

# 保健管理

センターだより No. 50 令和2年3月



## 目次

“睡眠の大切さ”と「健康づくりのための睡眠指針 2014」について	中村準一・三島香津子	1
高血圧とお塩	三島 香津子	4
たばこはマナーからルールに変わります！	浜本 扇代	8
婦人体温計を活用して体調管理をしましょう	松原 典子	10
朝食を食べて学生生活を元気に送ろう	長谷 貴子	12
令和元年度学生健康診断結果について	浜本扇代・松原典子	14
令和元年度健康相談集計（学生・職員）	//	18
令和元年度学生教育研究災害傷害保険請求状況	平木 由布	22
学研災・学研賠加入状況	//	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。

<http://www.tottori-u.ac.jp/2135.htm>

## “睡眠の大切さ”と「健康づくりのための睡眠指針 2014」について

保健管理センター 中村準一 三島香津子

### はじめに

睡眠は人にとって食事、運動とともに大切なものです。睡眠不足や不眠の悩みで来所する学生・職員は少なくありません。今回は「健康づくりのための睡眠指針 2014」と内山真先生の(きょうの健康 2014年2月号)の論文を参考にさせていただき、改めて睡眠について考えてみます。

#### 1. 「健康づくりのための睡眠指針 2014」

これまでの研究や調査の結果をもとにして、2014年3月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針 2014」が公表され、睡眠 12 箇条としてまとめられました。以下、1 から 12 箇条(厚生労働省)を記載し、簡単に説明します。

- 1) 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 2) 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 3) 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4) 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5) 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6) 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7) 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8) 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9) 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10) 眠くなってから寝床に入り、起きる時

間は遅らせない

- 11) いつもと違う睡眠には、要注意
- 12) 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

#### 2. 1 箇条「良い睡眠で、からだもこころも健康に」

1 箇条では、「健康づくりのための睡眠指針」全体の目標が示されています。適切な睡眠の量と質の良い睡眠をとることは、心身の疲労回復に有効です。病気による不眠や睡眠不足は生活習慣病に罹患するリスクが高くなり、心の病気につながる可能性があります。

#### 3. 2 箇条「適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを」

適度な運動や規則正しく朝食をとる習慣は、睡眠・覚醒リズムにメリハリをつけ、良い睡眠をとりやすくなります。朝食をとることによって、身体は目覚め、体内時計のリズムを整える効果があります。昼間の適度な運動は、寝つきをよくし、中途覚醒が少なくなります。

#### 4. 3 箇条「良い睡眠は、生活習慣病予防につながります」

寝ている間に一時的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群が、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病と関係し、睡眠不足や不眠が生活習慣病のリスクを高めます。

#### 5. 4 箇条「睡眠による休養感は、こころ

### **の健康に重要です」**

睡眠不足や不眠は、精神状態にも影響を及ぼします。睡眠不足や不眠の人は、今一度、自分自身の生活様式を見直し、睡眠環境を整え、それでも不眠が改善しない場合には、専門医に相談しましょう。

### **6. 5 箇条「年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を」**

睡眠時間は、年齢や季節に応じて異なります。一般に、夏場は睡眠時間は短くなりやすく、冬場は長くなりやすいと考えられています。必要な睡眠時間は個人差がありますが、概ね6時間以上から8時間未満ぐらいが適当と考えられています。

### **7. 6 箇条「良い睡眠のためには、環境づくりも重要です」**

良い睡眠をとるためには、睡眠環境（照明、温度、騒音など）が大切です。自分がリラックスしやすい環境を整えましょう。

### **8. 7 箇条「若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ」**

夜更かしは可能な限り避け、睡眠・覚醒リズムを保つ習慣を身につけることが大切です。夜更かしが習慣化すると、体内時計にズレが生じやすく、登校時間に起きることができなくなったり、やる気が起こらず、集中力が低下したりします。

### **9. 第8 箇条「勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を」**

睡眠不足が重なれば、仕事の能率が低下し、ミスも増え、時には事故につながる可能性が高くなります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐには、毎日きちんと睡眠時間を確保することにつきると思いますが、な

かなか難しいこともあります。睡眠が不足を感じたときには、昼休みに30分以内の昼寝をすると効果があるともいわれています。

### **10. 第9 箇条「熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠」**

熟年世代（退職した人、仕事の負荷が軽減した人など）の人は、以前と比べて日中の活動量が低下しがちです。良い睡眠をとるためには、活動量を増やす必要があり、散歩、ウォーキングなど適度な運動習慣を身につけましょう。

### **11. 第10 箇条「眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない」**

眠気を感じてから寝床に入り、朝は決まった時間に起床し、太陽光を浴び、体内時計を一定に調整するよう心がけましょう。

### **12. 第11 箇条「いつもと違う睡眠には、要注意」**

睡眠不足、不眠の背景に病気が潜んでいることもあります。目覚めたときに休息感がなく、日中に眠気がおこるようなことが続く場合には注意が必要です。

### **13. 第12 箇条「眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を」**

睡眠不足、不眠、日中の眠気など、いつもと違う睡眠状態に気づき、経過をみても改善しない場合には、早めに専門家（医師、看護師、保健師、薬剤師など）に相談しましょう。

### **おわりに**

現代社会は環境変化が大きく、人はその変化の中で日々忙しく生活しており、睡眠不足、不眠に陥る可能性は年々高くなっていきます。日頃から、自分自身の心身の状

態と睡眠の量と質に関心を持ち、今一度、生活改善すべき点があるかどうか検討し、より良い睡眠がとれるように努めてください。もしも睡眠不足、不眠が続くようであれば、気軽にご相談ください。

#### 参考文献

- 1) 内山真：たかが睡眠されど睡眠，きょうの健康（2月号），pp56-59，NHK 出版，東京，2014
- 2) 内山真：眠れないあなたに，きょうの健康（2月号），pp60-63，NHK 出版，東京，2014



“こころ健やかに”

## 高血圧とお塩

保健管理センター 医師 三島香津子

血圧は、健康診断で必ず測定する項目です。血圧が一定の値より高いと、高血圧と診断されます。高血圧は、脳心血管病（脳梗塞や心筋梗塞など）をはじめ様々な疾患の危険因子です。また、私たちの日々の食生活に欠かせないお塩は、高血圧と密接に関係しているとともに、単独でも、脳心血管病などの危険因子です。平成 26 年のセンターだよりに、高血圧について掲載しましたが、昨年、高血圧のガイドラインが改定されました。そこで、今回あらためて、高血圧とお塩についてお話ししましょう。

### 1. 高血圧

血圧とは、血液が血管（動脈）の中を通るときに血管にかかる圧力のことです。収縮期（高い方の値）・拡張期血圧（低い方の値）の値により、高血圧が診断されます。2019 年に、高血圧のガイドラインが改定され血圧の分類が新しくなりました（表 1）。新しいガイドラインでは、家庭血圧（自宅で測る血圧）の分類が示され、高血圧の診断や治療効果の判定に、家庭血圧を用いることが強く推奨されています（診察室血圧と家庭血圧の間に差がある場合は、家庭血圧による診断が優先されます）。

表 1 日本高血圧学会の血圧分類（血圧単位:mmHg）

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

## 2. 白衣高血圧と仮面高血圧に要注意

ガイドラインでは、診察室血圧、家庭血圧、24時間血圧の測定により、非高血圧、持続性高血圧、白衣高血圧、仮面高血圧の区分が示されています。白衣高血圧とは、診察室や健診などでは高血圧に該当しても、家庭血圧は高血圧に該当しない場合のことです。非高血圧と比較して、高血圧への移行や、将来的な脳心血管病イベントリスクが高いことが明らかになり、注意深い経過観察が必要です。

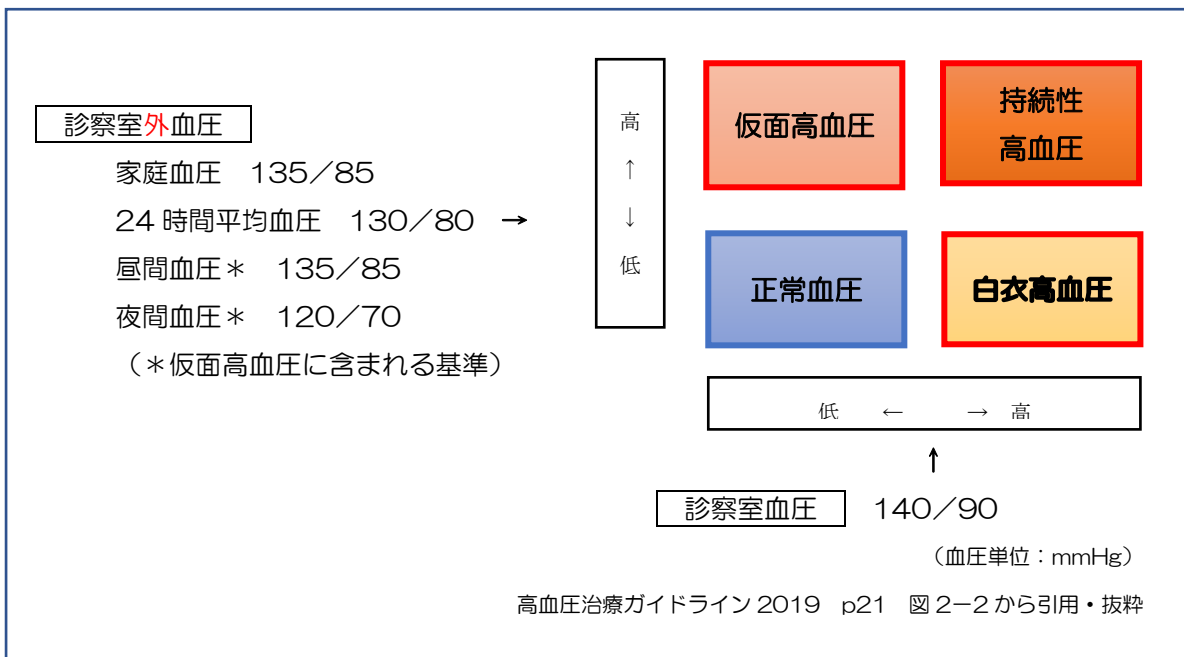


図 1 白衣高血圧と仮面高血圧

仮面高血圧とは、診察室では正常血圧ですが、診察室外血圧は高血圧に該当する場合です。高血圧で治療中の方の約 2 割程度に認められますが、未治療の場合の脳心血管病のリスクは高血圧と同程度で、高血圧と考えられます。

表 2 仮面高血圧になりやすい方

高値血圧（診察室血圧 130－139 かつ/または 80－89mmHg）
喫煙者
アルコール多飲者
精神的ストレス（職場、学校、家庭など）が高い者
心拍数の多い者
肥満・メタボリックシンドロームを有する者

高血圧治療ガイドライン 2019 p22 表 2-7 から抜粋



### 3. 家庭血圧の測定

高血圧と診断された方は、生涯に渡り家庭血圧を記録することが推奨されています。白衣高血圧や血圧 120/80 以上（正常高値血圧・高値血圧）の方は、将来脳心血管病を発症するリスクが高まりますので、家庭血圧の記録を検討しましょう。家庭血圧は、朝と晩の2回測定しましょう。

(ア) 朝は、起床後 1 時間以内、排尿後、朝食前、服薬中の方は服薬前

(イ) 晩は、就床前

☆朝晩とも、座って 1~2 分安静を保った後血圧を測定します。

☆原則 2 回測定し、その平均値を記録します。1 回のみ場合は、その 1 回の値を記録します。朝の平均値、晩の平均値のいずれか、あるいは両方が、家庭血圧の分類による高血圧に該当すると、家庭血圧に基づく高血圧と診断されます。

より正確な測定の仕方については、平成 26 年のセンターだよりに掲載していますので、参照してください。

### 4. 高血圧とお塩

高血圧の予防・治療には、生活習慣がとても重要です。特に、食事では、“お塩（食塩）～塩分”に注意が必要です。食塩摂取量と血圧は、ほぼ直線的な関係にあり、摂取量が増えれば血圧も高くなることがわかっています。また、正常血圧、正常高値血圧、高値血圧、高血圧の分類に沿って、食塩摂取量は増加しています。一方、減塩による降圧（血圧を下げる）効果も明らかです。高血圧の方の減塩目標は、1 日 6g 未満です。また、お塩の摂取が増えると、高血圧だけでなく、心不全、狭心症などの虚血性心疾患、脳卒中、腎不全、胃癌などに関連して死亡のリスクが高まることも示されています。健康を保つために、日本における食塩摂取量の目標値は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満に設定されています。

### 5. お塩は少なく、美味しい食事を

私たちの日々の食事、和食は、『和食：日本人の伝統的な食文化』としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は、一汁三菜（お汁と、焼き物～主菜:肉や魚などのタンパク質、煮物・和え物～副菜:野菜）が基本で、低脂肪・低エネルギーで栄養バランスがとれた食事です。が、お塩や醤油などの調味料の使用により、食塩が多くなりがちです。一方、パンには塩分が多く含まれますが、和食で主食となるご飯には塩分が含まれていません。和食を基本に、塩分の少ない食事を心がけましょう。加工食品（お菓子屋、冷凍食品、レトルト食品なども加工食品です）には塩分が含まれており、注意が必要です。加工食品の栄養成分にナトリウムが表記してある場合は、約 2.5 倍すると塩分に換算されますので、表示に気を付けてみましょう。学生の皆さんでも取り組みやすい減塩のこつを、表に示しますので、参考にして下さい。

表3 減塩のこつ

<p>外食時は、お塩やお醤油などの調味料を使うことを控えましょう</p>
<p>スパイス（胡椒やタバスコなど）・果物（レモンの酸味など）などを利用しましょう</p>
<p>麺類のつゆ（汁）はなるべく残しましょう（全部残すと2～3g減塩できます）</p>
<p>お味噌汁などのお汁は具沢山を心掛けましょう（お汁の塩分が減ります）</p>
<p>加工食品の取りすぎに注意しましょう</p>



保健管理センターには、湖山・米子両地区とも血圧計が常備してあり、開所時間内であれば自由に血圧測定ができます。また、健康や栄養に関する図書の閲覧・貸し出しもしています。ぜひ、利用して下さい。より健やかな毎日が過ごせるよう、日々の生活習慣を振り返り、改善できるところから少しずつ改善に取り組みましょう。



【参考・引用】

本文・図表は、以下を参考・引用しています。イラストは、4) より引用しています。

- 1) 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 発行：日本高血圧学会

- 2) 理論から実践まで減塩のすべて

編集：日本高血圧学会減塩委員会 発行：南江堂

- 3) AJINOMOTO.PARK <https://park.ajinomoto.co.jp/top/>

- 4) 大塚製薬 e ライブラリ <https://www.otsuka-elibrary.jp/index.html>

(医療従事者専用サイト)



## たばこはマナーからルールに変わります！

保健管理センター保健師 浜本 扇代

受動喫煙の健康リスクに関心が高まる中、昨年7月、受動喫煙を防ぐ改正健康増進法が成立し、2020年4月1日の全面施行に向け、段階的に施行が進められています。その内容は、学校・病院などは原則敷地内禁煙、飲食店を含む多くの施設は原則屋内禁煙など受動喫煙防止のためのルールがいろいろ。たばこはマナーからルールに変わります！

### ① 「たばこ臭がする」と感じたら、もう被害にあっています

受動喫煙とは、喫煙者本人ではなく、その周囲の人が間接的にたばこの煙（副流煙）を吸い込むことです。副流煙には主流煙と同じく体に有害な成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は主流煙よりも多いといわれています。

（受動喫煙については、保健管理センターホームページに連載中の「禁煙シリーズ」に詳しく説明してありますので、そちらもご参照ください。）



現在、飲食店などでは、分煙にするため喫煙室を設置している店がありますが、これでも煙を100%遮断することはできません。人が出入りする際には必ず、体にたばこの煙がまとわりついて移動し、有害物質を拡散させています。

大げさではなく、服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙（二次喫煙）の被害にあっているのです。



さらに、受動喫煙には、三次喫煙こと「サードハンド・スモーク（Third-Hand Smoke）」もあります。喫煙によって発生したたばこの煙は、家具や壁紙、カーテン、子どものおもちゃ、自動車の内装、エアコンシステムの表面に付着した後、徐々に空気中に再遊離します。たばこの煙がない環境でも、たばこの臭いが少しでも残っていると、たばこを吸わない人も受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。これがサードハンド・スモークです。

喫煙者の方は、あなたの健康のため、あなたのそばにいる人の健康のため、禁煙にトライしてみませんか？

## ② 「たばこのないオリンピック」に向けてラストスパート

いよいよ、東京オリンピック・パラリンピックまで、あと半年ほどとなりました。保健管理センターホームページに連載中の「禁煙シリーズ」No.19～東京オリンピック・パラリンピック～（2017年1月掲載）にも記載してあるように、世界保健機構（WHO）と国際オリンピック委員会（IOC）は、「たばこのないオリンピック」を共同で推進しており、今までのオリンピック会場の禁煙方針は以下の通りです。

### オリンピック会場の禁煙方針

2012 夏	ロンドン	建物内は禁煙 敷地内に簡易喫煙所を設置
2014 冬	ソチ	
2016 夏	リオデジャネイロ	
2018 冬	平昌	敷地内は全て禁煙 例外的にスタッフは簡易喫煙所の利用を容認
2020 夏	東京	敷地内は全て禁煙（例外なし）

東京大会の競技会場は表の通り全面禁煙となりますが、一般の屋内施設の禁煙については日本は世界標準から遅れをとっており、世界最低レベルの法規制でした。

しかし、前述の通り、オリンピックの開催に向けて、健康増進法の改正、東京都の条例改正など、禁煙化の取り組みが急ピッチで進められています。



さて、保健管理センターでは、予約制で禁煙相談を実施しています。喫煙者の方はこの機会に禁煙にトライしてみませんか？

たばこのないクリーンな空気で世界中の方々を「お・も・て・な・し」しながら一緒にオリンピックを応援しましょう。  
がんばれ！ニッポン！！

（参照）厚生労働省ホームページ、日本医師会 禁煙推進Webサイト

東京都福祉保健局ホームページ 平成28年8月 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書  
鳥取大学保健管理センターホームページ連載中「禁煙シリーズ」

## 婦人体温計を活用して体調管理をしましょう

保健管理センター米子分室 看護師 松原 典子

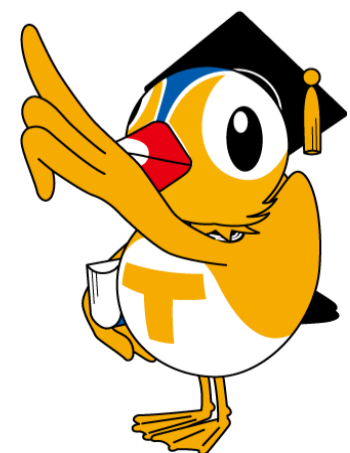
婦人体温計は基礎体温の変動を把握し、排卵日や生理日の予測などをするためのアイテムです。普通の体温計では「36.5℃」のように小数点第一位までしか測定できませんが、婦人体温計なら「36.55℃」など小数点第二位まで測定でき、より細かな変化をチェックすることができます。“妊活をする時に使うもの”というイメージかもしれませんが学生にとってもメリットがたくさんあります。基礎体温を測って体のサイクルを把握することにより、肌の荒れやすい時期や太りやすい時期、月経前症候群（PMS）が来そうな時期の予測も出来ます。自分の周期を予測できれば、肌を休めたり食べ物に気をつけたりとセルフケアがしやすくなるだけでなく、いつもとは違う症状にも気づきやすくなり、病気の早期発見や婦人科受診の際にも役立ちます。婦人体温計を活用して体調を管理し、健康的に毎日を気持ちよく過ごしてみませんか。

### 婦人体温計いろいろ…市販されている婦人体温計をご紹介します

商品名	オムロン婦人体温計 サーモプラン	オムロン婦人体温計	T D K 株式会社基礎体温計
品番	MC-440	MC-672L	HT-201
参考価格	3,655円 (税込)	2,001円 (税込)	2,970円 (税込)
写真			
出典	amazon.co.jp	amazon.co.jp	amazon.co.jp
商品説明	くわえやすい新形状ボディと見やすい大型画面付き。ケースが付属しこのセットで計測や計測後のデータ管理などを完結させることができる。スマホとの連携が苦手な人や、記入し忘れなどが気になる人におすすめ。210日分を自動に保存してくれて、スイッチ一つでグラフ化して見る事が可能。また、7種類のメモマークで身体の状態を記録できわかりやすく便利。	モニターが大きく、数値が見えやすい。丸洗いはできないが、抗菌樹脂が使われているので清潔に使える。埃や汚れを防ぐ、しっかりとしたケースが付属。アプリ連携や、体温計内のデータの保存はできないため、手書きで記録をしたい方に特におすすめ。フラットセンサーでくわえやすい。	選べるアプリが豊富で対応機種が多い。オリジナルアプリだけでなく、「楽天キレイドナビ」や、「ルナルナ体温ノート」に対応。スマートフォンアプリとの連携も簡単で、ボタン1つ押すだけ。朝の忙しい時間や寝ぼけている時間でも操作出来る。コンパクトで持ち運びに便利。
計測時間	約60秒 (実測は5分)	約30秒 (実測は5分)	約40秒
計測方法	予測式 (そのまま実測計測も可能)	予測式 (そのまま実測計測も可能)	予測式 (そのまま実測計測も可能)
記録方法	210日分データ保存	前回値のみ保存	7日分データ保存
アプリ連携	—	×	○ (TDK BBT App・ルナルナ体温ノート・楽天キレイドナビ・ペアリズムW)
水洗い可	—	—	—
ケース	○	○	○
アラーム付き	—	×	—
バックライト付き	○	×	—

商品名	シチズン 電子体温計	森下仁丹メディケア 婦人用電子体温計	オムロン電子体温計けんおんくん 婦人用	テルモ婦人体温計
品番	CTEB503L	MTL1622	MC-172L	ET-C531PP
参考価格	1,331円(税込)	1,071円(税込)	887円(税込)	1,390円(税込)
写真				
出典	amazon.co.jp	amazon.co.jp	amazon.co.jp	amazon.co.jp
商品説明	抗菌防水仕様。水で洗えていつでも清潔に使える。清潔さを優先したい人に向いている。また、口中の適切な場所で計測できるようサポートをしてくれるリング付属。適正なポイントで測定するのはなかなか難しいので、サポートが付いていると安心できる。	機能がシンプル、コンパクトサイズ、お手頃価格。10gと超軽量で、持ち運ぶ機会の多い方にも最適。お手頃価格で、試しに購入してみたい方にもおすすめ。脇の下に入れて測定すれば、通常の体温測定が可能。電源を切り忘れても自動でオフになる。	実測式で時間はかかるが、正確に測ることができる。センサーの部分が平べったいフラットタイプになっているため、くわえやすい。機能がシンプルなので、価格がお手頃。軽量でコンパクト、持ち運びにも便利。初めて基礎体温を測る方も手に取りやすいコスパの高い商品。	検温約20秒と、スピード予測式。記録は前回値しかできないが、バックライトが付いて、丸洗いでできる防水仕様で便利。ケース付き、コンパクトで軽量なので、ポーチに入れて持ち運びたい方にもおすすめ。本体の裏に突起があるため、くわえやすいデザインになっていて使いやすい。
計測時間	約30秒(実測は5分)	約1~2分(より正確に測る場合は5分)	5分	約20秒(実測は5分)
計測方法	予測式(そのまま実測計測も可能)	実測式	実測式	予測式(そのまま実測計測も可能)
記録方法	前回値のみ保存	前回値のみ保存	前回値のみ保存	前回値のみ保存
アプリ連携	—	×	×	×
水洗い可	○	—	—	○
ケース	○	○	○	○
アラーム付き	—	—	○	—
バックライト付き	○	○	—	○

商品名	オムロン婦人用電子体温計	テルモ電子体温計W525	オムロン婦人用電子体温計
品番	MC-683L-BG	ETW525ZZ	MC-652LC
参考価格	1,780円(税込)	2,966円(税込)	2,728円(税込)
写真			
出典	amazon.co.jp	amazon.co.jp	amazon.co.jp
商品説明	シンプル機能と、素早い検温時間が魅力。たくさんの機能は使いこなせないという方におすすめ。予測式で約10秒で検温できるスピーディーさが魅力。実測計測可能、正確に知りたい場合は、時間をかけて計測。バックライトが付いているため、薄暗い部屋でもしっかりとモニターが確認できる。	480日分記録、丸洗いでできる防水タイプ。毎日の記録が大変、時間がない人向き480日分データが保存可能。アプリ連携はできないので手書きが必要だが、後からまとめてデータチェックができる。体温計上でグラフチェックができるので便利。目覚ましアラームやバックライトが付いて便利、丸洗いでできる防水機能もある。	5分後の体温を平均して約10秒で予測計測してくれる。予測計測だけでなく実測計測もでき、計測したデータは40日分保管しておけるので、うっかり記録し忘れても安心。アプリにも対応していて、基礎体温のグラフ化だけでなく、月経日や体調のメモなどできて便利。
計測時間	約10秒	約20秒(実測は5分)	約10秒
計測方法	予測式(そのまま実測計測も可能)	予測式(そのまま実測計測も可能)	予測式(そのまま実測も可能)
記録方法	×	480日分データ保存	40日分データ保存
アプリ連携	×	×	○(カラダのキモチ・リズムノート)
水洗い可	—	○	—
ケース	○	○	○
アラーム付き	—	○	○
バックライト付き	○	○	○



## 朝食を食べて学生生活を元気に送ろう

保健管理センター米子分室 看護師 長谷貴子

- ◎ 朝ごはんは一日を活動的に過ごすため大事なスイッチです

朝起きたときに頭が「ボー」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。



脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。朝食をとり脳にエネルギーを補給しましょう。

- ◎ 「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくして心身共に健康に

人が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレると、身体にとって大きなストレスとなります。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあります。「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくするには、朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



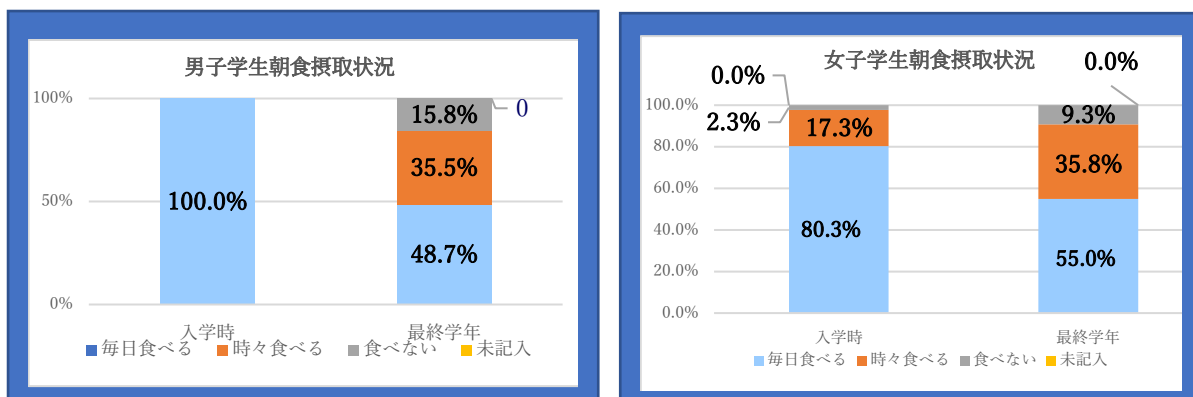
- ◎ 朝食の欠食は肥満、脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長する可能性もあります

朝ごはんを抜くと、昼頃にはお腹が空きすぎて、「どか食い」しがち。また、少ない回数でまとめて「どか食い」することは、肥満につながりやすいと言われています。欠食するとその次の食事で血糖値が必要以上に高くなることも判っています。

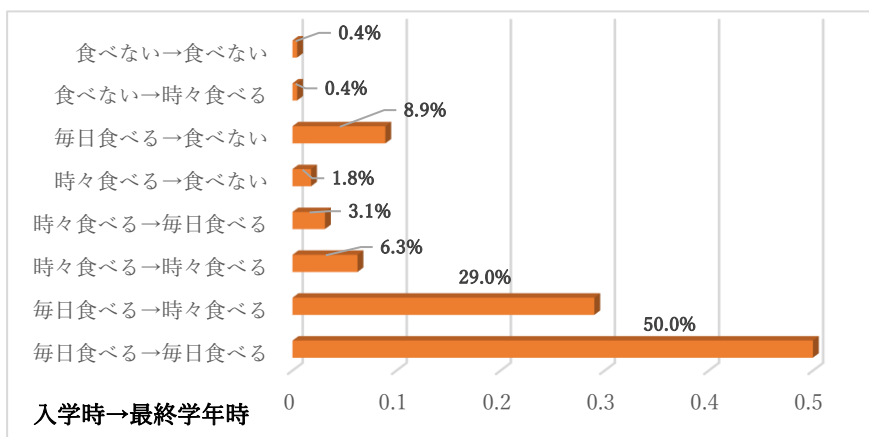


◎ 鳥取大学医学部の朝食摂取状況（毎年行われる健康診断のデータより）

男子学生は入学時、全員が朝食を毎日食べていますが、最終学年時では約半数に減少しています。また女子学生は入学時、毎日食べる人が約 80%でしたが男子学生と同様に最終学年時では 55%と減少しています。また男女ともに朝食を食べない人が増加しています。



入学時から最終学年時の朝食摂取の変化は、入学時から最終学年時も朝食を毎日食べている人は 50% 毎日食べるから、時々食べるに変化した人は 29%でした。また時々食べるから毎日食べるようになった人は 3.1%と増加しました。



人が健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、十分な睡眠、適切な運動といった生活習慣が大切とされます。朝食は一日の始まりの大切なエネルギー源です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。最初はそのまま食べられるフルーツやチーズなど、調理しなくてもよいものから始めてはいかがでしょうか。ごはんと納豆、インスタントのお味噌汁なども時間がかからず手軽に食べられます。

朝食を食べて元気で楽しい学生生活を送りましょう

## 令和元年度学生健康診断結果について

### [鳥取地区]

令和元年度の新入生健康診断を4月3・4日、在学生の定期健康診断を4月9～17日に実施した。

健診項目は、身体計測、血圧、診察（問診）、胸部X線、尿検査である。

健康診断受診率は84.1%で昨年度より2.4%減少したが、近年の受診率はほぼ横ばいである。学部別の受診率を表1、検査項目別の受診率を表2、3、4、5に示す。

次に、胸部X線要精密検査の病院紹介、血圧・尿検査・BMIの再検査、診察・問診結果による呼出などの二次健診受診率は表6に示す。

胸部X線撮影における二次健診対象者は、受診者数2880名のうち1名(0.03%)であり、精検結果で感染性疾患はなかった。

尿検査の二次健診は、早朝尿により再検査を2回実施まで実施し、医師の診察、病院紹介等を行った。対象者延べ76名(要精検率1.9%)のうち受診者は49名(受診率64.5%)であった。

血圧・脈拍測定の二次健診では、血圧・脈拍の再測定、保健指導等を実施した。呼出した対象者425名(要精検率10.6%)のうち、受診者は307名(受診率72.2%)であった。

BMIについては、BMI16以下の対象者に身長・体重・体脂肪計測、血圧・視力測定、骨量測定、食事バランスチェック、医師による個別指導を実施した。また、希望者にCO測定、アルコールパッチテストを行った。対象者30名(要精検率0.7%)のうち、二次健診受診者は14名(受診率46.7%)であった。BMI27以上の二次健診は近日中に実施予定である。

(保健管理センター保健師 浜本扇代)

### [米子地区]

米子地区の健康診断は、新入生健康診断を4月11日、在学生の定期健康診断を4月18日～24日に実施した。米子地区は、医学部医学科1年次以上と医学部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1,450人を対象に、学生定期健康診断を実施した。その受診状況を表7、8、9および図に示す。全員に胸部X線検査、血圧測定と尿検査を実施した。受診率は胸部X線検査の受診率は65.1%(平成30年度69.2%)、尿検査60.1%(平成30年度49.1%)であったので、受診率は胸部X線検査が減少、尿検査は増加した。学科別では目立った点はみられないが、大学院学生では医学博士課程と保健学博士課程の受診率が医師・保健師等社会人を大多数含むため極めて低い。

胸部X線検査：間接撮影で要精密検査となったものは、944人中2名(要精検率0.21%)で、精検結果、感染性疾患はなかった。

尿検査：精検該当判定基準は鳥取地区と同基準とした。検査項目別では蛋白精検者10人中、精検受検者は8人であった。潜血精検者20人中、精検受検者は13人であった。糖精検者は3人であった。精検結果は、要治療(指導区分D1)が2名あった。

血圧測定：精検該当判定基準は鳥取地区同基準とした。精検該当者は944人中69名(要精検率7.3%)で、精検受検者は43人であった。測定は1回の測定結果のみ採用しており再検査該当者が多いものと思われる。精検結果、みな異常はなかった。

(保健管理センター米子分室看護師  
松原典子)

<鳥取地区>

表1.健康診断受診率(令和元年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	農 獣・共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)・地域	持続(工)・工	持続(農・国)・農	工(博)	連(博)・共獣	
対象者数	795	171	1924	896	220	28	413	140	49	109	4745
受診者数	707	167	1550	811	180	15	372	123	15	50	3990
受診率(%)	88.9	97.7	80.6	90.5	81.8	53.6	90.1	87.9	30.6	45.9	84.1

項目別受診率

表2.X線検査受診結果(令和元年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	農 獣・共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)・地域	持続(工)・工	持続(農・国)・農	工(博)	連(博)・共獣	
対象者数	432	171	1004	448	142	28	413	140	49	109	2936
受診者数	385	167	875	418	130	15	372	122	15	48	2547
受診率(%)	89.1	97.7	87.2	93.3	91.5	53.6	90.1	87.1	30.6	44.0	86.8

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(311人)も胸部X線を実施した。

表3.尿検査受診結果(令和元年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	農 獣・共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)・地域	持続(工)・工	持続(農・国)・農	工(博)	連(博)・共獣	
対象者数	795	171	1924	896	220	28	413	140	49	109	4745
受診者数	694	160	1520	780	176	15	366	119	15	48	3893
受診率(%)	87.3	93.6	79.0	87.1	80.0	53.6	88.6	85.0	30.6	44.0	82.0

表4.血圧測定受診結果(令和元年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	農 獣・共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)・地域	持続(工)・工	持続(農・国)・農	工(博)	連(博)・共獣	
対象者数	795	171	1924	896	220	28	413	140	49	109	4745
受診者数	707	167	1550	811	180	15	372	123	15	50	3990
受診率(%)	88.9	97.7	80.6	90.5	81.8	53.6	90.1	87.9	30.6	45.9	84.1

表5.BMI受診結果(令和元年度)

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	農 獣・共獣	大学院(修士)			大学院(博士)		合計
						持続(地)・地域	持続(工)・工	持続(農・国)・農	工(博)	連(博)・共獣	
対象者数	795	171	1924	896	220	28	413	140	49	109	4745
受診者数	707	167	1550	811	180	15	372	123	15	50	3990
受診率(%)	88.9	97.7	80.6	90.5	81.8	53.6	90.1	87.9	30.6	45.9	84.1

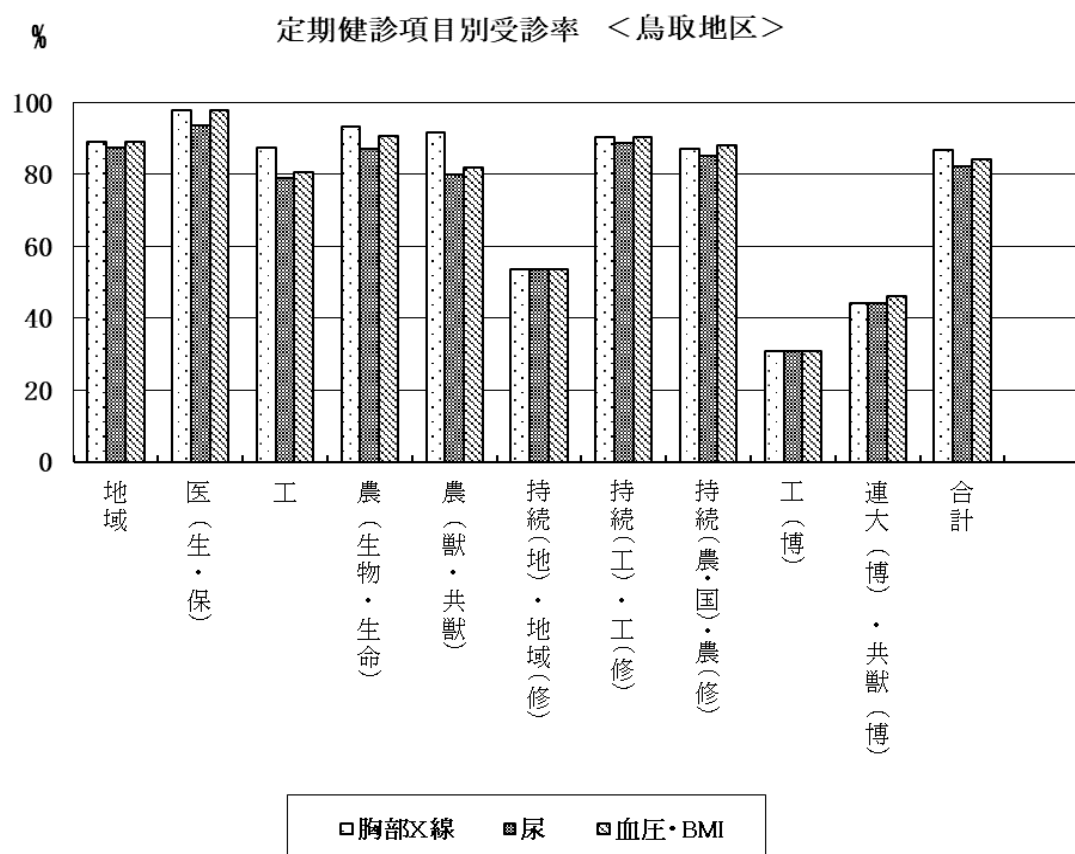




表6 令和元年度健康診断二次健診受診率(鳥取地区)

令和2年1月28日現在

令和元年5月～令和2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	2880	要精密検査	1	0.03%	1	100.0%
診察	4014	所見あり	155	3.9%	75	48.4%
血圧・脈拍	4014	140/90以上・110以上	425	10.6%	307	72.2%
尿検査	3915	糖 ++以上	9		2	
		潜血 1+以上	27		16	
		蛋白 1+以上	40		31	
		計(延べ)	76	1.9%	49	64.5%
BMI	4014	27以上	222	5.5%	近日中に実施予定	
		16以下	30	0.7%	14	46.7%

定期健康診断風景



<米子地区>

表7. X線検査受診結果(令和元年度)

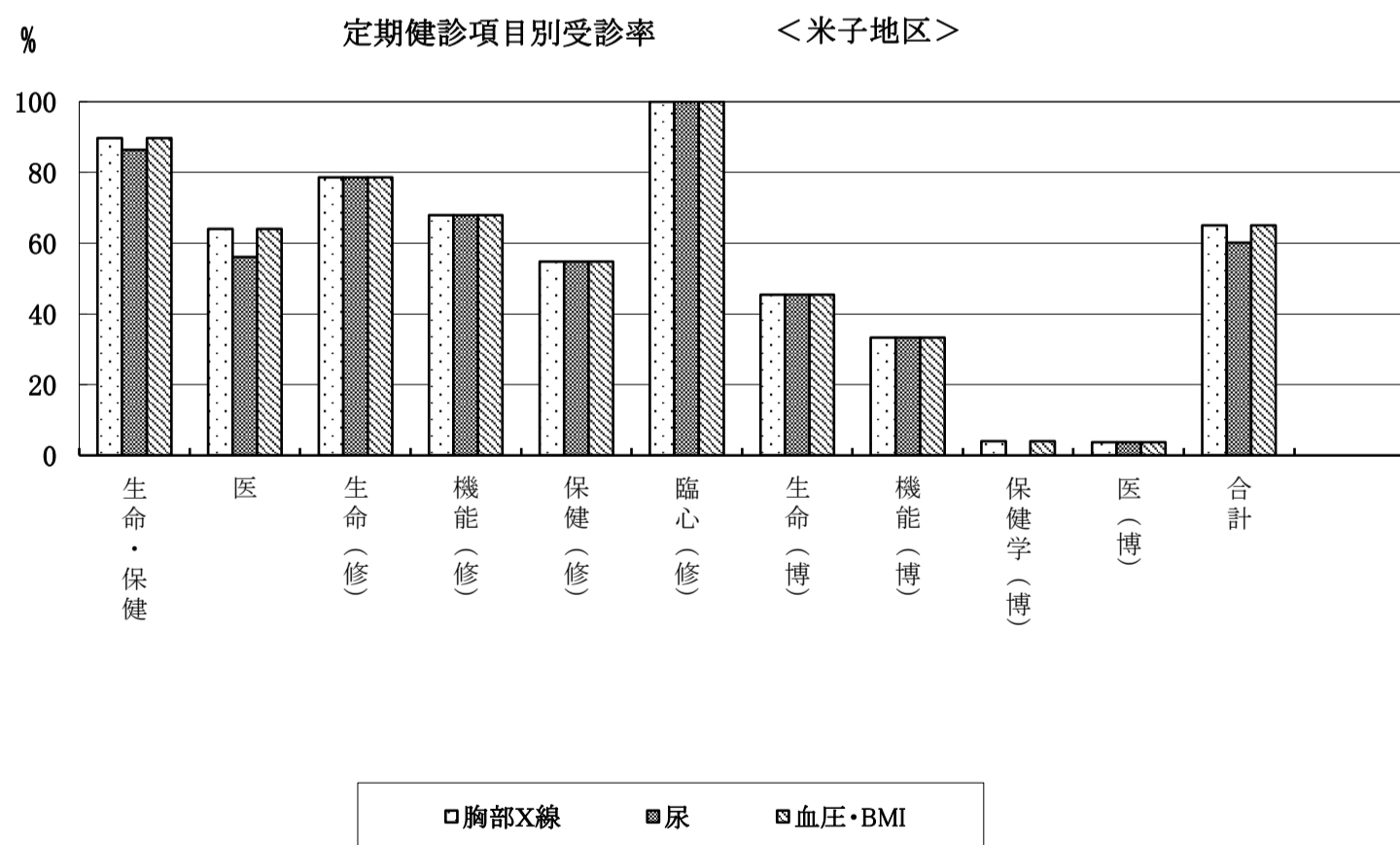
学部・大学院	学部		大学院								合計
	生命・保健	医	生命(修)	機能(修)	保健(修)	臨心(修)	生命(博)	機能(博)	保健学(博)	医(博)	
対象者数	491	675	14	25	31	10	11	9	25	159	1,450
受診者数	441	433	11	17	17	10	5	3	1	6	944
受診率	89.8%	64.1%	78.6%	68.0%	54.8%	100.0%	45.5%	33.3%	4.0%	3.8%	65.1%
要精検者数		2									2
要精検率		0.46%									0.21%
精検受診者数		2									2
異常者数		0									0

表8. 尿検査受診結果(令和元年度)

学部・大学院	学部		大学院								合計
	生命・保健	医	生命(修)	機能(修)	保健(修)	臨心(修)	生命(博)	機能(博)	保健学(博)	医(博)	
対象者数	491	675	14	25	31	10	11	9	25	159	1,450
受診者数	424	379	11	17	17	10	5	3	0	6	872
受診率	86.4%	56.1%	78.6%	68.0%	54.8%	100.0%	45.5%	33.3%	0.0%	3.8%	60.1%
要精検者数(延)	22	11	0	0	0	1	0	0	0	0	34
要精検率	5.2%	2.9%				10.0%					3.9%
精検受診者数	13	10				1					24
異常者数	1	0				1					2

表9. 血圧測定受診結果(令和元年度)

学部・大学院	学部		大学院								合計
	生命・保健	医	生命(修)	機能(修)	保健(修)	臨心(修)	生命(博)	機能(博)	保健学(博)	医(博)	
対象者数	491	675	14	25	31	10	11	9	25	159	1,450
受診者数	441	433	11	17	17	10	5	3	1	6	944
受診率	89.8%	64.1%	78.6%	68.0%	54.8%	100.0%	45.5%	33.3%	4.0%	3.8%	65.1%
要精検者数	20	39			5	2	1				2
要精検率	50.0%	71.8%			60.0%	50.0%	0%			50.0%	7.3%
精検受診者数	10	28			3	1	0			1	43
異常者数	0	0			0	0				0	0



令和元年度 健康相談集計表(鳥取地区学生)

区分		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	全体
健康相談	消化器	4	7	7	5	3	3	6	2	9	46
	呼吸器	14	15	38	24	1	1	14	19	16	142
	循環器		1	9	2	6			1	2	21
	代謝内分泌		3	11	8	3	2	2	2	5	36
	精神相談	80	106	113	114	82	72	103	109	95	874
	外科	1	2	3	4	1	2			1	14
	整形外科	6	7	5	3	2	1	4	3	2	33
	皮膚科	6	8	15	11	6		3	3	2	54
	耳鼻科	2		2					1		5
	眼科		1					1		2	4
	婦人科	4	8	6	15		2	1	4	1	41
	神経系疾患	8	5	5	7	3		12	3	4	47
	その他		1								1
	健康診断書		1	2	2	1	4	1	1	1	13
	保健業務	757	391	698	512	257	142	562	211	248	3,778
計	882	556	914	707	365	229	709	359	388	5,109	
定期健康診断	一次	4,014									4,014
	二次	2	39	324	43	14	4	1	2	15	444
臨時健診	留学生								93		93
	T-SPOT検査		17	62	61				60		200
	放射線従事者	54	38	2				43	44		181
	有機溶剤使用者							61	16		77
	計	4,070	94	388	104	14	4	105	215	15	5,009
合計	4,952	650	1,302	811	379	233	814	574	403	10,118	
保健業務	急患対応	7	5	3	8	1	4	6	3	1	38
	相談予約	2	18	23	20	16	12	31	33	20	175
	保健指導	560	212	523	356	115	63	397	101	160	2,487
	病院紹介	1	34	25	29	16	9	28	28	22	192
	休養室利用	8	12	13	23	8	3	14	12	5	98
	予防接種・抗体価検査に関すること	111	66	37	16	7	14	47	11	15	324
	救急バッグなど貸出			1			2	7			10
	その他	68	44	73	60	94	35	32	23	25	454
	計	757	391	698	512	257	142	562	211	248	3,778
検査	血圧	4,042	19	300	15	2	7	7	104	17	4,513
	尿	3,997	20	12	40	5	1	1	94	2	4,172
	血液		35	62	61				60		218
	計測	14	56	157	100	158	246	110	79	92	1,012
	パッチテスト		7				2	197		7	213
	骨量								14		14
	X線撮影	2,880							93		2,973
	心理検査	2	2	1		1	1		1		8
	その他	42	57	82	56	20	10	60	46	62	435
	計	10,977	196	614	272	186	267	375	477	194	13,558
治療	与薬	25	33	58	43	14	10	25	24	30	262
	注射										0
	処置	17	18	17	24	12	7	11	9	7	122
	診断書・紹介状	4	15	11	10	8	5	1	8	2	64
	その他	4	12	9	15	18	4	11	7	11	91
	計	50	78	95	92	52	26	48	48	50	539
健康診断書	自動発行機発行枚数		508	261	103	85	65	38	19	45	1,124
	センター発行枚数		1	3	1	2	10	1	1	2	21
	計	0	509	264	104	87	75	39	20	47	1,145

令和元年度 健康相談集計表(鳥取地区職員)

区分		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	全体
健康相談	消化器	1	2				1				4
	呼吸器		1	1							2
	循環器										0
	代謝内分泌										0
	精神相談	4	3	3			3	3	5	1	22
	外科			1					1		2
	整形外科	1	1	1				1		1	5
	皮膚科		2	1			1				4
	耳鼻科			2							2
	眼科						1		1		2
	婦人科		2								2
	神経系疾患				1				1		2
	その他	19	20	18	21	15	29	11	26	27	186
	保健業務	10	15	11	16	6	53	7	24	30	172
合計		35	46	38	38	21	88	22	58	59	405
保健業務	急患対応			2					2		4
	相談予約		1				1		1	1	4
	保健指導	9	10	6	12	3	49	4	15	27	135
	病院紹介		1	1					2		4
	休養室利用	1	3	2	3	2	3	3	4	2	23
	救急バッグなど貸出				1	1					2
	その他										0
	計	10	15	11	16	6	53	7	24	30	172
検査	血圧			13	10	5	5	3	5		41
	計測										0
	パッチテスト										0
	骨量						41			20	61
	その他	1	3	7	4				3	3	21
	計	1	3	20	14	5	46	3	8	23	123
治療	与薬	2	6	2	1		4			1	16
	注射										0
	処置		1	2				1	4	1	9
	診断書・紹介状		1				1				2
	その他	1		2	1		2		3		9
	計	3	8	6	2	0	7	1	7	2	36

令和元年度 健康相談集計表(米子地区学生)

区分		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	全体
健康相談	消化器	1	6	5	5	1	1	4	8	3	34
	呼吸器	10	12	3	1	2	6	3	17	4	58
	循環器	2	3	4	1	0	1	1			12
	代謝内分泌	0	0	0	0	0	0	0			0
	精神相談	17	18	19	27	16	13	27	28	25	190
	外科	4	1	0	0		0	0			5
	整形外科	0	3	2	1		3	2	2	2	15
	皮膚科	4	3	7	6		0	1	3	1	25
	耳鼻科	1	8	2	4		1	4	4	4	28
	眼科	1	0	0	0		0	0			1
	婦人科	0	2	3	2		0	2	1		10
	神経系疾患	2	1	2	1		0	1	2	1	10
	その他	0	3	2	5		1	1		3	15
	健康診断書	0	5	2	2		3	1	2		15
	保健業務	95	120	94	113	40	52	108	117	95	834
計	137	185	145	168	59	81	155	184	138	1,252	
定期健康診断	一次	940									940
	二次	2	32	50	11		3	3	1		102
臨時健診	留学生										0
	T-SPOT検査			59	48				2		109
	放射線従事者										0
	有機溶剤使用者										0
	計	942	32	109	59	0	3	3	3	0	1,151
合計	1,079	217	254	227	59	84	158	187	138	2,403	
保健業務	急患対応		1			0		3	2	1	7
	相談予約	15	22	23	28	14	13	29	30	28	202
	保健指導	21	32	28	23	3	20	19	37	22	205
	病院紹介	16	16	10	11	0	4	7	7	8	79
	休養室利用	7	9	10	8	4	3	7	11	5	64
	予防接種・抗体価検査に関すること	23	24	6	25	10	5	12	11	17	133
	救急バッグなど貸出			1	1	0	1	11	5	1	20
	その他	13	16	16	17	9	6	20	14	13	124
	計	95	120	94	113	40	52	108	117	95	834
検査	血圧	952	35	38	14	3	9	8	10	5	1,074
	尿	4	61	11	6		2	0			84
	血液	2	1	60	48		0	0	2		113
	計測	940	3	9	5	1	6	4	1	2	971
	パッチテスト	103	0	0	0		0	0	2		105
	骨量	0	5	5	1		0	0			11
	X線撮影	940	0	0	0		0	0			940
	心理検査	1	2	1	1	1	2	2	2	1	13
	その他	1	2	0	0		2	1	1	1	8
計	2,943	109	124	75	5	21	15	18	9	3,319	
治療	与薬	12	23	12	18	3	10	15	30	15	138
	注射		0	2	0		0	0	2		4
	処置	4	8	7	4	1	2	1	4	3	34
	診断書・紹介状	5	6	3	1		1		1	1	18
	その他		1	1	0		0			1	3
	計	21	38	25	23	4	13	16	37	20	197
健康診断書	自動発行機発行枚数		18	114	89	27	4	12	4	3	271
	センター発行枚数		9	2	2		3	2	5		23
	計	0	27	116	91	27	7	14	9	3	294

令和元年度 健康相談集計表(米子地区職員)

区分		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	全体
健康相談	消化器					1	1		2		4
	呼吸器	1	1			1			1	1	5
	循環器										0
	代謝内分泌										0
	精神相談										0
	外科										0
	整形外科						1		1		2
	皮膚科	1		1					1		3
	耳鼻科		1				1			1	3
	眼科										0
	婦人科										0
	神経系疾患								1		1
	その他	1			1						2
	保健業務	2	9	6	7	4	6	2	7	3	46
合計		5	11	7	8	6	9	3	12	5	66
保健業務	急患対応										0
	相談予約										0
	保健指導	1	2	1		2	3		5	2	16
	病院紹介				1			1			2
	休養室利用		1	1							2
	救急バッグなど貸出		4				3	1			8
	その他	1	2	4	6	2			2	1	18
	計	2	9	6	7	4	6	2	7	3	46
検査	血圧							1		1	2
	計測										0
	パッチテスト										0
	骨量		1								1
	その他										0
	計	0	1	0	0	0	0	1	0	1	3
治療	与薬	1	2		1	1	3	1	5	2	16
	注射					1					1
	処置			1			1				2
	診断書・紹介状										0
	その他										0
	計	1	2	1	1	2	4	1	5	2	19

# \* 学生教育研究災害傷害保険 \*

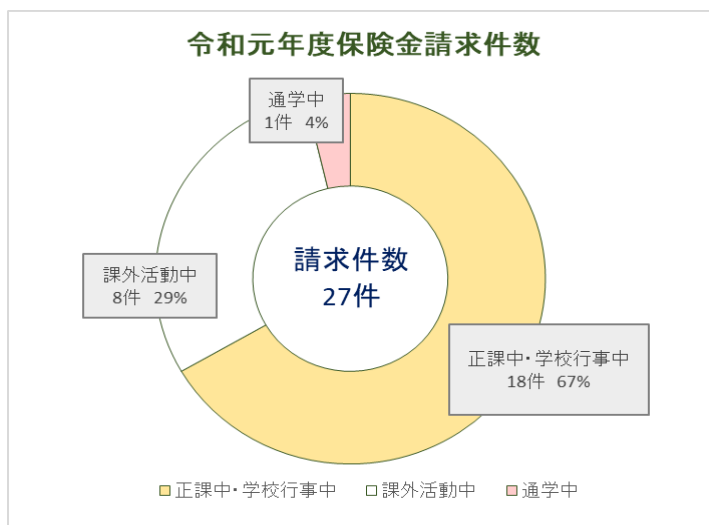
保健管理センター看護師 平木由布

## 令和元年度 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	課外活動中 (バレーボール)	農学部	右膝関節離断性骨軟骨炎	33	49	182,030
2	課外活動中 (準硬式野球)	工学部	左手関節骨折		18	30,000
3	正課中 (体育実技)	工学部	尾てい骨ひび		1	3,000
4	正課中 (体育実技)	農学部	右肩腱板損傷		5	6,000
5	正課中 (体育実技)	農学部	左肩関節脱臼		3	3,000
6	正課中 (理系実験実習)	持続性社会創生科学研究科	左第2指切創		3	3,000
7	課外活動中 (準硬式野球)	工学部	左手関節骨折	6	55	74,000
8	通学中 (自転車)	連合農学研究科	頭部外傷、頸椎捻挫		15	30,000
9	正課中 (体育実技)	地域学部	右第1足趾骨折		4	6,000
10	正課中 (医療実習)	医学部	針刺し事故		4	15,000
11	正課中 (理系実験実習)	農学部	左第1足趾切傷		1	3,000
12	課外活動 (バスケットボール)	医学部	右膝半月板損傷		15	30,000
13	正課中 (医療実習)	医学部	針刺し事故		2	15,000
14	正課中 (理系実験実習)	農学部	熱中症		1	3,000
15	正課中 (理系実験実習)	工学部	右手指化学熱傷		2	3,000
16	課外活動 (バスケットボール)	医学部	右足関節外側靭帯断裂	9	41	86,000
17	正課中 (理系実験実習)	農学部	熱中症		1	3,000
18	課外活動 (馬術部)	農学部	頬骨ひび、歯破折、後遺障害		14	2,280,000
19	正課中 (その他)	地域学部	蜂刺症		1	3,000
20	学校行事中 (風紋祭)	工学部	頭部打撲、頸椎捻挫		3	3,000
21	正課中 (体育実技)	農学部	右第4指捻挫		3	請求中
22	正課中 (理系実験実習)	持続性社会創生科学研究科	左手首化学熱傷		2	請求中
23	正課中 (体育実技)	工学部	左足関節捻挫		2	請求中
24	正課中 (理系実験実習)	医学部	脱水症		1	請求中
25	課外活動 (バスケットボール)	医学部	左前十字靭帯断裂	18	43	請求中
26	課外活動 (ハンドボール)	医学部	左足関節外側靭帯損傷		21	請求中
27	正課中 (その他)	工学部	左眼異物 (洗剤) 混入		1	請求中



※令和元年度の保険金請求は1月末現在のものです。

※学研災付帯賠償責任保険の請求はありません。

※正課中のケガが多くなっています。

ケガのない健康的な学生生活をこころがけてください。



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

保健管理センター看護師 平木 由布

令和元年度

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	186	78	290	115	473	147	270	271	269	104	38	2	8		7	7	13	4			2282
5月	3	7	1		3	5		1	1	1											22
6月	1	4		3	25	7			2	1							1	1			45
7月	1	9		1	1	6		3	1	2	1										25
8月		8				8	1	10		9											36
9月		1				6			4	1			2				3				17
10月	36			1	2	2	2	1	9	2	1		3				11		3		73
11月								1													1
12月			1	1				1													3
1月		1						1		1	1										4
2月						1															1
3月																					0
計	227	108	292	121	504	182	273	289	286	121	41	2	13	0	7	7	28	5	3	0	2509

平成30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		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		
4月	204	82	299	85	492	107	265	261	284	96	48	17	3	1	9		1			2254
5月	2	11	2	2	3	9			1	2	2				2	1				37
6月	1	5		1	1	4		4							2					18
7月		8		1				6		4										19
8月		6			1	2	1	7	1	7			1	2	1	1				30
9月		4							3	3			1		2					13
10月	26		4		6		2		5		1		3		3		3			53
11月							1			2					1					4
12月										1	1				1					3
1月		1						1		1										3
2月		2		1		1	1				1									6
3月								1												1
計	233	119	305	90	503	123	270	280	294	116	53	17	8	3	21	2	4	0		2441





## 掲 示 板



### ○保健管理センターの利用について

保健管理センターは、学生と職員が心身共に健康な生活が送れるようにお手伝いするところです。日頃から皆さんの様々な相談に応じています。

自分の身体に心配なことがある、「夜眠れない」「学習がうまくすすまない」「大学生活になじめない」など心の悩みを持っている人は、気軽に相談においでください。保健管理センターでは、専任の教員（精神科医，脳神経内科医）、学校医（内科医，精神科医）及びカウンセラー（臨床心理士）により，身体面・精神面の健康相談や診察、進路・修学・性格などの悩みのカウンセリングを行っています。原則として予約制ですので、窓口または電話で予約して下さい。

また、学内でのケガ、体調不良には、医師・保健師・看護師が必要な応急処置を行います。

センターのオープンスペースにある身長体重計・体組成計・血圧計・視力計などは自由に利用できます。救急箱・松葉杖・様々な図書の出借も行っています。詳しくは保健管理センターのホームページをご覧ください。

<http://www.tottori-u.ac.jp/dd.aspx?menuid=2135>

### ○健康診断と健康診断証明書の発行について

毎年4月に、学校保健法等で定められている新入生対象の新入生健康診断、在学生対象の定期健康診断を行っています。自分の健康を管理し、健やかで実り多い学生生活が送れるよう、毎年必ず受診しましょう。

就職活動などに必要な健康診断証明書は、5月中旬頃より共通教育棟A棟（医学部は学務研究課）の自動発行機で発行しています。発行できない場合は保健管理センターにお問い合わせ下さい。尿検査の未提出、再検査や診察が必要な場合は、発行までに時間がかかりますので、余裕を持って早めにお問い合わせ下さい。健康診断結果は、学務支援システムでも確認できます。

### ○学生教育研究災害傷害保険について

平成30年度から、加入手続きが、ゆうちょ銀行又は郵便局窓口で、払込取扱票による振込に変更となっています！！

この保険制度は、正課、学校行事、課外活動、通学中および学校施設内での傷害事故（ケガなど）に対しての補償制度で、本学では全員加入となっています。保険内容の詳細については、「学生教育研究災害傷害保険のしおり」をご参照下さい。

事故が発生した際の保険金請求手続は、保健管理センターにお問い合わせ下さい。



保健管理センターだより NO. 50

令和2年3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)