力ある個性にあふれ、筋トレの可能性を日々感じています。学生さんや職員さんからよく「**筋肉痛**」について質問を受けることがありますので、ちょっとゆるめのトレーナー視点ですが今回は“**筋肉痛のトリセツ**”と題して素朴な疑問にお答えしたいと思います。ぜひ参考にしてください。



ちなみに**筋肉痛**の正式名称は『**筋・筋膜性疼痛症候群**』と言います



### 1. 筋肉痛があるときの筋トレは NG?

- ・ 結論から言えば**筋肉痛があるときはトレーニングを休んだ方が良い**です。筋肉痛とは、運動によって筋肉を構成する「筋線維」が傷ついた状態。傷ついた筋線維は回復すると元よりも少し太くなります。この仕組みを「超回復」といい、超回復には 2~3 日かかるのでこの間ちゃんと休み、トレーニングを繰り返すことこそが筋肉量や筋力の効果的増強手段です。
- ・ 筋肉痛がある期間、無理にトレーニングを行うと傷ついた筋線維は通常よりも柔軟性が低下している状態のためケガのリスクが高まるおそれがあります。
- ・ それでもトレーニングをしたいなら**筋肉痛がない部位を鍛えることは OK** です。ケガをしないように軽めの負荷で正しいフォームを心がけましょう。



**筋肉痛 = 成長と美容。痛みを味わう時間は、超回復効果による肌が潤う感覚を味わえるステキな時間**

### 2. 筋肉痛を感じない筋トレには効果がない?

- ・ **筋肉痛があってもなくても、筋肉は成長する**と考えられています。
- ・ 筋肉痛が生じないのにはいくつかの理由があり、筋肉痛になりにくい種目となりやすい種目があること、また筋肉を伸ばす動作のトレーニング種目は筋肉痛を来しやすいとされています。
- ・ 筋肉が負荷に慣れている場合も筋肉痛は起こりません。負荷が極端に足りない、フォームが悪いといった理由で筋肉痛が起こらない場合もあります。十分にトレーニングを行ったつもりでも筋肉痛がない場合には、トレーニングの内容やフォームは適切か、一度見直してみたほうが良いでしょう。

### 3. 歳をとると筋肉痛が時間差でおそってくる？

- ・ 筋肉痛には遅発性筋肉痛（筋トレ、ジョギングや登山など持久系運動で起こるもの）と早発性筋肉痛（短距離走や球技など瞬発系競技スポーツで起こるもの）の2種類があります。年齢ではなく、どんな運動でどのくらい負荷を与えたかによって出現する時間に差が生じます。
- ・ よって**筋肉痛と年齢は関係ないです(笑)**



翌日筋肉痛が出て「まだまだ若いぜ！」とイキってる人を見かけたら、ニッコリとほほ笑み称える気持ちで受け入れましょう(運動を実践したことはとても素晴らしいことなので！)

### 4. 筋肉痛のケア、はやく回復させるには？

筋肉痛をはやくリカバリーするためのポイントは3つです。



#### ① 休息をとる

筋肉痛は時間の経過に伴って治るので、まずは十分に体を休めるようにしましょう

#### ② 入浴をする

お湯につかれれば全身を温めることができるため、筋肉の疲労回復や筋肉痛の緩和に効果的。また入浴することで心身の疲れがとれてリラックス効果もあります

#### ③ マッサージをする

筋肉痛のある所をマッサージすると、その部位の血管が拡張し血液の循環が活発になり、痛みの原因物質の除去が促進され、筋肉痛を緩和する作用が期待できます

※マッサージの指圧が強過ぎると筋肉を傷つけてしまう可能性があるため指圧の強さに注意



ハードなトレーニングの後、ゆったり温泉はまさに至高&贅沢美容(鳥取県は温泉だらけ)

また**筋肉痛の予防のために、栄養バランスの良い食事は大切です**。とくに意識して摂りたい栄養素としては、たんぱく質、糖質、ビタミンB群などが挙げられます。筋肉を鍛えるためにはたんぱく質の補給は重要で、たんぱく質は筋肉の材料になるため、傷ついた筋線維の修復に欠かせない栄養素といえます。主に肉類や魚類、卵類、豆類に多く含まれています。「BCAA(分岐鎖アミノ酸)」を含むまぐろや鶏肉などの食品を摂ると筋肉の維持や強化により良いですよ。

保健管理センターには**体成分分析装置『InBody(インボディ)』**を設置しています。使用方法や結果の見方など職員に気軽におたずねください。従来の体組成計とは違い、体成分測定を行って体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。正しく健康を評価する指標として体重やBMIだけでは限界があります。InBodyは、正確且つ簡単に“See what you're made of”を可能にする装置です。ぜひみなさんの健康管理に役立ててください。

(参考 HP:【公式】InBody、アリナミン®>疲れの情報局、MELOS>トレーニング、LOTTE>Medi Palette>ボディコンディション)



## 天気に伴う体調不良 ～天気痛(気象病)～

保健管理センター 看護師 平木由布

気候の変動が激しい日などに原因不明の頭痛などの体調不良に悩んでいる方はいませんか？  
気象や天気の変化によって、偏頭痛やめまいの症状に襲われたり、  
身体がだるい・気分が落ち込むなど、原因不明の症状に悩む方が多く、  
もともとある症状が雨の日に悪化することもあります。  
このような症状・状態を天気痛(気象病)と呼んでいます。



### なぜ症状が起こるのか？

天気や気圧、気温、湿度の変化が原因で耳奥の内耳のバランスが崩れ、ストレスとして脳に伝わり交感神経が優位となり、交感神経が痛覚を刺激します。  
自律神経のバランスの乱れによる交感神経優位のストレスや、拡張した血管が神経を圧迫刺激することで、痛みや体調不良を引き起こすことがあります。

### 症状を抑える、予防するには？

天気痛(気象病)の症状は人によって感じ方が異なります。  
天気の変化と自身の体調との関連性を把握し、自らの状況に合った対策や予防法をとられると良いでしょう。  
そこで、天気痛(気象病)に共通して考えられる改善や予防法についてご紹介します。

#### ・「くるくる耳マッサージ」方法

- ①耳を軽くつまみます(両耳同時でも可です)
  - ②耳を上下横に各5秒ずつ引っ張ります
  - ③耳を軽く後ろに向かって引っ張りながらゆっくり5回まわします
  - ④耳を包むように折りたたみ5秒間キープします
  - ⑤耳全体を手のひらで覆い、後ろに向かってゆっくり円を描くように5回まわします
- これを朝昼晩の3回行います

～ポイント～

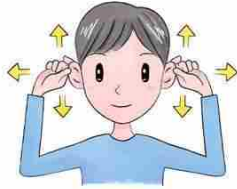
温タオルで耳を温めてから行くと効果的です  
耳をつまんだり、引っ張る時は痛みが出ない程度の強さで行いましょう  
毎日続けることで効果が期待できます



## 1分でできる! くるくる耳マッサージ

①

親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っばる



②

耳を軽く横に引っばりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③

耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④

手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



### ・天気予報を見る

天気痛（気象病）の予防法の1つは天気予報を見ることです。

天気予報を見ることで、痛み出すタイミングや痛む期間などを事前に予想ができ、体調不良や痛みがひどくなる前に、ゆっくり体を休めて体調を整えたり、痛み止めを飲むなど対処が可能となります。

「Weathernews 天気痛予報」では、気圧や気温など気象状況の変化から頭痛や関節痛が出やすいタイミングを予想しています。



### ・ストレスや疲れを解消する

ストレスや疲れを感じている場合にはなるべくそれを解消することも必要です。

夜寝る前に好きな音楽を聴いたり、好きな作家の本を読んだり、リラックスする時間を作りましょう。また、ヨガやストレッチなど体を動かすのもおすすめです。



### ・睡眠をしっかり取る

天気痛（気象病）は、不規則な生活や睡眠不足による体の疲労、免疫力の低下によっても、発症または悪化します。疲れを感じた場合は無理をせず、しっかりと体を休めましょう。



天気痛（気象病）になる事でストレスを感じる方も多いと思いますが、予防法の実践や日常生活を整えて、快適な日常を送りましょう。

〈参考・引用資料〉

- ・日本医師会「健康ぶらざ」No.548
- ・Weathernews 天気痛予報

# いい睡眠でこころもからだも健康に

保健管理センター米子分室 看護師 栗田 絵理

〇月〇日曜日 日直とりりん

勉強や、サークル、アルバイトなどで時間が足りない  
インターネットやゲームに夢中になってしまう・・・

日中に倦怠感や眠気を感じる・・・

みなさんは『いい睡眠』とれていますか？



## ◎睡眠による休養感が大切

適切な睡眠の目安として、睡眠には朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされているからです。

睡眠により休まった感覚(休養感)は適切な睡眠の目安ですが、国の調査では睡眠による休養が十分とれていない人の割合は2割程度であり、年々増えているようです<sup>1)</sup>。

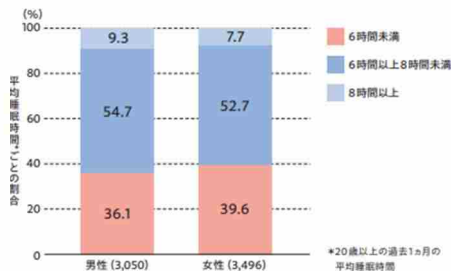
睡眠による休養がとれていない人の割合<sup>1)</sup>



必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当でしょう。ところが、日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています。

1)

日本人の睡眠時間<sup>1)</sup>



必要な睡眠時間は **6~9時間**

**6時間未満**の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することがわかっています

## \*睡眠不足によるからだへの影響

日中の眠気  
ヒューマンエラーに基づく事故に繋がることも

生活習慣病のリスク

2型糖尿病  
血圧の上昇  
心臓病  
脳血管障害  
etc

体重増加  
食欲増大

怒りっぽくなる  
イライラすることが多くなる

免疫力の低下

うつなどのこころの病

意欲低下  
記憶力減退

疲労感が続く



## \*睡眠による休養感を高める工夫

睡眠には、年齢、日中の活動、環境、アルコール、ストレスが影響します。より快適な睡眠ができるよう、それぞれのポイントを確認しましょう



### ◎日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。重要な点は「運動の習慣化」。



運動の習慣をつけるためにアプリを活用したり、生活習慣に紐づけて取り組んでみましょう  
(お風呂に入る前に筋トレ、朝食の前にストレッチなど)

\*寝る前 2~4 時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう

### ◎就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する



#### 寝る直前の食事は控える

睡眠直前の 2 時間以内に食事を摂ると、睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべく決まった時間に食事をするよう心がけましょう。



#### 夕方以降はカフェインを控える

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きたりする原因にもなります。  
【カフェインを含む飲料】コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど



#### スマートフォンの使用を控える

睡眠 1 時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう 5)。寝室にスマホなどを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどの習慣化が重要です。



#### 喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。さらに、喫煙歴の長い人では睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなることにも注意が必要です。睡眠以外の健康のためにも喫煙は控えましょう。

### ◎寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは『光・温度・音』です。良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。



室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。

冬は毛布や衣服で調整するだけでなく、エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。ただし、乾燥に留意しましょう。

寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。



朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。

朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。



騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。

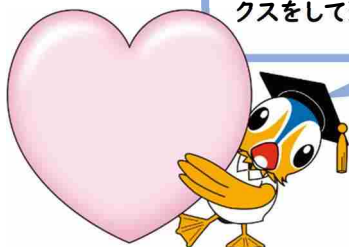
落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることもよいでしょう。



### ◎眠れないときは…

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。

感情を沈め眠りに適した状態にするために、就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。こうしたリラックス法を使っても寝付きが悪く 20 分以上眠れない場合は一度寝床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。



厚生労働省：良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと  
：健康づくりのための睡眠指針 2014  
：睡眠対策



## 令和5年度学生健康診断結果について

### [鳥取地区]

令和5年度の健康診断は、新入生健康診断を4月4～5日、在学学生定期健康診断を4月6～14日に実施した。新型コロナウイルス感染症関連にて受健できなかった学生に対し個別健康診断(X線なし)を6月27日・30日に実施した。また、10月入学者の健康診断を9月27・28日、10月2日に実施した。

昨年度からのWeb問診の導入により、学生の間診票記入にかかる時間が短縮された。また定期健康診断では、Web予約システム(男女別設定)導入により、混雑回避や所要時間短縮に繋がった。

健康診断の受診率・項目別受診率は表1～5に示す。

二次健診については、4月下旬から実施した。二次健診受診率を表6に示す。

胸部X線検査では、要精密検査対象者14人(0.6%)に医療機関紹介、うち2人が継続治療となった。

問診・診察では、対象者431人(13.3%)に個別呼び出し・メールでの一斉呼び掛けを実施、121人に医師の診察やカウンセラーによるカウンセリングを実施した。うち6人は医療機関紹介となり、4人が治療開始となった。

血圧・脈拍測定では、対象者681人(21.0%)中429人に再測定・保健指導を実施した。うち1人が病院紹介となった。

尿検査では、延べ86人(2.7%)中延べ30人に再検査を実施した。うち6人は三次検査後医療機関紹介となり、1人が治療開始となった。

BMIでは、27以上および17未満を対象者としている。BMI27以上193人(5.9%)中25人に、BMI17未満108人(3.3%)中24人に、InBody測定・骨量測定・食事バランスチェック・医師による個別指導等を実施した。

(保健管理センター保健師 浜本 扇代)

### [米子地区]

米子地区(医学部)は新入生健康診断を4月10日、在学学生定期健康診断を4月19日～25日に実施した。医学科1年次以上と生命科学科と保健学科の2年次以上の学部学生と大学院生の1,469人を対象とした。

米子地区学生は対象者すべてに胸部X線検査を実施するがWeb予約・問診システムの導入、女子学生のX線検診車事前更衣の徹底によって混雑が解消された。

受診状況を表7～11、および図に示す。胸部X線検査受診率は51.1%(令和4年度55.0%)、尿検査50.7%(令和4年度52.6%)であり胸部X線検査、尿検査ともに昨年と比べ減少した。例年社会人が多数在籍する大学院生は勤務先での受健が多いため受診率は低い。

二次健診は4月下旬から実施した。二次健診受診率を表12に示す。

米子地区の胸部X線検査の要精密検査対象者1人で医療機関に紹介、異常はなかった。

問診・診察では対象者169人に個別呼び出し・メールでの一斉呼び掛けを実施した。医師診察のうち15名は産婦人科学校医診察であり附属病院や近隣の産婦人科などに紹介となっている。

血圧脈拍測定は、対象者36人中(4.7%)19人に再測定とパンフレットによる指導を行った。

尿検査では延べ12人中(1.7%)6人に再検査を実施し、異常はなかった。

BMI対象者は、BMI27以上は32人中(4.1%)5人、BMI17未満が24人中(3.1%)4人、に対してInBody測定・骨密度測定と指導、医師による個別指導を実施した。

(保健管理センター米子分室看護師 松原 典子)



<鳥取地区> (非正規生を除く・10月入学生を含む)

表1.健康診断受診率(令和5年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生命環境	農 共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)	持続(工)	持続(農・国)	工(博)	連大・共獣	
対象者数	747	174	1933	920	230	32	400	146	57	115	4754
受診者数	566	167	1159	668	154	19	326	119	18	53	3249
受診率	75.8%	96.0%	60.0%	72.6%	67.0%	59.4%	81.5%	81.5%	31.6%	46.1%	68.3%

項目別受診率

表2.X線検査受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生命環境	農 共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)	持続(工)	持続(農・国)	工(博)	連大・共獣	
対象者数	391	170	1018	476	157	32	400	146	57	115	2962
受診者数	331	167	764	391	123	18	326	119	18	52	2309
受診率	84.7%	98.2%	75.0%	82.1%	78.3%	56.3%	81.5%	81.5%	31.6%	45.2%	78.0%

注)上記に加えて、学部2・3年生の中で、今年度中に実習や海外渡航に行く予定の学生(576人)も胸部X線を実施した。

表3.尿検査受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生命環境	農 共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)	持続(工)	持続(農・国)	工(博)	連大・共獣	
対象者数	747	174	1933	920	230	32	400	146	57	115	4754
受診者数	542	163	1144	645	152	19	326	116	17	52	3176
受診率	72.6%	93.7%	59.2%	70.1%	66.1%	59.4%	81.5%	79.5%	29.8%	45.2%	66.8%

表4.血圧測定受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生命環境	農 共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)	持続(工)	持続(農・国)	工(博)	連大・共獣	
対象者数	747	174	1933	920	230	32	400	146	57	115	4754
受診者数	566	167	1159	668	154	19	326	119	18	53	3249
受診率(%)	75.8%	96.0%	60.0%	72.6%	67.0%	59.4%	81.5%	81.5%	31.6%	46.1%	68.3%

表5.BMI受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生命環境	農 共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)	持続(工)	持続(農・国)	工(博)	連大・共獣	
対象者数	747	174	1933	920	230	32	400	146	57	115	4754
受診者数	566	167	1159	668	154	19	326	119	18	53	3249
受診率	75.8%	96.0%	60.0%	72.6%	67.0%	59.4%	81.5%	81.5%	31.6%	46.1%	68.3%

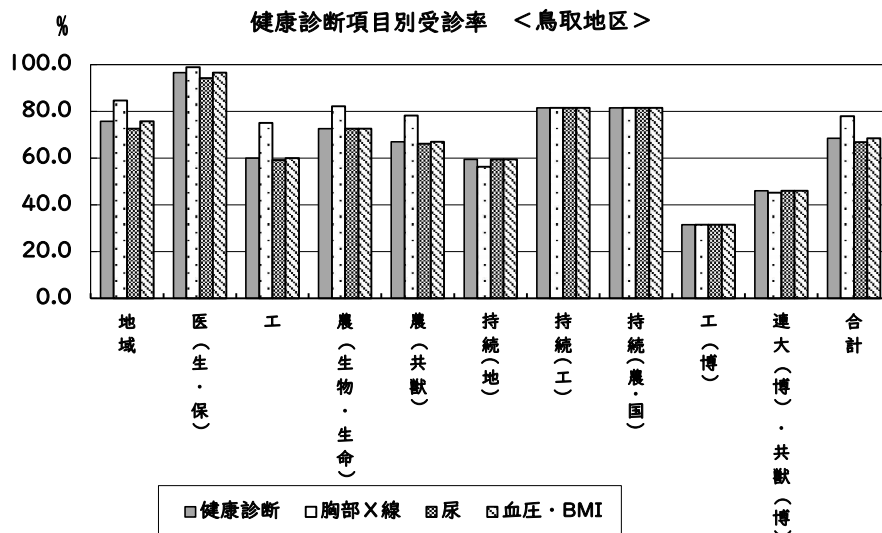


表6 令和5年度健康診断二次健診受診率(鳥取地区)

令和6年1月26日現在

令和5年4月～令和6年1月に実施

健診項目	一次健診 受診者数	呼出した検査数値 所見・症状など	二次健診 対象者数(人)	要精査率(%)	二次健診 受診者数(人)	二次健診 受診率(%)
胸部レントゲン異常	2309	要精密検査	14	0.6%	14	100.0%
問診・診察	3249	所見あり(重要度高)	92	2.8%	59	64.1%
		所見あり(重要度低)	339	10.4%	62	18.3%
		計	431	13.3%	121	28.1%
血圧・脈拍	3249	血圧 140/90以上 脈拍 100以上	681	21.0%	429	63.0%
尿検査	3176	糖 +-以上	11	0.3%	4	36.4%
		蛋白 1+以上	30	0.9%	14	46.7%
		潜血 1+以上	45	1.4%	12	26.7%
		計(延べ)	86	2.7%	30	34.9%
BMI	3249	27以上	193	5.9%	25	13.0%
		17未満	108	3.3%	24	22.2%

新入生・定期健康診断風景



<米子地区> (非正規生を除く・10月入学生を含む)

表7. 健康診断受診率(令和5年度)

学部・大学院 学科	学部		大学院(修士)		大学院(博士)			合計
	医	生命・保健	医科学	臨床心理	医学	医科学	保健学	
対象者数	691	494	75	16	159	27	6	1,468
受診者数	365	315	43	15	7	6	0	751
受診率	52.8%	63.8%	57.3%	93.8%	4.4%	22.2%	0.0%	51.2%

項目別受診率

表8. X線検査受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	学部		大学院(修士)		大学院(博士)			合計
	医	生命・保健	医科学	臨床心理	医学	医科学	保健学	
対象者数	691	494	75	16	159	27	6	1,468
受診者数	365	315	43	14	7	6	0	750
受診率	52.8%	63.8%	57.3%	87.5%	4.4%	22.2%	0.0%	51.1%

表9. 尿検査受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	学部		大学院(修士)		大学院(博士)			合計
	医	生命・保健	医科学	臨床心理	医学	医科学	保健学	
対象者数	691	494	75	16	159	27	6	1,468
受診者数	351	311	43	15	5	6	0	731
受診率	50.8%	63.0%	57.3%	93.8%	3.1%	22.2%	0.0%	49.8%

表10. 血圧測定受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	学部		大学院(修士)		大学院(博士)			合計
	医	生命・保健	医科学	臨床心理	医学	医科学	保健学	
対象者数	691	494	75	16	159	27	6	1,468
受診者数	365	315	43	15	7	6	0	751
受診率	52.8%	63.8%	57.3%	93.8%	4.4%	22.2%	0.0%	51.2%

表11. BMI測定受診結果(令和5年度)

学部・大学院 学科	学部		大学院(修士)		大学院(博士)			合計
	医	生命・保健	医科学	臨床心理	医学	医科学	保健学	
対象者数	691	494	75	16	159	27	6	1,468
受診者数	365	315	43	15	7	6	0	751
受診率	52.8%	63.8%	57.3%	93.8%	4.4%	22.2%	0.0%	51.2%

### 健康診断項目別受診率 <米子地区>

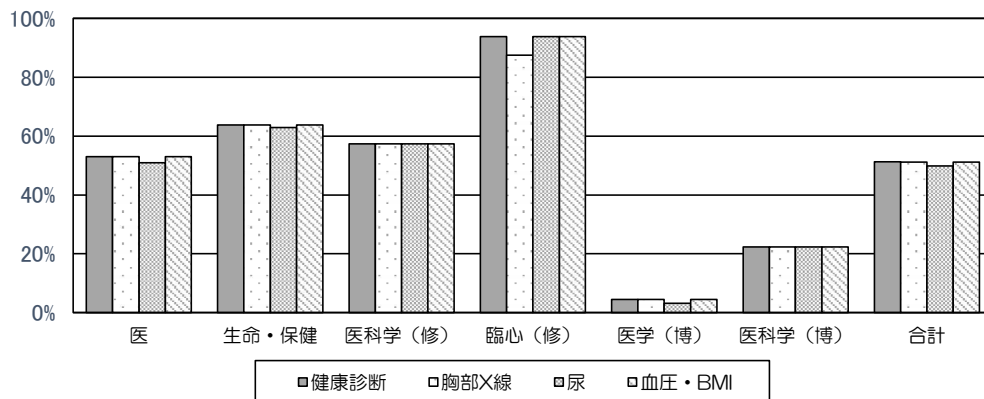


表12. 令和5年度健康診断二次健診受診率（米子地区）

令和6年1月30日現在

令和5年4月～令和5年12月に実施

健診項目	一次健診 受診者数	呼出した検査数値 所見・症状など	二次健診 対象者数（人）	要精査率（%）	二次健診 受診者数（人）	二次健診 受診率（%）
胸部レントゲン異常	750	要精密検査	1	0.1%	1	100%
問診票スクリーニング	751	所見あり	72	9.6%	24	33.3%
診察	751	所見あり	97	12.9%	15	15.5%
血圧・脈拍	751	血圧140/90以上 脈拍100以上	36	4.8%	19	52.8%
尿検査	731	糖 土以上	2		1	
		蛋白 1+以上	1		5	
		潜血 1+以上	9		3	
		計（延べ）	12	1.6%	6	50.0%
BMI	751	27以上	32	4.3%	5	15.6%
		17未満	24	3.2%	4	16.7%

## 保健管理センター 業務件数

～令和 4 年度年間及び令和 5 年度上半期～

保健管理センター所長 三島香津子

### 1 令和 4 年度年間業務件数

相談診察等は 9,615 件(学生 8,729 件・教職員 886 件)、健康診断(学生のみ)は 5,255 件、学生教育研究傷害災害保険(学研災・賠)対応(学生のみ)が 580 件で、合計件数は 15,450 件でした(表1, 図1)。相談診察等件数は、学生・教職員いずれも過去 5 年間で最多でした。相談診察等・健康診断は医療職(医師・看護師・カウンセラー)が中心となって対応し、学研災・賠は主に事務職員が対応しています。学研災・賠は学生の皆さんには馴染みがない保険に関するのですが、大学生活を安全安心に過ごすための大切な制度ですので、わかりやすい丁寧な説明を心掛けています。学研災・賠の詳細は、本センターだより 22・23 ページに掲載しています。

表1 令和 4 年度業務件数\*

	相談診察等	健康診断	学研災・賠	合計
学生	8,729	5,255	580	14,564
教職員	886			886
合計	9,615	5,255	580	15,450

\*鳥取大学新型コロナワクチン職域接種数(3 回目)1,138 件は含んでいません

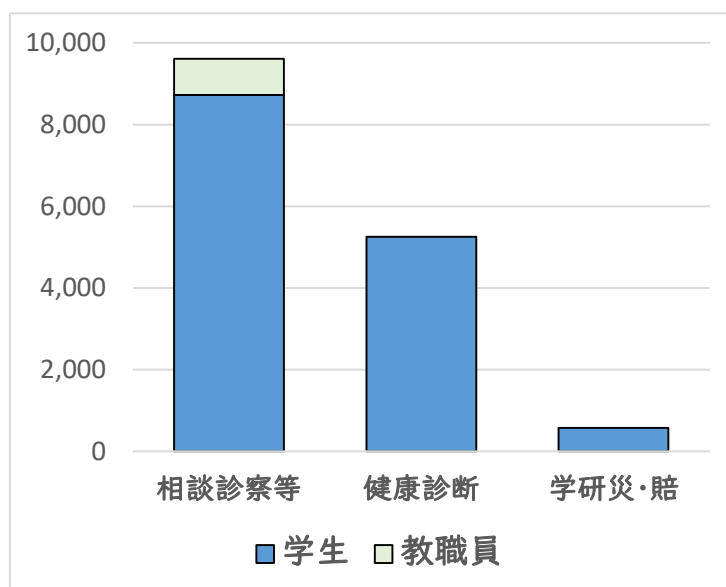


図1 令和 4 年度業務件数

相談診察等件数の対応別内訳を表2(学生)・表3(教職員)に示します。

学生の件数では、令和3年度と比べ医師・カウンセラーの件数はほぼ同等、看護師対応件数は増加、電話・メール対応は減っていました。看護師は、センターに来所する学生の皆さんの最初の窓口となり、応急処置や心身の悩みの相談、健康サポート等を行っています。令和4年度は新型コロナウイルス感染症に伴う行動宣言が徐々に緩和され、電話・メールの利用から直接来所する学生が増加し、看護師対応件数増加に影響したのではないかと推測しています。カウンセリングについては、希望の問い合わせが多く需要の高さを感じています。しかし、カウンセラーは非常勤のため対応可能な日時が限られており、直ぐに対応できない、希望の日時に対応できない場合が少なくありません。引き続き検討が必要と考えています。

教職員の件数は、令和3年度と比べ鳥取地区は増加し、米子地区は減少していました。米子地区については、鳥取地区と比べて保健管理センタースタッフの人数が少ないため、学生対応が主となり教職員に対応する時間の確保がなかなか難しいことなどが影響している可能性があります。

表2 令和4年度学生相談診察等年間件数対応別内訳

学生	医師	カウンセラー	看護師	電話/メール	合計
鳥取地区	483	744	3,841	1,660	6,728
米子地区	108	323	1,065	505	2,001
合計	591	1,067	4,906	2,165	8,729

表3 令和4年度教職員相談診察等年間件数対応別内訳

教職員	医師	カウンセラー	看護師	電話/メール	合計
鳥取地区	360		292	163	815
米子地区	2		68	1	71
合計	362	0	360	164	886

## 2 令和5年度上半期業務件数

今年度(令和5年度)4月~9月までの半年間の業務件数は、相談診察等は4,462件(学生4,054件・教職員408件)、健康診断(学生のみ)は5,034件、学研災・賠対応(学生のみ)が351件でした。例年と同等の推移を予測しています。



保健管理センター(鳥取地区)前の雪景色

# 学生教育研究災害傷害保険請求状況

保健管理センター事務係 田中舞

令和5年度 保険金請求

正課中・学校行事中
通学中・学校施設内
課外活動中
学研賠

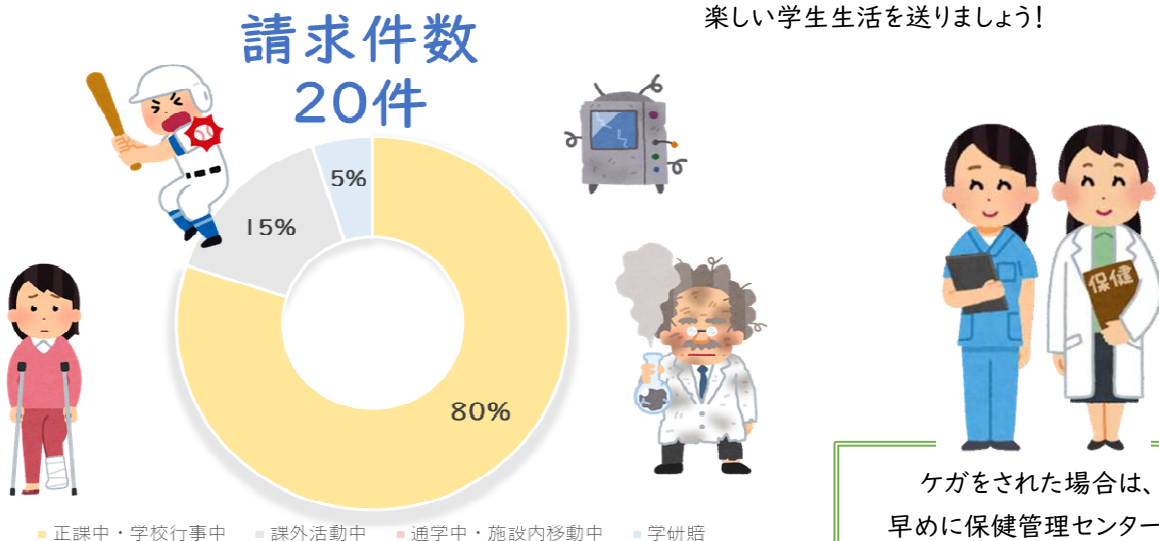
## 【学研災】

No.	発生区分	所属	病名	入院	治療日数	保険金(円)
1	正課中(その他)	農学部	左足首捻挫		1	3,000
2	課外活動中(バドミントン部)	地域学部	腰の疲労骨折・両足の炎症		17	30,000
3	学校行事中(開学記念体育会)	工学部	眼窩骨折		1	3,000
4	正課中(理系実験実習中)	農学部	アキレス腱炎		20	30,000
5	正課中(理系実験実習中)	農学部	左1番歯牙破折		5	6,000
6	正課中(理系実験実習中)	共同獣医研究科	左中指切創(接触感染予防特約)		3	18,000
7	学校行事中(開学記念体育会)	工学部	右足首捻挫		19	30,000
8	正課中(理系実験実習中)	農学部	右手掌及び指の切創		4	6,000
9	正課中(体育実技)	医学部	右足首捻挫		3	3,000
10	正課中(理系実験実習中)	農学部	右示指針刺し(接触感染対象外)		2	3,000
11	正課中(その他)	農学部	左足底棘刺創(ウニの棘)		1	請求中
12	正課中(理系実験実習中)	農学部	右示指針刺し(接触感染対象外)		2	3,000
13	課外活動中(馬術部)	農学部	右足首捻挫		16	30,000
14	課外活動注(体操部)	工学部	右肘靭帯損傷		18	30,000
15	正課中(理系実験実習中)	農学部	左目異物混入		1	請求中
16	正課中(理系実験実習中)	農学部	左示指咬傷(接触感染予防特約)		1	請求中
17	正課中(理系実験実習中)	農学部	頭部打撲		1	請求中
18	正課中(理系実験実習中)	農学部	熱中症		4	請求中
19	正課中(医療実習)	医学部	血液曝露(接触感染予防特約)		1	請求中
20	正課中(理系実験実習中)	持続性社会創生科学研究科	蛇口の閉め忘れによって浸水したカーペットの張り替え	-	-	請求中

※この請求内容は令和5年12月末 現在のものです。

※正課中(特に理系実験実習)のケガや事故が多くみられます。

ケガのない健康的な生活を心がけ、  
楽しい学生生活を送みましょう!



ケガをされた場合は、  
早めに保健管理センターへ  
届け出るようにしましょう!

学生教育研究災害傷害保険(学研災)・付帯賠償責任保険(学研賠)加入状況

保健管理センター事務係 田中 舞

令和5年度

12月末現在

所属	地域学部		医学部		工学部		農学部		持続性社会創生科学研究科		医学系研究科		工学研究科		共同獣医学研究科		連合農学研究科		付属教育研究施設等		計
	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	
4月	197	90	276	133	455	221	272	271	264	109	49	24	9	2	4	4	18	9			2,407
5月		3		2	1	1	3	3	1	2	1						1				18
6月	2	8	5	5	21	24	1	1		1	1	1					2				72
7月		8				7				1	1	1									18
8月	2	4		1		4				7											18
9月		1	5	4		1			1	1			1								14
10月	18		10	9	21	10	3	2	9	1	4		3		1		17	2	2		112
11月																					0
12月																					0
1月																					0
2月																					0
3月																					0
計	219	114	296	154	498	268	279	277	275	122	56	26	13	2	5	4	38	11	2	0	2,659

※入金日で集計すること(4月のみ例外として適応日で集計する)

令和4年度

所属	地域学部		医学部		工学部		農学部		持続性社会創生科学研究科		医学系研究科		工学研究科		共同獣医学研究科		連合農学研究科		付属教育研究施設等		計
	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	学研災	学研賠	
4月	188	62	277	105	470	143	263	263	272	94	90	17	7	1	8	3	14	5			2,282
5月		5				2			2	1	1		1					1			13
6月	1	4			2	3			2	1											13
7月		10			4	9			1	4	1						1				30
8月	1	6			1	5				10	2	1									26
9月	5	1				1	2		4				3				6	2	1		25
10月	1				1	1			3		3		2				10	3	1		25
11月	3				1	5			3		1						1		3		17
12月						2			1												3
1月										2											2
2月	1	1																			2
3月																					0
計	200	89	277	105	479	171	265	263	288	112	98	18	13	1	8	3	32	11	5	0	2,438

※入金日で集計すること(4月のみ例外として適応日で集計する)



## 掲示板

鳥取大学保健管理センターでは「[学生教育研究災害傷害保険/学研災付帯賠償責任保険](#)」の加入手続や事故報告・保険加入証明書の発行を行っています。

[学生教育研究災害傷害保険/学研災付帯賠償責任保険](#)とは・・・

この保険は、学生が教育研究活動中、課外活動中及び通学の途中に被った不慮の事故に対する被害救済の措置として設けられた全国的規模の災害補償制度です。

本学では入学時に、学生教育研究災害傷害保険(学研災)の全員加入することを義務付けています。(※任意加入の「学研災付帯学総」や大学生協が扱う「学生総合共済」とは異なります。)

正規の在学年数を超えて在学する場合は、残りの在学必要年数分加入してください。

### ☆加入手続☆

本人による払込取扱票での郵便振込方式です。

払込取扱票は鳥取地区保健管理センターでお渡しします。(米子地区は学務課学生係)

### ☆加入状況の確認☆

学務支援システムで加入状況の確認ができます。

加入状況がわからない場合は、保健管理センターにお問い合わせください。



### ☆事故報告・保険金請求☆

保健管理センターにて事故発生から30日以内に「事故報告書」及び「事故通知はがき」を提出してください。保険金請求は治療終了後からとなります。

※保険金請求方法は二通りあります

- ・紙媒体の請求(従来通り)
- ・学研災公式「[SkettBook](#)」アプリまたはLINEによる請求



### ☆保険加入証明書の発行☆

保健管理センター(米子地区は学務課学生係)で交付申請してください。保険加入手続(郵便振込)完了の翌日以降、発行が可能となります。



近年、通学中の自転車事故が増加しています。

また、インターンシップや教育実習、介護実習等に参加する場合に必要となりますので、賠償責任保険にも加入されること(農学部は全員加入)を推奨しています。



保健管理センターだより NO. 54

令和6年2月

編集発行 鳥取大学保健管理センター

〒680-0945 鳥取市湖山町南4丁目101番地

TEL 0857-31-5065

FAX 0857-31-5565

メール: [hokekan@ml.adm.tottori-u.ac.jp](mailto:hokekan@ml.adm.tottori-u.ac.jp)