

# 保健管理

## センターだより No. 51 令和3年2月



### 目次

新型コロナウイルス感染症について	三島 香津子	1
おいしいものをおいしく食べよう	岩下 香代子	6
「温活」で冷えを改善させて、コロナ冬を乗り切りましょう	浜本 扇代	8
炭水化物なのに太らない?! レジスタントスターチ	松原 典子	10
ごあいさつ	栗田 絵理	12
令和2年度学生健康診断結果について	浜本扇代・松原典子	15
令和2年度健康相談集計(学生・職員)	//	19
令和2年度学生教育研究災害傷害保険請求状況	平木 由布	23
学研災・学研賠加入状況	//	24
掲示板		25

### 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>

## 新型コロナウイルス感染症について

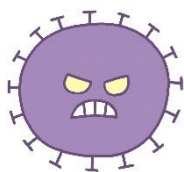
保健管理センター 医師 三島香津子

新型コロナウイルス感染症は、2019年12月以降世界中で猛威を振るい、私たちの生活に大きな影響を与えています。保健管理センターでは、皆さんが安心して学内で過ごせるよう、わかりやすく正しい情報の発信と、感染予防対策、不安への対処等に取り組んできました。また、2020年11月には、新型コロナウイルスに関するQ&Aを公開し、12月、学生の皆さんを対象に理解度チェックを実施しました。理解度チェックへの回答は自由意思でしたが、多くの学生の皆さんが参加してくれました。そこで、今回、理解度チェックで誤りが多かった項目を含めて、新型コロナウイルス感染症について、現時点（2020年1月）での基本的な知識をまとめてみました。

### 1. 新型コロナウイルスとは

コロナウイルスは、いわゆる“風邪“の原因のウイルスです。顕微鏡で見ると、王冠のように見えることから、ラテン語で王冠を意味する“コロナ“と名付けられました。ウイルスはよく変異（簡単に言えば遺伝子がちょっとづつ変わる）を起こしますが、コロナウイルスも過去に大きな変異を起こし、2003年に中国を中心に流行したSARS（重症急性呼吸器症候群 Sever Acute Respiratory Syndrome）,2012年から現在まで主に中東で流行しているMERS（中東呼吸器症候群 Middle East Respiratory Syndrome）の原因となりました。今回の新型コロナウイルス感染症はCOVID-19（Coronavirus Disease-19）と略されます。原因ウイルスは、遺伝子がSARSと近いことから、SARS-COV-2、と略されています。そして、SARS-COV-2も、この一年で複数の変異を起こしており、変異ウイルスの拡大が懸念されています。

ウイルスは、人の細胞の中に入り込むことで増殖し、細胞が破壊されると周囲に広がり、どんどん増えていきます。大きさは $0.1\mu\text{m}$ 程度ととても小さく、この大きさは、次の感染経路を理解する上で重要です。



← $0.1\mu\text{m}$ →

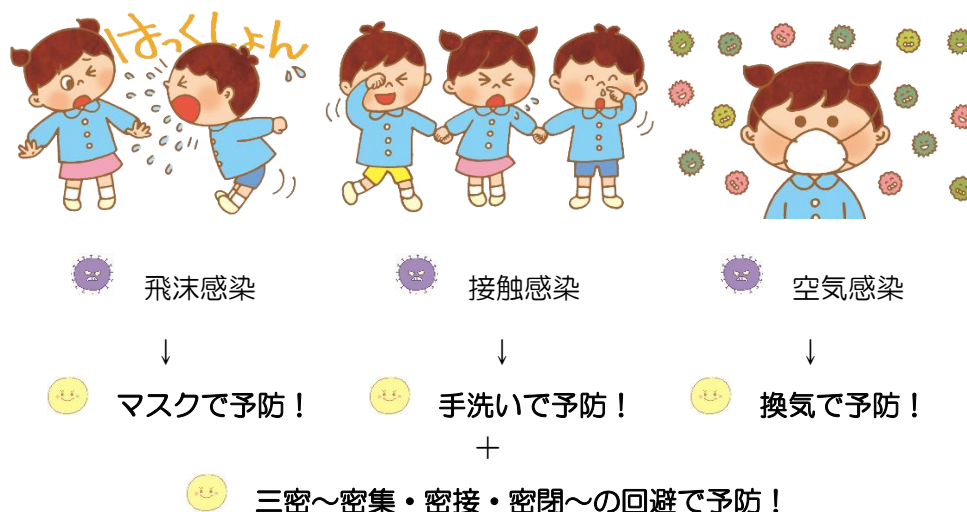
### 2. 感染経路

飛沫感染が主体で、接触感染も重要と考えられます。

飛沫は、人の口や鼻から、 $5\mu\text{m}$ 程度の大きさで飛び出し、1.8m程度まで飛び散ります。この飛沫を別の人が吸入することで感染します。これが飛沫感染です。予防にはマスク着用

が大原則で、2mの距離をとること～ソーシャルディスタンス～も重要です。さらに、その飛沫が付いた物に手で触れて、その手で口や目を触ると、粘膜から感染します。これが**接触感染**です。予防には、手洗いが基本です。そして、三密（密集・密接・密閉）の環境では、飛沫より小さなエアロゾルが発生し広く漂う（約8m）ことによる**空気感染の可能性**も指摘されています。そのため、三密の回避・換気を行うことが重要です。

（感染経路の詳しい説明は、平成30年センターだよりをご覧ください）



### 3. 症状

ウイルスに感染してから、症状が出るまでの期間を潜伏期、と言います。新型コロナウイルスの潜伏期は、1～14日（5日前後が多い）です。感染可能な期間（ウイルスを持っている人が、周囲に感染させる期間）は、症状が出る約2日前から、症状が出て7～10日程度で、発症直前から発症後間もない期間の感染性が高い事がわかっています。また、感染しても症状が無い人が多く存在します。このため、症状がなくても、新型コロナウイルスに感染している、周囲に感染させる可能性があります。

代表的な症状は、発熱、咳、咽頭痛、頭痛、倦怠感（体のだるさ）です。その他、嗅覚や味覚の異常（嗅いや味がわからなくなる）、下痢なども認められています。感染後の経過は、約8割は無症状も含め軽い症状のみで治癒、約2割で症状が悪化します。悪化すると、肺炎、血栓症（血管が詰まる病気、脳梗塞や心筋梗塞など）などを合併し、数%は死に至ります。特に、高齢者や、慢性呼吸器疾患・糖尿病・高血圧・肥満（BMI30以上）・喫煙者は、重症化のリスクが高いと言われています。

また、感染症の改善後も、後遺症（倦怠感、息苦しさ、関節痛、味覚・嗅覚異常など）が比較的長く認められる方が一定数いることも指摘されています。



#### 4. 検査

新型コロナウイルス感染確認の検査は、PCR 検査（遺伝子検査）、抗原検査があります。検査には、鼻咽頭ぬぐい液（インフルエンザの検査と同様に、鼻の奥10cm位のところ）、鼻腔ぬぐい液（鼻の穴から数センチ位のところ）、唾液を使用します。陽性であれば感染、陰性なら感染していない、とします。が、残念ながら、陰性であれば100%感染していない、とは言えません。ウイルス量が少ない時期（潜伏期の初期など）だった可能性や、検査の感度・特異度の問題もあります（陰性であったが後日の検査で陽性が判明した事例もあります）。そのため、新型コロナウイルス感染症では、濃厚接触者は、検査が陰性かつ無症状であっても、2週間の自宅待機が必要です。また、濃厚接触者ではないが、検査を受け陰性だった場合は、症状がなくても、体調管理・感染予防対策は徹底してください。

その他、血液による抗体検査があります。感染すると1週間位から陽性になりますが、感染・発症していても、陽性にならない例もあります。診断や既に感染している人を把握するための疫学調査に有用とされています。

#### 5. 予防

マスク、手洗い、三密の回避・換気が重要です。

(1) マスク：最も重要な感染予防対策です。飛沫感染を防ぎます。鼻から顎までしっかり覆い、なるべく隙間なく着用しましょう。医療用のサージカルマスクは、感染予防に有効です。また、布マスクの着用は、主に着用者から出る飛沫を減少させる効果があります。マスクは必ず着用しましょう。一方、フェイスシールドは、医療現場でマスクと併用することで目の防護のために使用されます。フェイスシールドやTV等で見かけるマウスシールドは、隙間が多く、単独でマスクと同様の効果はありません。マスクを着用できない理由がある場合を除いて、安易に使用することはやめましょう（マスクを着用出来ない場合は、必ず、三密回避、ソーシャルディスタンスの確保、換気の徹底を検討しましょう）



(2) 手洗い：接触感染を防ぎます。手についたウイルスは、15秒流水で手洗いすると100分の1に減ります。また、ハンドソープで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと、1万分の1、これを2回繰り返すと100万分の1に減ります。外から家に帰った時、食事の前、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後など、しっかり手洗いを行いましょう。手洗いができない時は、アルコール消毒剤で、手指消毒を行いましょう。構内では、各建物や講義室の入り口に消毒剤が設置されています。使用してください。



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

(3) 三密の回避・換気：密閉・密集・密接な環境では、感染リスクが高まります。ソーシャルディスタンスを保ち、室内では換気をおこないましょう。一般に、ウイルスによる感染症を予防するには、室温 18 度以上、湿度 40%以上が必要とされます。保健管理センターでは、換気を確認するために、室内の温度・湿度・二酸化炭素濃度のモニターを行いました。ウイルスの測定は困難ですが、二酸化炭素濃度は換気の指標として使用されており、目安になります。エアコン 22 度設定・加湿器使用の状態、窓を 3～5cm 程度常時開放した状態では、室温 20 度前後・湿度 40%台が保たれ、二酸化炭素濃度の上昇を認めませんでした。また、締め切った状態で二酸化炭素濃度が上昇しても、ドアや窓を開放すると、概ね5分程度で濃度は下がることが確認できました。室内での活動目的に合わせて、常時窓を数センチ開ける、あるいは、定期的にドア・窓を開放する、どちらか適した換気方法を選択しましょう。また、室内に換気システムや空気清浄機があれば、有効に活用しましょう。



## 6. 治療・ワクチン

(1) 治療：現在、新型コロナウイルス感染症に対する様々な治療薬が開発されています。治療法は確立されつつありますが、特効薬（根本的治療薬）はまだありません。症状が重くなると、人工呼吸器等による集中治療が必要になります。発熱や咳など軽い症状でも、我慢せず、医療機関を受診しましょう。

(2) ワクチン：一般に、ワクチンは感染症の発症や重症化を予防する効果があります。新型コロナウイルスのワクチン研究開発は国内外で精力的に行われており、既に一部の国で接種が開始されています。日本でも、現在接種に向けての準備が進められています。日本が接種を予定しているワクチンについては、ワクチンを開発した会社は、開発中の臨床試験で、ワクチンを投与した人の方が、投与していない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少なかった、との結果または中間結果が得られたと発表しています。日本国内で新型コロナウイルスワクチン接種が開始されるのは、今年の春以降と予測されています。なお、一般に、ワクチン接種は感染を防ぐものではありません。ワクチン接種の有無にかかわらず、感染予防対策は継続する必要があります。なお、ワクチン接種には副反応を伴うことがあり、接種部位の痛みや頭痛・倦怠感等は比較的良好と認められます。まれに、アナフィラキシー等の重篤な副反応・健康被害が発生することもあります。新型コロナウイルスワクチンについては、厚生労働省や自治体などが発する正しい情報を常に確認しておきましょう。

(一般的なワクチンについての説明は、平成 30 年センターだよりをご覧ください)



私たちの生活は、新型コロナウイルス感染症により一変しました。一方、正しい情報を得ること、マスク・手洗い等日常での感染予防対策、日々の健康管理、そして、他人を思いやる心の大切さを、私たちはあらためて学びました。保健管理センターでは、皆さんが安心して大学生生活が過ごせるよう、引き続き、正しい情報をお届けし、学内の感染予防対策を進めていきます。また、医師、保健師・看護師、カウンセラーによる健康相談・カウンセリングを行っていますので、新型コロナウイルス感染症に限らず、心や身体に不調を感じた時は、相談に訪れてください。

鳥取大学保健管理センターHP <https://www.tottori-u.ac.jp/2135.htm>

○新型コロナウイルスに関する Q&A

<https://drive.google.com/file/d/1OHZQZuMKCeZkjaBd67V0m7wcielOM5NY/view>

○ストレスと上手につき合うために～with CORONA～

<https://drive.google.com/file/d/1mvj00tjQHLLR3WZFFQK4biaZkGNQg6sbg5/view>

【引用・参考資料】

本文の内容は、以下から引用又は参考に記載しています。

\*日本内科学会誌 特集 COVID-19 2020：109（11）

\*千酌浩樹，新型コロナウイルス感染症，鳥取医学雑誌 2020：48（1・2）：p4-11

\*新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き第4版 2020年12月

\*新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識（2021年1月29日厚生労働省HP）

\*国立国際医療研究センター病院 AMR 臨床リファレンスセンター 感染症の基本（感染経路イラスト）

## おいしいものをおいしく食べよう

保健管理センター 医師 岩下香代子

2020年4月から保健管理センターで勤務しています。

よろしくお願いいたします。

専門は耳鼻咽喉科なので アレルギー性鼻炎、花粉症（2019年の全国疫学調査では、国民の約半分がアレルギー性鼻炎です。学生さんの中にもアレルギーを持っている方はたくさんおられると思います）に関しては 多少知識はあるつもりなのでご相談ください。

趣味はおいしいものをみんなでワイワイ楽しくおいしく食べることですが、残念ながらコロナのせいでみんなとワイワイというのは制限されてしまいました。

私にとっての初年度の保健管理センターの業務は、コロナウイルス感染拡大のため昨年度までとは違うようですが、学生の皆さんもこんなはずじゃなかったキャンパスライフを余儀なくされた1年だったと思います。

この大嫌いなコロナウイルスが嗅覚味覚障害をきたすことはみなさんよくご存じだと思います。みんなでワイワイができなくなった上に味覚嗅覚障害まで起こしてしまうと、私の食の楽しみまで奪われてしまいます。

コロナウイルス感染症による嗅覚味覚障害は改善することがほとんどのようですが、ここでおいしいものをおいしく食べるために嗅覚味覚について考えてみませんか。

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚を五感といますが、感覚情報の9割は視覚と聴覚が占めるためコロナ以前は 味覚嗅覚は五感の中では関心の少ない、普段意識されない感覚だったと思います。2004年にアクセル博士とバック博士がにおいの受容体の発見と嗅覚システムの解明でノーベル医学生理学賞を受賞されてから、嗅覚味覚への基礎研究は飛躍的に進歩しているらしいですが、検査・治療に関しては私が働きだした頃と比較してもほとんど進歩のない医学的・社会的には地味な分野です。



人がにおいを感じる仕組みは、鼻の最上部に嗅粘膜があり、その中にある嗅細胞ににおい分子が到達し、その後神経を介して脳でにおいを認知するからです。

かぜを引いて鼻が詰まると、匂いが嗅粘膜に届かないため嗅覚が低下します。この場合は鼻づまりが治ると嗅覚もよくなりますが、まれにかぜがなおった後も嗅覚障害が持続することがあります。

かぜの原因のウィルスで嗅粘膜がダメージをうけてしまったからですが、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎も嗅粘膜自体にダメージを起こし、改善までの治療期間が数年に

わたることや時にはなおらないこともあります。

コロナウイルス感染症のように急に嗅覚障害を起こしたときは自覚しやすいと思いますが、小児期からのアレルギー性鼻炎は 鼻閉、鼻汁等の症状に慣れてしまい、嗅覚が衰えていることに気づかない、また治療も面倒と思うかもしれません。けれどもいざ治療を開始して鼻閉や鼻漏はよくなっても 嗅覚障害は治らないこともあり、早めの対処が大事です。

味を感じる仕組みは、食物の中に含まれている味の成分が唾液に溶けて、舌の表面の細かいブツブツの中の、味蕾の中にある味細胞で感知され、味覚神経を介して、脳で認知されるからです。

そして味覚と嗅覚の間には相互作用があり、例えば松茸ご飯は松茸の香りがあるからおいしいのであって、香りがなければおいしさは激減します。嗅覚障害があると味の基本 5 味である「甘味、塩味、酸味、苦味、うま味」の 1 個ずつは正常にわかってもしおしさを感じなくなってしまうのです。嗅覚以外にも食べ物の見た目は視覚、食べ物を口に入れた際の舌触り、噛み心地は触覚、温度（冷、温、熱）の感覚、噛んだ時の音は聴覚。こうした五感の情報が、脳で統合され、私たちはおいしさを感じるのです。

味覚障害もコロナウイルス感染症以外にいろいろな原因がありますが、はっきりしているのはミネラルである亜鉛不足です。亜鉛が不足すると、味覚のセンサーである味蕾の新陳代謝が十分に行われなくなるのです。

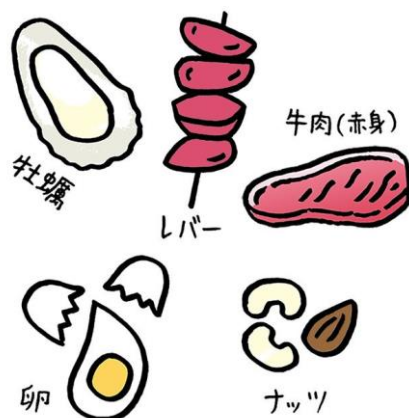
そのため味覚障害は新陳代謝が衰える中高年に多く見られますが、最近は食生活の乱れやストレスが原因になり 10 代や 20 代にも増えてきています。

亜鉛は魚介類（特に牡蠣）、肉類（特にレバー、牛肉）、またチーズや卵、豆類やナッツ類などに豊富に含まれています。ダイエットで肉や魚の摂取を押さえ、極端に偏った食生活をして

いると、亜鉛が不足し、またジャンクフードやインスタント食品、清涼飲料水などに含まれている食品添加物やアルコールは亜鉛の吸収を妨げます。

味覚障害が起きると、食欲がなくなったり、また味付けが濃くなった結果、塩分や糖分をとりすぎたり、将来の健康にも影響が及ぶことがあります。

おいしさとは、飲食に伴って発現する快感、喜びです。おいしいものをいつまでもおいしく食べるために嗅覚味覚に意識を向けてみませんか。



【参照】日本耳鼻咽喉科学会ホームページ、日本医師会雑誌 vol.141 No.12

JOHNS vol.29 No.1 味の不思議、JOHNS vol.33 No.2 嗅覚とその障害

【イラスト】生活情報サイト（NETA-LIFE 味覚障害の症状！）、からだにいいこと web マガジンより引用



## 「温活」で冷えを改善させて、コロナ冬を乗り切りましょう！

保健管理センター保健師 浜本 扇代

今は1月。まだまだ本格的な冬が続きます。寒さで、どうしても体が冷えてしまいますね。コロナ予防でお家時間が増えている今日この頃。家でできる簡単な冷えの改善方法についてお伝えしたいと思います。

### 1. 体を温める食材を食べる

体を温める食べ物か冷やす食べ物かを見分ける簡単な方法は、

「夏が旬」・「温かい地域で採れたもの」⇒ 体を冷やす

「冬が旬」・「寒い地域で採れたもの」⇒ 体を温める

といった傾向があります。

特に体を温め血液をサラサラにする食べ物は、生姜・ニンニク・ネギ・梅干し（温めたもの）・根菜類（ごぼう、人参、蓮根、かぼちゃ）。冷えの強い時にオススメです！

また特に体を冷やし血液をドロドロにする食べ物は、食品添加物・合成甘味料・アイスクリーム・スナック菓子などがありますので、冷え性の方はなるべく控えましょう。



### 2. ぬるめのお湯にじっくり

お風呂のお湯の温度は、37℃～40℃くらいの、体温より少し高く心地よいと感じる温度にします。そして、最低でも20分以上、じっくりとつかると体への温め効果が高くなります。体の血液は、だいたい1分間で全身を循環すると言われています。

20分以上お風呂につかれば20回以上、体全体に温かい血液を循環させることができます。

これに対して、熱すぎるお湯に入ると長時間つかることができないため、せっかく血液が温まっても体が十分に温まるほど循環させることができません。

また肩までお湯につかる全身浴は、体全体に水圧がかかり、肺や心臓に良くないと言われています。20分以上じっくりお湯につかるので、体への負担を少なくするために、みぞおちくらいまでのお湯に入る半身浴がお勧めです。



### 3. 冷えに効くツボ

仕事中や寝る前など、すぐに手足を温めたい時は、ツボ押しが効果的です。血行促進や、内側から体を温める効果があり、いつでもどこでも押せるツボを2つご紹介します。ぜひ、おためしてください！

#### 手のツボ

##### 合谷（ごうこく）

手足の冷えや肩こりに効果があるツボです。

逆の手の親指を合谷に置き、人差し指の骨の下側に親指をもぐりこませるように当てます。

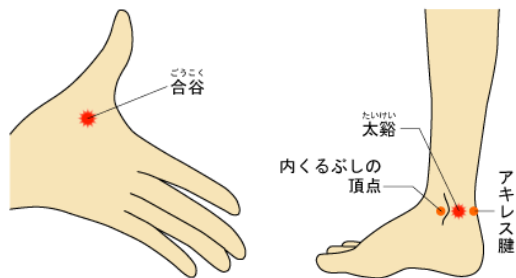
#### 足のツボ

##### 太谿(たいけい)

全身の血の巡りを促進させます。お腹・腰の冷えや足のむくみにも効果があります。

両手の親指を重ねてゆっくり押します。徐々に力を入れて、痛みを感じるくらいまで押しします。そのまま5秒くらい押したら、5秒かけてゆっくり離します。

これを10回程度繰り返します。



※食後、飲酒後、発熱時、体調不良、ツボ周辺に怪我のある方、妊娠中や持病のある方などはツボ押しを控えましょう。

新型コロナウイルス感染予防に「温活」をプラスして、冷えを改善し健康な生活を過ごしましょう！

（参照） 日本成人病予防協会ホームページ 文部科学省後援健康管理能力検定

## 炭水化物なのに太らない?! レジスタントスターチ

保健管理センター米子分室看護師 松原 典子

最近、健康のため痩せるため糖質を控えなければという風潮で、糖質制限ダイエット（ローカーボダイエット）が注目を浴び、ご飯やイモ類などの炭水化物を控えている人の話をよく耳にします。そんなに炭水化物（糖質）を毛嫌いしなくても、中には食物繊維のように働く「レジスタントスターチ」なるものがあるというのに。知れば罪悪感なくおにぎりや回転ずしが食べられますよ。では、レジスタントスターチって何でしょう？レジスタントスターチはインゲン豆、トウモロコシ、大麦、白米、全粒小麦（全粒粉）、ジャガイモなどの食材に含まれています。それらは「ハイレジ」食材などとも言われます。レジスタントスターチは加熱すると大幅に減り、冷めると再び増える特徴があります。これは、未加熱の食材はでんぷんの分子が消化されにくい状態にあったり、冷やご飯のように一度加熱され糊化したでんぷんが、冷めることで再結晶して消化されにくくなるためです。レジスタントスターチを含む食材は「冷たい状態で」食べるにより腸内細菌のエサになります。ご飯やパスタには1%、ふかしいもには6%ものレジスタントスターチが含まれますよ。

### 1. 健康のためには炭水化物は適度に摂るべき

食物繊維が生活習慣病の予防から便秘の解消まで、健康な体を維持するために大きな役割を果たすことは広く知られていますよね。

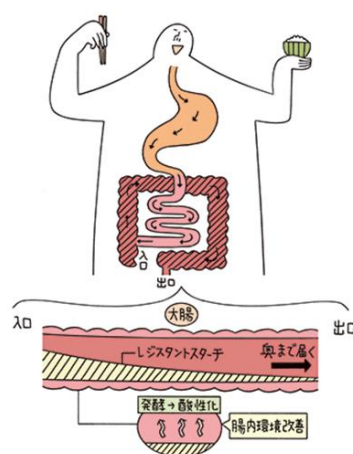
厚生労働省（以下、厚労省）による食物繊維の摂取基準は、男性が1日20グラム以上、女性が18グラム以上（いずれも18～69歳まで）ですが、厚労省の国民健康・栄養調査結果を見ると、成人日本人の実際の摂取量は年代により12.8～16.4グラム、どの年代でも目標量を下回っているのが現状です。

食物繊維の摂取不足は便秘のみならず、腸内環境を悪化させ、いわゆる悪玉菌を増やしてしまい、体脂肪の蓄積や脂肪肝、糖尿病、高血圧の発症などの生活習慣病、がんや免疫機能の低下、精神疾患にまで影響を与えることが科学的に解明されています。レジスタントスターチを効果的に摂ることで食物繊維不足の解消につながります。

### 2. 食物繊維と同様の働きをする「レジスタントスターチ」

レジスタントスターチとは、消化されない（レジスタント）でんぷん（スターチ）という意味で、糖質であるにもかかわらず、食物繊維と同じような働きをします。

レジスタントスターチは小腸内で消化されず大腸まで届き、腸内細菌のエサになります。その結果、食物繊維を摂った時と同じように、腸内でいわゆる善玉菌を増やす働きがあるとされ、腸内環境を整える効果が期待できます。



### 3. レジスタントスターチに期待できる4つの効果

レジスタントスターチは、食物繊維と同様の働きをし、血糖値の上昇抑制や便通の改善が期待できます。ほとんど消化されずに腸内を移動することで消化が緩やかになるため血糖値の急激な上昇が抑えられ、また腸内環境が整うため、便秘解消効果があります。腸内環境は美肌と密接な関係を持つため、美肌効果も期待できます。

### 4. 脂肪とレジスタントスターチを一緒に食べたら太らない！？

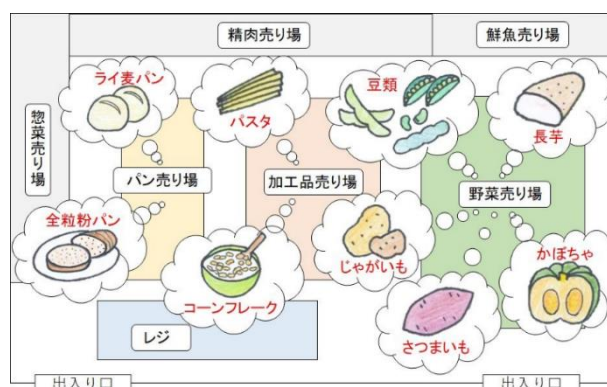
レジスタントスターチの摂取は体重増加の抑制も期待できます。高脂肪食だけを食べたマウスとレジスタントスターチを含んだ高脂肪食を食べたマウスの体重の推移を比較する研究（2016年抗加齢医学会総会で発表）では、高脂肪食のみのマウスは体重が増加し続けたのに対し、レジスタントスターチ入りの高脂肪食を摂ったマウスは体重が減るという結果が得られたそうです。

また、レジスタントスターチを含む高脂肪食と含まない高脂肪食を摂取したマウスの肝臓やいわゆる内臓脂肪組織の臓器重量を比較したところ、レジスタントスターチ入り高脂肪食を摂取したマウスでは、それを含まない高脂肪食を摂取したマウスよりも、脂肪重量の増加が抑えられたうえ、脂肪肝も改善し、同時に糖尿病の改善もみられたそうです。

結果、レジスタントスターチを多く含む食品には肥満を防止し、内臓脂肪の増加を抑制する効果が期待できるとしています。これを人間に置き換えると、脂っこいおかずを食べるとき冷やご飯にすると内臓脂肪を増やさない工夫になります。また、摂取カロリーの抑制効果もあります。でんぷん 1g あたりのカロリーは通常 4kcal。レジスタントスターチのように小腸で消化されず、大腸で腸内細菌に代謝されて短鎖脂肪酸として吸収されるでんぷんのカロリーは 1g あたり 2kcal と、通常のでんぷんの半分です。マヨネーズたっぷりのポテトサラダも実際は相当なカロリーを全て吸収しているわけじゃなく、やっぱりサラダなんだと…驚きですよね。今後レジスタントスターチという炭水化物（糖質）のメリット、食材として大いに注目してみてくださいね。

#### レジスタントスターチ4つの効果

- ① 血糖値の上昇抑制
- ② 便通の改善
- ③ 美肌などの  
アンチエイジング効果
- ④ 体重増加の抑制（脂肪減少）



参考（企業サイト）：

2016/10/17 日経 Gooday 30+ カラダにいいこと毎日プラス、Jオイルミルズ 新しい「腸活」で理想のカラダをデザイン、レジスタントスターチ研究所 発見編、全農公式 ノーライスノーライフプロジェクト

## ごあいさつ

保健管理センター米子分室に勤務し、約1年になります看護師の栗田絵理です。

保健管理センターで勤務するのは初めてで、新しい体験がたくさんですが、スタッフの方々と協力しながら日々楽しく勤務しています。

突然ですが、みなさんはバランスのいい食事をこころがけることができますか？慣れない家事や日々の忙しさで、偏った食生活になっていないですか？今回は農林水産省が作成している『ココロとカラダのザ★スマート術』をとりりんのイラストとともに一部紹介します。自分の生活を見直してみましょう。

### ココロをスマートにするには？ 自分の生活見直そう！

去年まで着ていた服がきつくなり、少し走ると息がハアハア。入浴の時、鏡に映る自分の姿に、思わずがっくり。ちょっとしたことでイライラ。最近こんな経験はない？

ココロとカラダをスマートにするには、自分の生活をちゃんとしよう。アナタの今の生活は、大丈夫？

運動してる？

睡眠とってる？

ストレス溜めてない？

運動

水・お茶

食事バランスガイド

睡眠不足やストレスが溜まっていることは、結構わかる。食事や運動の過不足は、体重の変化をみればわかる。でも、ちゃんとバランスよく食べているかわかりにくい。そんな時は「食事バランスガイド」が強い味方

\*このコマは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、農山漁村文化協会が作成したものです。

# 「食事バランスガイド」って？

## まずは基本をおさえてよー！

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や外食が多い人でもバランスよく食べるためには、「料理」で示されているのが特徴。グループをとるといいんだ。5つのグループをバランスよく食べて運動すると、「コマ」は安定して回るけど、どれかが足りなかったり多すぎたりすると、「コマは傾いて倒れてしまう」。

### 「食事バランスガイド」をもっと知ろう！

1日に5つの料理グループを、それぞれどのくらい食べているかを数えるだけ。“どのくらい”は1つ(SV)、2つ(SV)と数える。5つのグループごとに数え方のコツがある。基本は、料理の量と、そこにどんな食材が主に入っているかとみること。さあ、数え方を覚えよう。

コマを安定して回転させるためには運動が大切



菓子や菓子パン、甘い飲み物、お酒などの嗜好飲料は「楽しく適度に」とることが大切

1皿に主食・副菜・主菜が盛られた料理の数え方は？  
カレーライスのように、「ごはんも野菜も肉も入っているから」「つ(ス)」を数えます。  
ごはん…大盛1杯分くらいなら  
↓主食2つ  
野菜…全部で小鉢2皿分くらいなら  
↓副菜2つ  
肉…普通の肉料理の2皿1人前くらいなら  
↓主菜2つ

### 主食

おにぎり1個、ごはん小盛1杯が「1つ」。ごはん普通盛1杯は「1.5つ」。麺やパスタ1人前は「2つ」くらい。



### 副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。



### 主菜

卵1個の料理は「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。



### 牛乳・乳製品

ヨーグルトパック、スライスチーズ1枚が「1つ」。牛乳瓶1本(約200ml)は「2つ」



### 果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

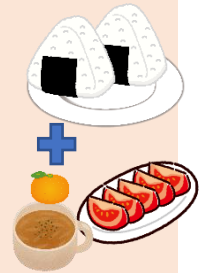
# よりのGOODな食生活にするためには？ いつもの食事にひと工夫！

## 🕒 時間が無い、忙しい朝に

朝の脳はエネルギー欠乏状態。朝食を食べないと、集中力や記憶力も下がったまま。忙しくても、寝坊をしても、朝食を食べればカラダも元氣！頭もフル回転！  
まずはおにぎり1個からでも始めてみよう。それに手軽なトマト、スープ、ヨーグルト、フルーツなどをプラスしていけば、バランスもどんどんアップ。

## 🕒 食欲がない朝に

夜遅くまで飲んだり食べたりして生活のリズムが乱れていない？  
朝食を食べるには、生活リズムを整えることが大事。朝食を抜くと、基礎代謝が低下してダイエットにも逆効果。また、食事の間隔が長くなると、エネルギー切れになれないようにカラダが必要なエネルギーをため込んだり、できるだけ使わないようにしたりするから、体脂肪がつきやすくなる。



# 🕒 昼

## 🕒 忙しい昼のおきまり弁当に

昼は、買ってきた弁当が多いという人は、野菜料理などの副菜が不足しがち。いつものお弁当に、サラダや和え物などの副菜をプラスするとバランスアップ。

## 🕒 外で食べるランチに

外食する時は、できれば丼ものや麺類などの1品料理では小鉢をプラスしたり、ごはん、おかず、汁ものが揃う定食を選ぶとバランスがよい。それに揚げ物ではなく、煮物や焼き物など油の少ない料理を選ぶとカロリーも抑えられてGOOD！



# 🕒 夕

## 🕒 カラダをいたわる夕食に

夕食くらいは、ごはんのみそ汁の組み合わせで、日本の味を楽しもう。ごはんはどんなおかずとも相性がよく、食事のバランスがとりやすいんだ。おかずは野菜料理などの副菜を多めに、肉料理などの主菜の取り過ぎに注意しよう。

## 🕒 夜遅くなってしまう夕食に

バイトなどで、決まった時間に夕食が取れないことが多いアナタ。夜遅い食事は肥満に繋がりがりやすいので気を付けて。そんな時は、料理の選び方や食べ方を工夫しよう。例えば、揚げ物など油が多いこってり系は控えて、煮物や焼き物などのさっぱり系にしてみたら。



保健管理センターでは、身長・体重計はもちろん、最近新しく『in Body』という機器が入り下記の項目も測定できるようになりました。

健康管理・ダイエット・筋トレに活用してみてもいかがでしょうか？

- 体水分量
- 筋肉量(部位別)
- タンパク質量
- ミネラル量
- 体脂肪量(部位別)
- 体脂肪率
- 基礎代謝量
- 内臓脂肪レベル
- BMI
- 成分履歴(100回分測定結果)
- インピーダンス(部位別・周波数)



引用文献：ココロとカラダのザスマート術(農林水産省)

## 令和2年度学生健康診断結果について

### [鳥取地区]

令和2年度の健康診断は、新型コロナウイルス感染予防のため、4月と9月に分散して実施した。

4月の健康診断は、4月9～17日に、今年度卒業・修了予定者と実習等がある学生および留学生を対象に、項目を胸部X線と尿検査、問診票回収に限定して実施した。

健康診断証明書が必要な学生は、後日保健管理センターで身長体重、血圧測定等を追加で実施している。(5月中旬から現在も実施中。)

また、当初4月3・4日に予定していた新入生健康診断が延期となったため、新入生を対象に、4月20～30日に問診票の回収を行った。記載内容により健康状態のスクリーニングを実施し、診察が必要な学生の呼出を行った。

9月の健康診断は、9月1～3日に新入生、4～11日に4月に受健していない在学生を対象に、身長体重測定、血圧測定、診察、胸部X線、尿検査を実施した。

健康診断受診率、各項目別受診率は表1～5に示している。二次健診については、新型コロナウイルス感染予防対策に努めながら、9月下旬から各項目別に実施している。(現在も実施中。)二次健診受診率を表6に示している。

(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、新型コロナウイルス感染拡大の影響により大幅に日程変更せざるをえなかった。新入生健康診断を8月13日と8月24日、在学生の定期健康診断を4月16日～17日(県内初新型コロナウイルス感染者発生により日程中断)、8月13日と8月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1,452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50.8%(2019年度65.1%)、尿検査47.5%(2019年度60.1%)であり、受診率は胸部X線検査、尿検査ともに大きく減少した。例年以上に大学院学生が極めて低い。胸部X線検査：間接撮影で要精密検査となったものは、737人中3人(要精検率0.41%)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5人中、精検受検者は1人であった。潜血精検者15人中、精検受検者は7人であった。糖精検者は0人であった。精検結果、要治療(指導区分D1)のものはいなかった。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546人中30人(要精検率5.5%)で、精検受検者は15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、1名を開業医に紹介受診となった。

今年度は感染対策として健診項目を縮小し、身体計測は希望者のみ行った。BMIにおける二次健診の該当者はいなかった。

(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2年度）

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	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	751	164	1927	897	223	20	388	123	57	114	4664
受診者数	565	160	1152	634	161	9	317	103	15	50	3166
受診率（%）	75.2	97.6	59.8	70.7	72.2	45.0	81.7	83.7	26.3	43.9	67.9

項目別受診率

表2.X線検査受診結果（令和2年度）

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	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	398	164	1011	452	149	20	388	123	57	114	2876
受診者数	332	160	793	393	136	9	317	103	15	50	2308
受診率（%）	83.4	97.6	78.4	86.9	91.3	45.0	81.7	83.7	26.3	43.9	80.3

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（365人）も胸部X線を実施した。

表3.尿検査受診結果（令和2年度）

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	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	751	164	1927	897	223	20	388	123	57	114	4664
受診者数	546	154	1140	617	158	9	317	101	14	50	3106
受診率（%）	72.7	93.9	59.2	68.8	70.9	45.0	81.7	82.1	24.6	43.9	66.6

表4.血圧測定受診結果（令和2年度）

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	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	751	164	1927	897	223	20	388	123	57	114	4664
受診者数	292	160	847	477	62	3	141	45	4	13	2044
受診率（%）	38.9	97.6	44.0	53.2	27.8	15.0	36.3	36.6	7.0	11.4	43.8

表5.BMI受診結果（令和2年度）

学部・大学院 学科	地域	医 生・保	工	農 生物・生命	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	751	164	1927	897	223	20	388	123	57	114	4664
受診者数	292	160	847	477	62	3	141	45	4	13	2044
受診率（%）	38.9	97.6	44.0	53.2	27.8	15.0	36.3	36.6	7.0	11.4	43.8

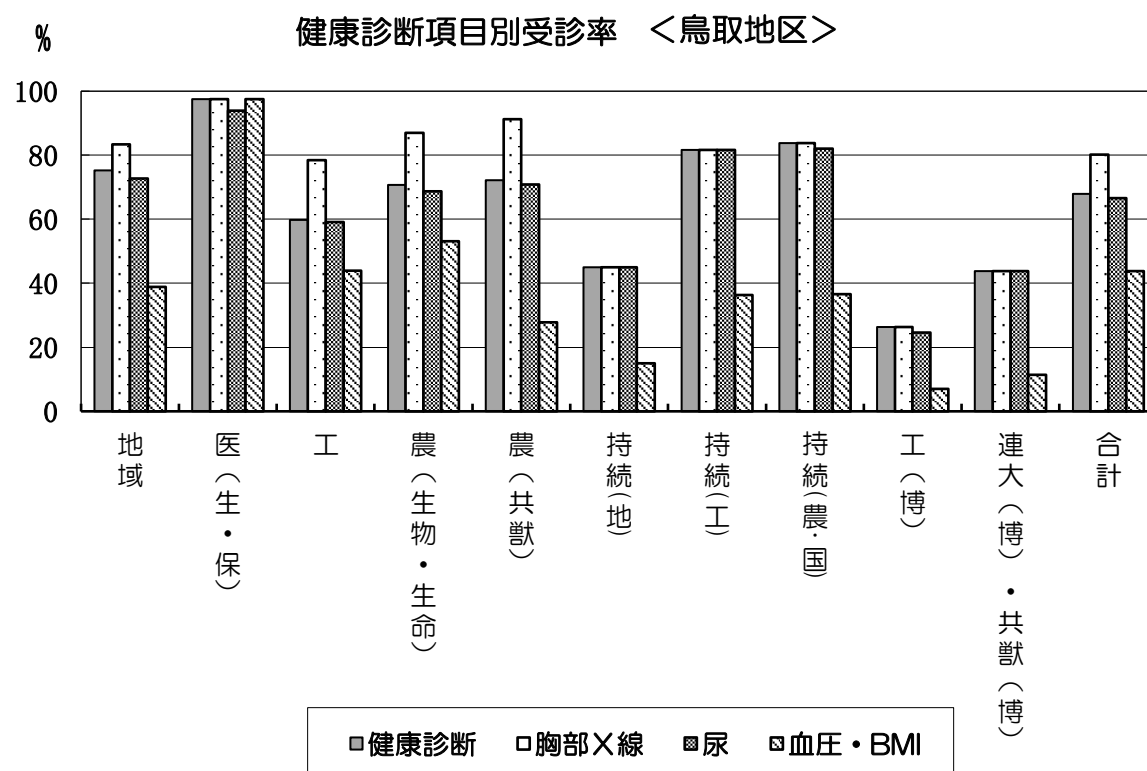


表6 令和2年度健康診断二次健診受診率(鳥取地区)

令和3年1月31日現在

令和2年5月～令和3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	2698	要精密検査	3	0.1%	3	100.0%
問診票スクリーニング (4月受診者と新入生)	2065	所見あり	27	1.3%	23	85.2%
診察 (9月受診者)	2044	所見あり	71	3.5%	49	69.0%
血圧・脈拍(9月受診者)	2044	血圧 140/90以上 脈拍 110以上	300	14.7%	183	61.0%
尿検査	3131	糖 +-以上	9			
		蛋白 1+以上	54			
		潜血 1+以上	68			
		計(延べ)	131	4.2%	25	19.1%
BMI(9月受診者)	2044	27以上	72	3.5%	近日中に実施予定	
		17以下	148	3.6%	75	50.7%

※追記

4月受診者	1147	健康診断証明書発行のため 身長体重・血圧測定等を追加で実施			302	26.3%
-------	------	----------------------------------	--	--	-----	-------

<米子地区>

表 7. X線検査受診結果(2020年度)

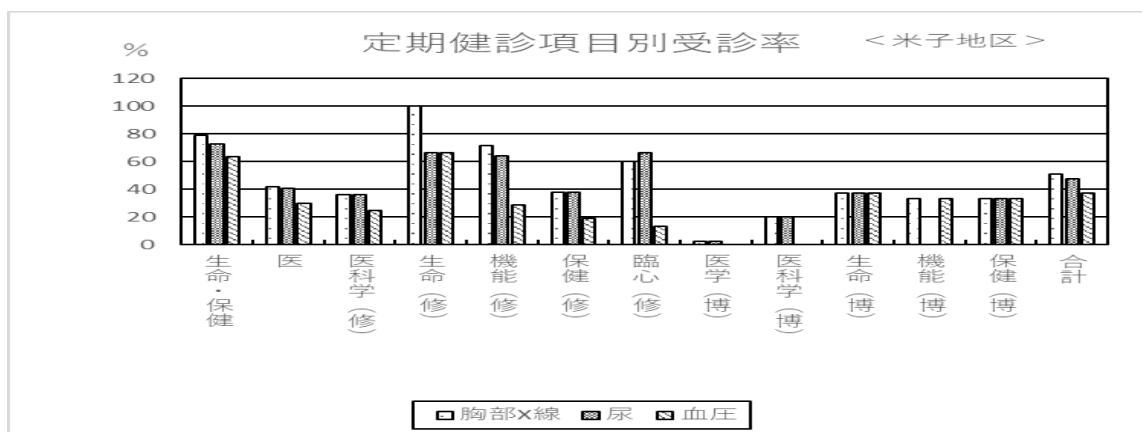
学部・大学院	学部		大学院										合計
	生命・保健	医	医科学(修)	生命(修)	機能(修)	保健(修)	臨心(修)	医学(博)	医科学(博)	生命(博)	機能(博)	保健(博)	
対象者数	493	680	36	3	14	21	15	156	5	8	3	18	1452
受診者数	393	286	13	3	10	8	9	4	1	3	1	6	737
受診率	79.7%	42.1%	36.1%	100.0%	71.4%	38.1%	60.0%	2.6%	20.0%	37.5%	33.3%	33.3%	50.8%
要精検者数	2	1											3
要精検率	0.51%	0.35%											0.41%
精検受診者数	2	1											3
異常者数	1	0											1

表 8. 尿検査受診結果(2020年度)

学部・大学院	学部		大学院										合計
	生命・保健	医	医科学(修)	生命(修)	機能(修)	保健(修)	臨心(修)	医学(博)	医科学(博)	生命(博)	機能(博)	保健(博)	
対象者数	493	680	36	3	14	21	15	156	5	8	3	18	1452
受診者数	358	276	13	2	9	8	10	4	1	3	0	6	690
受診率	72.6%	40.6%	36.1%	66.7%	64.3%	38.1%	66.7%	2.6%	20.0%	37.5%	0.0%	33.3%	47.5%
要精検者数(延)	17	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	20
要精検率	4.7%	0.7%						25.0%					2.9%
精検受診者数	8	0						0					8
異常者数	0	0											0

表 9. 血圧測定受診結果(2020年度)

学部・大学院	学部		大学院										合計
	生命・保健	医	医科学(修)	生命(修)	機能(修)	保健(修)	臨心(修)	医学(博)	医科学(博)	生命(博)	機能(博)	保健(博)	
対象者数	493	680	36	3	14	21	15	156	5	8	3	18	1452
受診者数	313	202	9	2	4	4	2	0	0	3	1	6	546
受診率	63.5%	29.7%	25.0%	66.7%	28.6%	19.0%	13.3%			37.5%	33.3%	33.3%	37.6%
要精検者数	20	10	0	0	0	0	0			0	0	0	30
要精検率	40.0%	70.0%											5.5%
精検受診者数	8	7											15
異常者数	0	1											1



## 令和2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			2	4	1	1	3	2	1	14	
	呼吸器		2	1			2	2			7	
	循環器			4	1	5	3	4	2		19	
	代謝内分泌		4	1			1	13	1	1	21	
	精神相談	25	31	49	67	50	43	73	65	67	470	
	外科		1		1						2	
	整形外科		2	2					1	1	1	7
	皮膚科		2		2	5	4	3	1	1	18	
	耳鼻科			19	2		2	4	1		28	
	眼科									1	1	
	婦人科	1	1		1	3	2	9	1	1	19	
	神経系疾患		5	2		1	2	2	1	1	14	
	その他										0	
	健康診断書	10	25	14	17	7	1	3	1		78	
	保健業務	1,078	304	356	405	338	207	308	354	371	3,721	
計	1,114	377	450	500	410	268	425	430	445	4,419		
定期健康診断	一次	1,147					2,044				3,191	
	二次		84	79	26	41	70	168	169	94	731	
臨時健診	留学生									33	33	
	T-SPOT検査		10		120					22	152	
	放射線従事者	54	26	1	1			94			176	
	有機溶剤使用者							47	22	2	71	
	計	1,201	120	80	147	41	2,114	309	191	151	4,354	
合計	2,315	497	530	647	451	2,382	734	621	596	8,773		
保健業務	急患対応			3	1	4		2	2	1	13	
	相談予約	12	14	17	14	13	18	41	14	11	154	
	保健指導	970	226	254	303	251	139	216	298	325	2,982	
	病院紹介	12	14	11	10	7	6	13	11	10	94	
	休養室利用	1	2	4	3	4		5	5	3	27	
	予防接種・抗体価検査に関すること	51	27	39	33	7	25	12	12	11	217	
	救急バッグなど貸出	2		3		2	1				8	
	その他	30	21	25	41	50	18	19	12	10	226	
	計	1,078	304	356	405	338	207	308	354	371	3,721	
検査	血圧	1,147	79	56	26	45	2,100	30	170	117	3,770	
	尿	1,149	3	2	1	3	1,887	110	2	34	3,191	
	血液		26		120			16		22	184	
	計測	4	79	56	28	41	56	34	5	114	417	
	パッチテスト									54	54	
	骨量									75	75	
	X線撮影	1,147					1,551			32	2,730	
	心理検査			1			1				2	
	その他	1,170	210	142	232	125	2,167	160	246	191	4,643	
	計	4,617	397	257	407	214	7,762	350	423	639	15,066	
治療	与薬		3	6	8	4	2	5	5	2	35	
	注射										0	
	処置	6	1	10	4	6	6	4	4	7	48	
	診断書・紹介状		2	2	3	1	6	6	4	3	27	
	その他			16	14	11		5	5	4	55	
	計	6	6	34	29	22	14	20	18	16	165	
健康診断書	自動発行機発行枚数		58	80	52	50	57	82	32	28	439	
	センター発行枚数	41	45	27	29	13	2	3	1		161	
	計	41	103	107	81	63	59	85	33	28	600	

## 令和2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							1
	呼吸器										0
	循環器			1	2						3
	代謝内分泌						1			1	2
	精神相談						1				1
	外科		1	1							2
	整形外科	1	1		2						4
	皮膚科	1					1		1		3
	耳鼻科			1			1				2
	眼科			1						1	2
	婦人科										0
	神経系疾患										0
	その他	14	15	18	25	22	21	19	12	20	166
	保健業務	8	11	20	21	4	10	13	15	12	114
合計	24	28	43	50	26	35	32	28	34	300	
保健業務	急患対応			1							1
	相談予約		2	1							3
	保健指導	7	4	7	9	3	5	10	7	10	62
	病院紹介			2							2
	休養室利用	1	2	7	1	1	1	3	3	2	21
	救急バッグなど貸出		3	2	11		4		5		25
	その他										0
	計	8	11	20	21	4	10	13	15	12	114
検査	血圧			1		3		3			7
	計測										0
	パッチテスト										0
	骨量										0
	その他	3	19	25	39	22	26	24	16	25	199
	計	3	19	26	39	25	26	27	16	25	206
治療	与薬	1	1	1	2		2		1	1	9
	注射										0
	処置	1		1	2		1		3		8
	診断書・紹介状	1			1			2			4
	その他	3		2	2						7
	計	6	1	4	7	0	3	2	4	1	28

令和2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	0	0	2	3	0	0	4	0	0	9
	呼吸器	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
	循環器	0	0	0	0	0	2	1	0	0	3
	代謝内分泌	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	精神相談	15	24	31	13	16	27	25	32	23	206
	外科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	整形外科	1	1	1	2	0	0	1	1	0	7
	皮膚科	0	1	5	3	1	0	2	2	1	15
	耳鼻科	1	0	1	0	0	1	1	1	1	6
	眼科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	婦人科	0	0	2	0	1	0	0	0	0	3
	神経系疾患	0	1	0	0	0	0	2	2	0	5
	その他	0	0	1	4	2	0	0	1	0	8
	健康診断書	3	1	10	13	9	5	5	3	1	50
	保健業務	83	72	88	79	40	60	89	84	57	652
計	103	100	142	117	69	95	131	126	83	966	
定期健康診断	一次	235	0	0	0	490	0	0	0	0	725
	二次	0	2	1	3	7	3	14	14	11	55
臨時健診	留学生	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	T-SPOT検査	0	0	0	129	0	0	1	0	0	130
	放射線従事者	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	有機溶剤使用者	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	235	2	1	132	497	3	15	14	11	910
合計	338	102	143	249	566	98	146	140	94	1876	
保健業務	急患対応	0	0	0	2	0	0	1	1	0	4
	相談予約	18	28	28	13	14	24	23	31	24	203
	保健指導	14	4	12	9	6	14	25	19	11	114
	病院紹介	4	6	7	4	3	3	8	5	3	43
	休養室利用	0	0	3	1	3	2	9	8	0	26
	予防接種・抗体価検査に関すること	15	5	6	28	3	3	8	7	7	82
	救急バッグなど貸出	2	0	0	2	0	0	1	1	0	6
	その他	30	29	32	20	11	14	14	12	12	174
	計	83	72	88	79	40	60	89	84	57	652
検査	血圧	2	2	28	18	503	6	18	12	4	593
	尿	235	0	1	4	10	4	16	3	7	280
	血液	0	0	0	129	0	0	1	0	1	131
	計測	1	4	34	15	15	13	24	23	6	135
	パッチテスト	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
	骨量	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	X線撮影	235	0	0	0	490	0	0	0	0	725
	心理検査	0	2	1	0	0	2	0	1	2	8
	その他	0	0	3	1	2	0	3	0	0	9
	計	473	8	69	167	1020	25	62	39	20	1883
治療	与薬	1	2	3	5	1	0	8	5	1	26
	注射	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	処置	0	1	5	3	1	0	3	3	1	17
	診断書・紹介状	0	2	1	0	3	4	4	2	0	16
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	1	5	9	8	5	4	15	10	2	59
健康診断書	自動発行機発行枚数	4	0	37	11	9	5	3	9	5	83
	センター発行枚数	3	1	14	30	12	8	7	2	1	78
	計	7	1	51	41	21	13	10	11	6	161

令和2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	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
	呼吸器	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2
	循環器	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	代謝内分泌	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	精神相談	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	外科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	整形外科	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2
	皮膚科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	耳鼻科	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
	眼科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	婦人科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	神経系疾患	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	保健業務	2	7	7	12	2	3	12	10	14	69
合計		3	10	10	19	3	3	12	12	17	89
保健業務	急患対応	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	相談予約	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	保健指導	0	2	2	5	0	0	0	1	3	13
	病院紹介	0	1	1	0	0	0	0	1	0	3
	休養室利用	0	0	0	0	0	0	6	5	8	19
	救急バッグなど貸出	0	0	2	0	0	0	0	0	1	3
	その他	2	4	2	6	2	3	6	3	2	30
	計	2	7	7	12	2	3	12	10	14	69
検査	血圧	0	3	2	2	0	0	0	0	0	7
	計測	1	0	0	2	0	0	0	1	2	6
	パッチテスト	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	骨量	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	計	1	3	2	5	0	0	0	1	2	14
治療	与薬	0	0	1	2	1	0	0	0	1	5
	注射	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
	処置	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	診断書・紹介状	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	1	2	1	0	0	1	1	6

令和2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

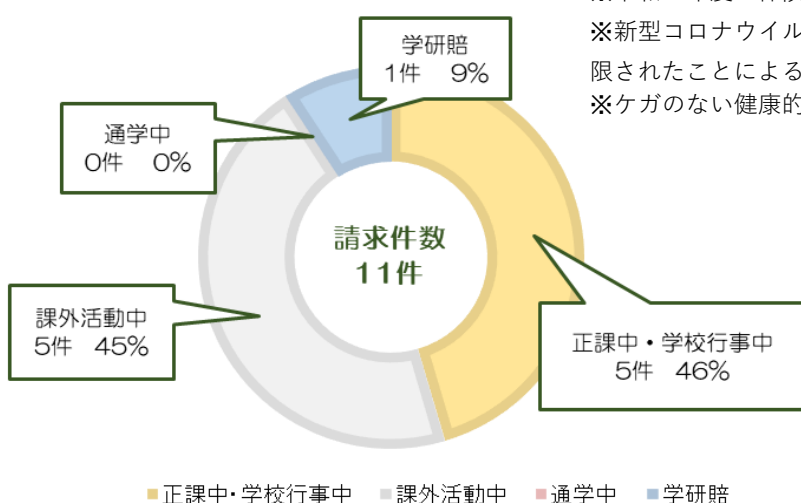
【 学研災 】

No	発生区分	所属	病名	入院	治療日数	保険金(円)
1	課外活動 (ソフトテニス)	地域学部	右側足関節骨骨折		32	50,000
2	正課中 (その他)	医学系研究科	左掌熱傷		2	3,000
3	正課中 (医療実習)	医学部	頸椎椎間関節捻挫		31	50,000
4	課外活動 (フットサル)	工学部	右足アキレス腱断裂	2	52	58,000
5	課外活動 (バスケットボール)	医学部	左大腿骨外踝軟骨損傷	10	40	90,000
6	課外活動 (バスケットボール)	医学部	右上腕骨遠位端骨折 右肘関節内骨折	32	86	208,000
7	正課中 (体育実技)	医学部	右第一足趾爪下血腫		3	3,000
8	正課中 (体育実技)	農学部	右示指中節骨骨折		6	6,000
9	課外活動 (バトミントン)	農学部	左足関節靭帯損傷		36	50,000
10	正課中 (体育実技)	工学部	左第2・3指PIP関節剥離骨折		6	請求中

【 学研賠 】

	発生区分	所属	事故内容	保険金(円)
1	正課中 (教育実習)	地域学部	教育実習中HDMI破損	1630

令和2年度保険金請求件数



※令和2年度の保険金請求は1月末現在のものです。

※新型コロナウイルス感染症により学校行事・課外活動が制限されたことによる事故発生件数の減少が見られます。

※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2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 5月 6月	188	90	268	75	482	109	262	265	246	68	46	21	10	1	5	3	15	4			2158
7月		1			1	3		1		4											10
8月	1	3						1		1	1										7
9月	2	4				1			3				3				8				21
10月	2		2	2		1		1	6	1							2		2		19
11月	1						1		3												5
12月	1					1	1		2				1				1				7
1月	2					1															3
2月																					0
3月																					0
計	197	98	270	77	483	116	264	268	260	74	47	21	14	1	5	3	26	4	2	0	2230

※4月～6月は、日本国際教育支援協会のシステム変更によりまとめて加入手続きを行った。

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															2
3月		1																			1
計	227	109	292	121	505	182	273	289	286	121	41	2	13	0	7	7	28	5	3	0	2511



保健管理センターのホームページが  
新しくなりました！



トップページです。  
新しいお知らせや、新型コロナウイルスに関する情報も掲載しています。



利用案内ページには、診察やカウンセリングのご案内などを掲載しています。  
「お問い合わせフォーム」からご予約やお問い合わせをいただくこともできますよ。



米子分室の看護師さんが作成された「健康・医療情報カレンダー」を毎月更新しています！

詳しくは「鳥取大学保健管理センター」で検索、または、こちらをチェック！







保健管理センターだより NO. 51

令和3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)