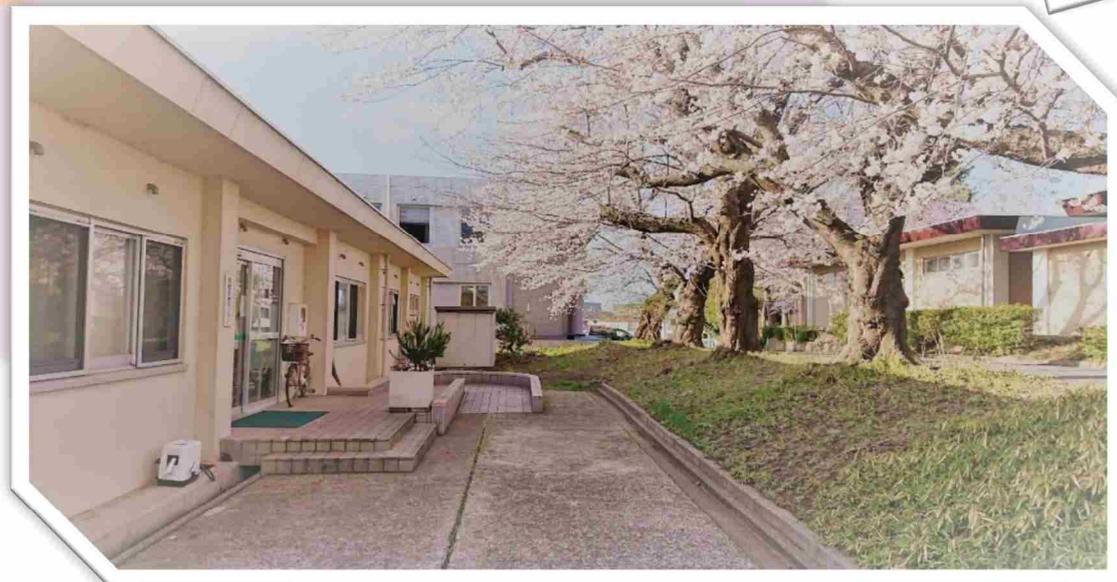


保健管理 センターだより No.53

令和5年2月



目次

頭痛について	三島 香津子	1
ハチ刺傷とアナフィラキシー	岩下 香代子	5
筋トレニュース	松原 典子	7
今年度から新入生・定期健康診断の受健方法が変わりました!		
	平木 由布	8
アジを捌いてみませんか?	栗田 絵理	10
学生時代に自分の体の状態を知ろう	広富 由美	13
令和4年度学生健康診断結果について	松原典子・平木由布	14
保健管理センター 業務件数 ~令和3年度年間及び令和4年度上半期~		
	三島 香津子	19
鳥取大学新型コロナウイルスワクチン職域接種について		
	三島 香津子	21
令和4年度学生教育研究災害傷害保険請求状況		
	平木 由布・田中 舞	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>



頭痛について



保健管理センター 所長・教授 三島香津子

頭痛は、誰もが一度は経験したことがある症状です。その中でも、「片頭痛」は“日常生活に支障をきたしている”代表的な頭痛です。一方、“今までに経験したことがない頭痛”は“命に関わる頭痛”の危険があります。「緊張型頭痛」は日常生活に支障をきたすことはあまりなく、命の危険もありませんが、最もよくみられる頭痛です。今回は、そんな頭痛についてお話します。

1. 片頭痛と緊張型頭痛

片頭痛と緊張型頭痛について、表1にまとめました。

表1 片頭痛と緊張型頭痛

		片頭痛	緊張型頭痛
有病率		約8% 女性の方が男性より高い、年齢とともに減少	約22% 女性の方が男性よりやや高い、年齢とともに少し減少
症状	頭痛	・頭の片側(両側のこともある) ・ズキンズキンと脈打つような痛み(そうでない時もある) ・中等～強度の痛み ・階段を上るなど、日常的な動作で悪化することがほとんど	・頭の両側 ・締め付けられるような痛み ・軽～中等度の痛み ・身体を動かすと痛みが紛れることが多い
	随伴症状	・普段は気にならない光や音・臭いが不快に感じる ・吐き気や嘔吐を伴う	・肩こりを伴うことが多い
	予兆	・頭痛が生じる数時間～2日前頃から、 ・食欲亢進、肩がこる、むくみ等の症状があらわれることがある	
	前兆	・片頭痛の2～3割程度に認める ・頭痛が生じる5～60分前から、 目の前にぎらぎらした光が見える(閃輝暗点)などの視覚の 症状があらわれる	
	月経	月経周期(月経前や月経前半など)と関連することが多い	
誘発因子	精神面	・ストレス ・ストレスからの解放 ・疲労 など	・ストレス ・精神的緊張 ・疲労 など
	身体面	寝すぎ、寝不足、月経	
	環境	・気候の変化、温度差、 ・臭い、音、光 ・旅行 など	
	食事	・空腹、脱水 ・アルコールや特定の飲食物 など	
治療	予防	《セルフケア》 誘因を避ける ・寝すぎや寝不足を避ける ・空腹・脱水を避ける(水分を持ち歩く) ・強い光を避ける(夏場のサングラス着用等) など 《投薬治療》 ① CGRP関連抗体薬(注射薬) ② カルシウム拮抗薬～ロメリジン(内服薬) ③ β遮断薬～プロプラノロール(内服薬) ④ 抗てんかん薬～バルプロ酸(内服薬) など	《セルフケア》 ・ストレスや疲労をためない ・リラクゼーション法 ・頭・後頸部の筋をリラックスさせるような運動 など 《投薬治療》 ① 抗うつ薬～アミトリプチン(内服薬) など
	頭痛時	《セルフケア》 ・静か・暗い部屋で横になって休む ・コーヒーや紅茶を飲む など 《投薬治療》 ① トリプタン製剤(注射薬、点鼻薬、内服薬) ② 非ステロイド系消炎鎮痛剤(内服薬) ③ アセトアミノフェン(内服薬) ④ 制吐剤(内服薬、注射薬) など	《セルフケア》 ・リラクゼーション法 ・頭・後頸部の筋をリラックスさせるような運動 など 《投薬治療》 ① 非ステロイド系消炎鎮痛剤(内服薬) ② アセトアミノフェン(内服薬) ③ 筋弛緩薬(内服薬) など

片頭痛と緊張型頭痛は、痛みが少し違います(表1、図1・2)。また、片頭痛では、頭痛以外の症状や頭痛の前に別の症状を認めることがあります(予兆、前兆といいます)(表1、図3)。

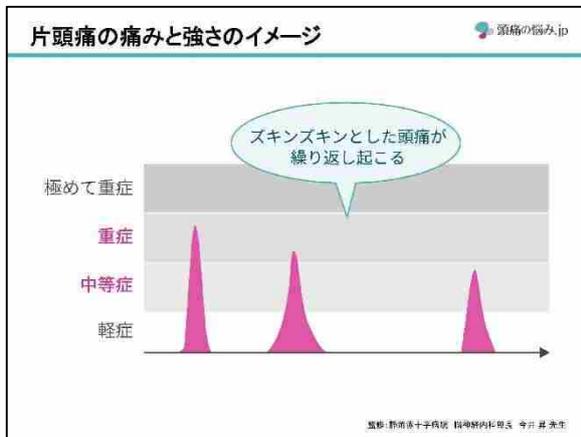


図1 片頭痛の痛みの強さとイメージ

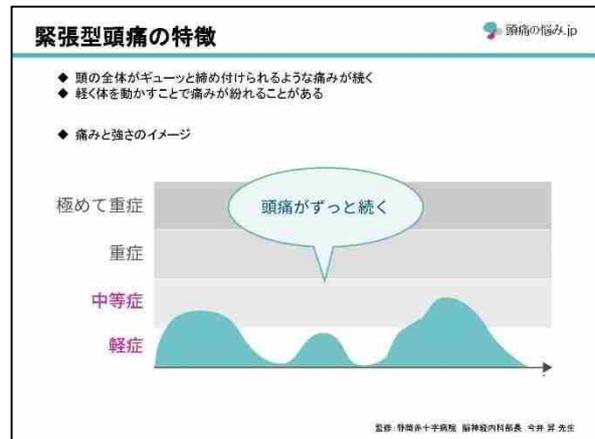


図2 緊張型頭痛の特徴

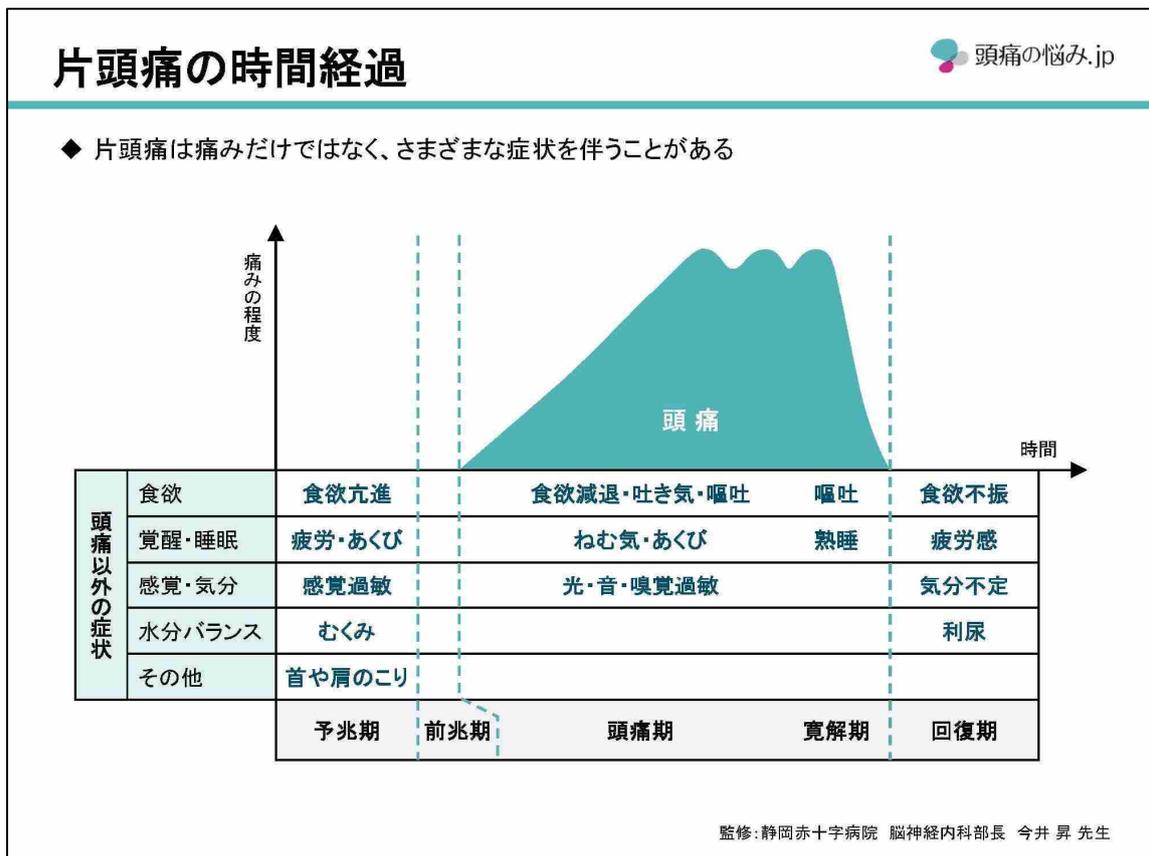


図3 片頭痛の時間経過

片頭痛を有する方の74%が日常生活に支障をきたしていると言われています。近年、片頭痛の予防薬として使用されるようになった CGRP 関連抗体薬(表1)(商品名アジヨビ、エムガルディ、アイモビーク)は、従来の予防薬と比べ高い効果が認められています。CGRP 関連抗体薬は、片頭痛の痛みに関係している、脳の三叉神経から放出される CGRP と呼ばれる物質やその受容体につ

用し痛みを予防します。月 1 回または 3 か月に 1 回皮下注射を行います。緊張型頭痛は、痛みで日常生活が妨げられることはあまりありませんが、日常生活に支障をきたす場合は予防治療の対象となります。抗うつ薬の一種アミトリプチン(表1)の有効性が認められています。また、片頭痛・緊張型頭痛とも、他の病気と同じようにセルフケアは予防に大切です。片頭痛では、頭痛を引き起こす誘因に注意しましょう(表1)。緊張型頭痛では、首や肩の筋肉をリラックスさせるように努めましょう。精神的ストレスが影響している場合も少なくありません。ストレスをなるべくためない、また、自分なりのストレス解消法を身につけましょう。

頭痛時の治療は、片頭痛の痛みにはトリプタン製剤(表1)(商品名マクサルト、アマージ、イミグラン、ゾーミック、レルパックス)が特異的に有効です。ただし、使用するタイミングや続けて内服する場合の間隔等注意点があります。制吐剤は、トリプタン製剤・非ステロイド性消炎鎮痛剤(商品名ロキソニン、他)・アセトアミノフェン(商品名カロナール、他)等痛みを抑える薬と一緒に内服することで、頭痛に対する効果がさらに期待できます。非ステロイド性消炎鎮痛剤・アセトアミノフェンは、腰痛・歯痛など痛みに対して使用される薬で、片頭痛・緊張型頭痛ともに効果があり市販薬としてドラッグストア等でも購入可能です(表1)。ただし、頭痛を抑える薬を頻回に内服(月に10~15回程度)すると“薬物の使用過多による頭痛”という慢性頭痛に移行してしまう危険があります(図4)。月に10~15回頭痛薬を内服することが3か月以上続いている場合は、頭痛を専門にしている脳神経内科や脳神経外科を受診しましょう。また、片頭痛と緊張型頭痛両方の頭痛を持っている場合もあります(図5)。適切な治療を受けるためにも、日常生活に支障をきたす頭痛を有する時は、医療機関を受診しましょう。

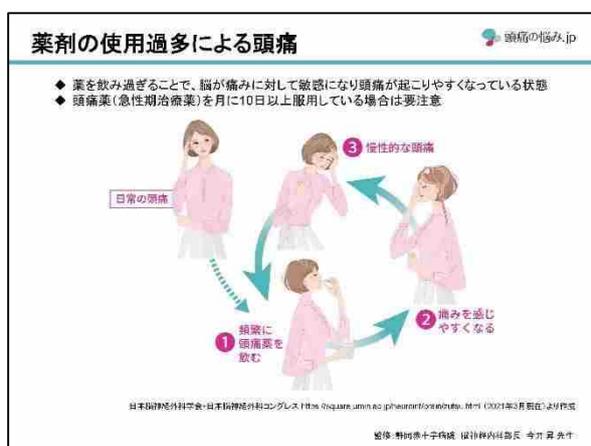


図4 薬剤の使用過多による頭痛

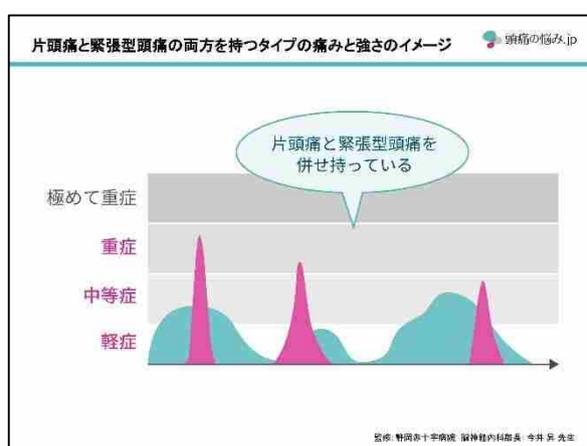


図5 片頭痛と緊張型頭痛の両方を持つタイプの痛み

2. 群発頭痛

目の周囲から前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛が数週~数か月の期間群発する頭痛です(図6)。まれな頭痛ですが、激しい痛みのため、日常生活に大きな支障をきたします。男性は女性の3~7倍多く、20~40歳代に発症することが多い頭痛です。アルコールによって誘発されます。頭痛発作時の治療には、トリプタン製剤(注射薬)・高濃度酸素吸入が有効です。

3. 命に関わる恐れがある頭痛

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛は、頭痛そのものが命に関わる危険はありません。しかし、“今までに経験したことがない頭痛”には“命に関わる頭痛”が潜んでいる場合があります(図7)。突然発症する頭痛や、手足の動かしにくさやししゃべりにくさ等を伴う頭痛は、クモ膜下出血や脳出血の可能性がありま。発熱、嘔吐を繰り返す、会話がかみ合わない等様子がなんだかいつもと違う頭痛は、髄膜炎や脳炎の心配があります。数週間～数か月で徐々に悪化する頭痛は、脳腫瘍の危険もあります。いずれも、早急な治療が必要な病気です。このような頭痛を認める時は、ためらわず、医療機関を受診しましょう。

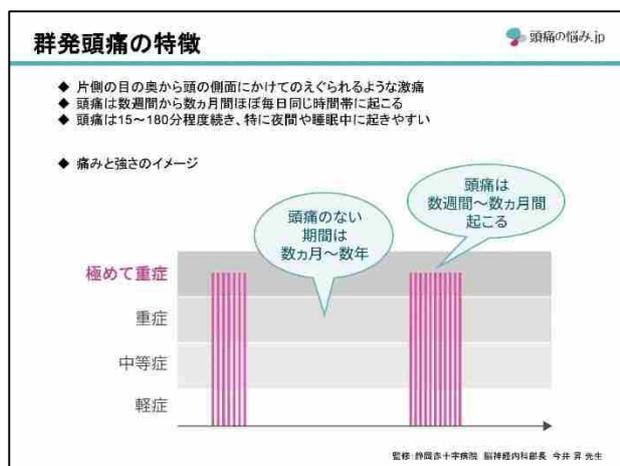


図6 群発頭痛の特徴



図7 命に関わる恐れがある頭痛

頭痛に、ただの頭痛はありません。頭痛には、命に関わる病気が潜んでいる可能性があり、医療機関を受診し診察や検査をすることで、確認することができます。また、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛など、それぞれ正しい診断を受けることで、適切な治療に繋がり、頭痛の回数・程度が改善し、日常生活への影響も軽減します。保健管理センターには、看護師・医師が勤務し、頭痛の相談や診察に対応しています。必要に応じ、頭痛専門医がいる医療機関への紹介も行っています。頭痛で悩んでいる方は、我慢せず、一度保健管理センターに相談にきてみませんか。

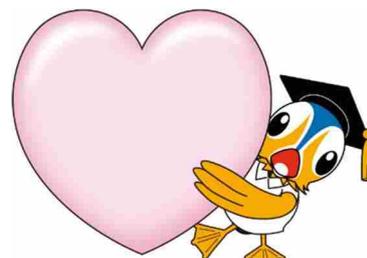
【引用・参考文献等】

*本文の内容は以下を参考・引用しています。

監修: 日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会. 編集; 「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会.
頭痛の診療ガイドライン 2021 東京: 医学書院, 2022

*本文中図1～7は、以下の HP から許可を得て使用しています。

頭痛の悩み.jp 大塚製薬 <https://zutsuu-nayami.jp/migraine/>



ハチ刺傷とアナフィラキシー

准教授 岩下 香代子

鳥取大学は自然豊かなキャンパスなのでハチの巣やハチに遭遇することがあります。「ダーウィンが来た!」でみるハチの様はとても興味深いのですが、刺されたくはありません。人を刺す習性があるのは、スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチの3種類です。



図9 ハチの種類

【スズメバチ】

身体が大きくてオレンジ色っぽい。

・オオスズメバチ:2.7~4.5cm とにかく身体が大きい。オレンジ色の身体をしていて、脚は黒色。

・キロスズメバチ:1.7~2.8cm 名前の通り、身体に黄色の部分が多い。

スズメバチの中で被害件数をもっとも多い。花や樹液だけでなく、ゴミやジュースの飲み残しにも集まってくるので注意。

・クロスズメバチ:2.4-4.5cm オオスズメバチに次いで大きな身体をしている。

大きな身体をしているが、性格は大人しい。

【アシナガバチ】

10~30mm で身体が細長くて黄色っぽい。

名前の由来にもなった長い後ろ脚が特徴で色は黄色。

【ミツバチ】

3~13mm と小さくてずんぐり。毛が生えている。穏やかな性格だが、冬場は凶暴になる。ミツバチの刺傷は、比較的軽症だが、刺されたあと針が皮膚に残ることがある。

ハチに刺されると

刺された局所は、赤み、腫れ、痛み、かゆみを起こします。多くの場合、痛みは1日以内に消失し、腫れは2日~3日がピークで1週間くらい持続、かゆみは、1週間~2週間ほど続きます。痛みは、



ハチの毒針でつけられた傷だけのせいではなく、ハチの毒に含まれる成分によって引き起こされます。スズメバチに刺されると激痛です。

○ ハチ毒成分

分類	原因物質	症状
痛みを起こす毒成分	ヒスタミン	痛み、痒み、発赤
	セロトニン、アセチルコリン (スズメバチ類に多い)	ヒスタミンより強い痛み
アレルギー反応を起こす毒成分	ホスホリパーゼA等の酵素類	血圧低下、呼吸困難等のアナフィラキシー症状
その他の毒成分	メリチン(ミツバチ) アバミン(ミツバチ)	溶血作用 神経毒
	ハチ毒キニン (スズメバチ、アシナガバチ)	不明

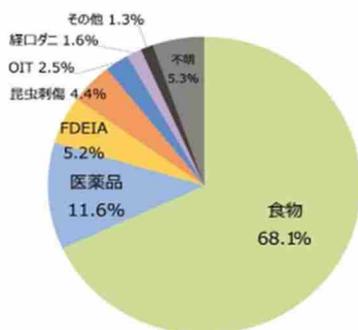
ハチに刺されたらどうすればいいの？

刺された傷口を流水でよく洗い流す。(ハチの毒は水溶性)

ハチの針が残っている場合(ミツバチ)は、そっと抜く。

患部を氷等で冷やすと痛みやかゆみが軽減されます。

安静にして、20分ほど様子を見ます。



アナフィラキシーガイドラインでは、日本におけるアナフィラキシーの誘因は食物が最も多く、ハチを含む昆虫刺傷は4.4%です。(FDEIA:食物依存性運動誘発アナフィラキシー、OIT:経口免疫療法) また人口の0.36%がハチ毒過敏症状を呈し、林野庁営林局(現森林管理局)の職員の67.5%にハチ刺傷歴があり、ショック症状は11.8%と報告されています。ハチ刺傷はアナフィラキシー全体の中では、多いほうではありませんが、息苦しさや口の乾き、冷汗、めまい、しびれ、嘔吐、じんましんなどの症状が現れた場合はただちに医療機関を受診してください。

昆虫刺傷		n=34
アシナガバチ	14	(41%)
スズメバチ	5	(15%)
ミツバチ	2	(6%)
その他	3	(9%)
不明	10	(29%)

また刺されて激痛を起こすのはスズメバチですが、昆虫刺傷によるアナフィラキシーの誘因は左の表のようにアシナガバチ、スズメバチ、ミツバチの順に多くなっています。短期間に2回刺傷されるとアナフィラキシーを生じやすいと報告されています。1回刺された人はその後十分に気をつけて下さい。

【参考文献】アナフィラキシーガイドライン 2022 日本アレルギー学会

ハチの巣駆除出張専門館 <https://hachi110119.com/>

筋トレニュース



気負わずゆる〜楽しくトレーニング継続中 ナースの小ネタ

保健管理センター米子分室看護師 松原 典子

筋トレにまつわる豆知識

保健管理センターが50周年を迎えました。私はほけかんと同い年、看護師歴は30年です。運動オンチのわたしが筋トレと邂逅して25年、筋トレネタは日々学生さんと接するなか最もはずむ話題です。筋トレが昨今ブームなような世の中ですが、筋トレやったことない人も多いはず。看護師と言うよりはトレーナーとしての筋トレのお得情報を小出しにご紹介したいと思います。

①筋トレの効果が出るのはいつ？

「継続は力なり」～期間のざっくり目安～

※ 脂肪燃焼効果を感じる時期

約7～10日(意外と早い!)

※ 筋肉量増加を実感する時期

約3カ月(肌細胞・心筋細胞も一新)

※ 見た目に顕著に現れる時期

約6カ月(※はいずれも3回/週ペース)

②筋トレは化粧品以上の美肌美容

筋トレをすると、肌やからだの細胞を修復し、再生させる「成長ホルモン」の分泌が促進されます。よりよい栄養・タンパク質を摂って、たっぷりの水分を補給することも美肌には大切です。

③筋トレで明るくシュッと小顔に

筋トレをしてる人って顔がシュッと引き締まっていたり明るい印象だったりしませんか。筋トレをすると男性ホルモンの一種「テストステロン」(衰えると気力低下やイライラがおきる)の分泌促進効果が脂肪減少以上に効くからと言われます。最近の研究では筋トレでシミが減るとも。

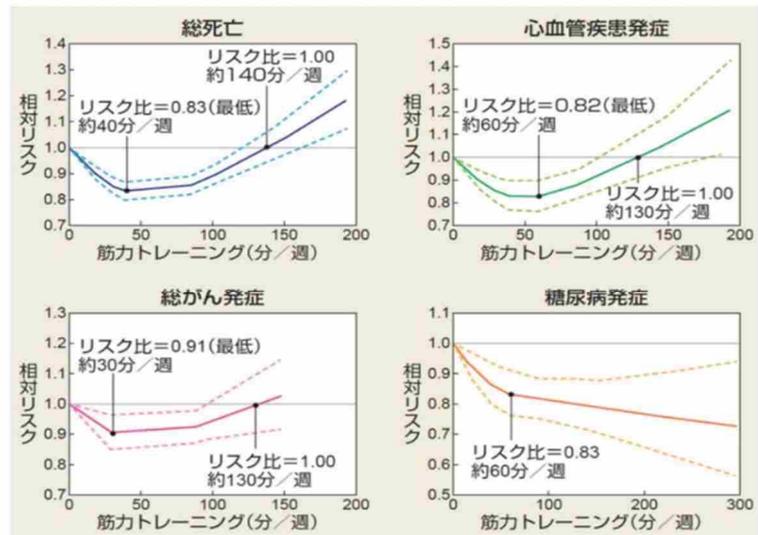


図2. 筋トレと疾病および死亡リスクとの関連

東北大学大学院医学系研究科の運動学分野門間陽樹講師、早稲田大学の川上諒子講師・澤田亨教授および九州大学の本田貴紀助教の研究グループの発表より引用

医学(部)的**最新情報** 筋トレやらないすぎな人にはちょっと朗報!!

筋トレやりすぎは疾病死亡リスクが上昇

最近の研究で**筋トレの時間が週130～140分を超える人たちでは、筋トレをやらない人たちより(糖尿病以外の)疾病リスクが上昇し、死亡リスクも高まる**ことが分かった、というのです。この研究結果を発表したのは、東北大、早稲田大、九州大の研究グループ。研究論文は、スポーツ医学の分野で最も権威のあるBritish Journal of Sports Medicine 誌(電子版)に掲載されました。

(<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061>)

研究では**週に60分以内の筋トレを行う群が有意に心血管疾患などのリスクを下げる**と報告されています。筋トレとは「量よりも質」なのです。正しいフォームで行うのも大事。

私の筋トレ習慣は一回に20分以内、それを週2～3回。シンプルに大きな筋肉を使って代謝をあげ、スタイル維持に効果をもたらす基礎的メニューを行います(プラスアルファで有酸素運動もすると脂肪燃焼に効果的でおススメです)。

- ①The 筋トレの王様、胸から下の下半身を鍛える
「スクワット」
- ②胸筋を鍛える
「プッシュアップ(腕立て)」
- ③背筋を鍛える
「ローイング(ボート漕ぎ)」
- ④体幹を鍛える
「プランク」

負荷のかけ方、回数など興味持った方、知りたい方は気軽にたずねてくださいね。鳥取・米子両ほけかんにある体組成計**InBody**もぜひ活用してください!

今年度から新入生・定期健康診断の受健方法が変わりました!

保健管理センター看護師 平木由布

「学校保健安全法」及び「鳥取大学学生守則(第5条)」により、学生は、毎年本学が行う健康診断を受ける義務があります。しかし、受けなかった場合の規定や学外の医療機関の受診結果の提出の必要はありません。ただし、就職活動や実習・留学などで健康診断証明書の提出を求められた際、健康診断証明書の発行ができません。個別で健康診断を受ける際は、学外の医療機関を受診し、さらに自己負担金が発生します。また、再検査の対象(学務支援システムで呼び出し)になった際、再検査を受けていない場合も健康診断証明書の発行ができません。

自分自身の健康状態を把握するためにも定期的な健康診断を受けることは大切なことです。健康・若いからといって「健康診断の必要がない」というものではありません。「異常がないことを確認する」あるいは「自分を取り巻く生活環境について考える」というのは将来の病気を予防する上でとても重要なことです。

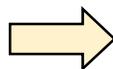
保健管理センターでは、毎年4月に新入生・定期健康診断を実施しています。

令和3年度までは、紙媒体の健康診断問診票や学部学科別での受健日程だったため、「記入に時間がかかる」「受健の際待ち時間が長く授業に間に合わない」「日程が合わない」などの学生への負担がありました。

令和4年度から学生の利便性向上・新型コロナウイルス感染症感染拡大対策を目的としてWeb問診・Web予約システムを導入しました。

令和4年度健康診断(鳥取地区)での様子を紹介します。

《紙媒体の問診票からWeb問診へ》



紙媒体の問診票からWeb問診に変わったことで
記入時間の大幅短縮!

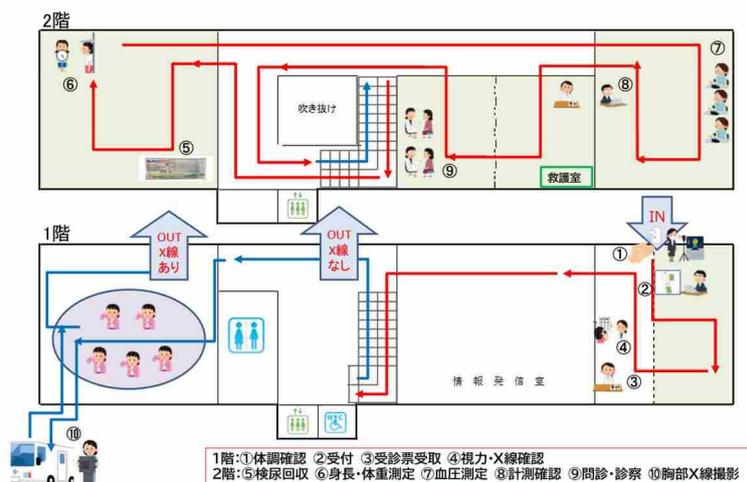
スマホ・PCでの回答が可能になり質問内容を平易な表現にしたことで回答時間の短縮につながりました。回答終了後は予約画面(在学生のみ)に移動します。予約は、時間ごとで男女別となっており、学部等の指定はありません。

《実際の健康診断受付の様子》



受付で手指消毒・体調・予約の確認を行います。
 新入生は学生番号の確認、在学学生はカードリーダーに学生証をかざし受付完了！
 次のブースで健診業者による受診票の発行や視力等の確認を行います。
 受付等が済んだら広報センター2階に上がります。

健康診断の流れ



前年度までは問診票の記入も含め健康診断所要時間は 1 時間以上かかる場合もありましたが、Web 問診・Web 予約システムを導入してから早い方は所要時間 20 分程度の短縮につながりました

来年度は、さらに学生の利便性向上につながるよう検討・改善を行いたいと思います。

【参考・引用】

e-Gov 法令検索 学校保健安全法 <https://elaws.e-gov.go.jp/>

文部科学省 HP 学校保健の推進 https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/

株式会社ヘルステック研究所 HP <https://htech-lab.co.jp/>

鳥取大学 HP 鳥取大学関係諸規則 学生守則 <https://www.tottori-u.ac.jp/2114.htm>

アジを捌いてみませんか？

突然ですがみなさんは魚を捌いたことがありますか？

難しそう、生臭いのはちょっと…など嫌煙される方も多いかもしれません。私は魚を捌くなんて料理上級者だと思っていましたが、高校生の頃自分で釣ったアジを母と一緒に捌いてみました。魚を触るのに少し抵抗がありましたが、一度やってみると思っていたほど難しくなく、結構楽しいです。きれいに捌けたときは達成感もあります。

今回なぜ『アジ』の捌き方にしたのかというと、アジは一般的な魚の形をしていることと、安価で手に入りやすい(釣れやすい)、いろんな調理法ができ、おいしいからです。

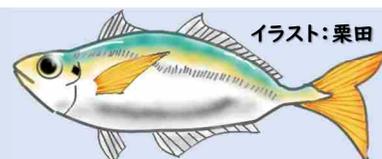
アジが捌けるようになると、他の魚にも代用できますよ。

その前に“ほけかん”らしくアジの栄養素を少しだけ紹介させてください。

含まれる栄養素は【ビタミン B2、カルシウム、たんぱく質、DHA、EPA】

DHA には脳や神経組織の機能を維持する役割があります。

EPA には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。



みなさんは調理しやすいお肉ばかり食べていませんか？たんぱく質は十分な量摂れていますか？お菓子やカップラーメンでお腹を満たしていませんか？

この機会に少しでも良質なたんぱく質のとれる『魚』を食べる機会が増えてくれたら嬉しいです。

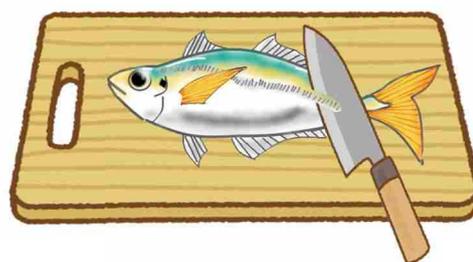
それではアジを捌いてみましょう

エラや内臓は鮮度を落とすので、すぐに捌いてしまうのがおすすめです。捌く時間がない場合はエラと内臓まで取り除いて水気をふき取りラップして保存しましょう。

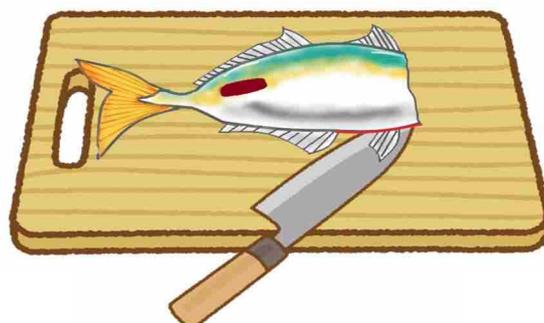
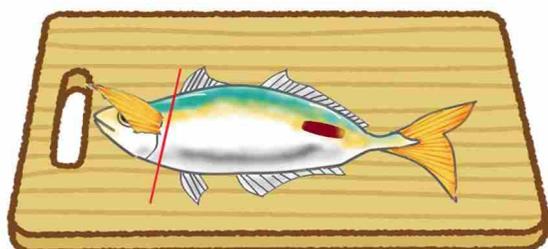
- まな板にアジを置き(まな板に新聞やクッキングシートなどを引くと便利)*ぜいごを取ります。
尾のつけ根から包丁を入れ、前後に包丁を細かく動かしながらそぎおとしましょう。

*アジは体側の側線上に

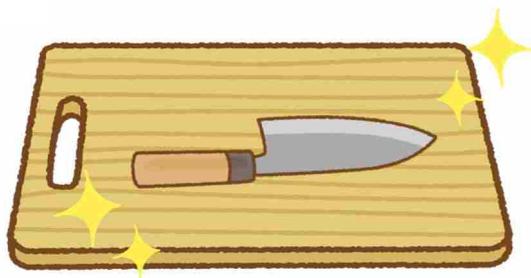
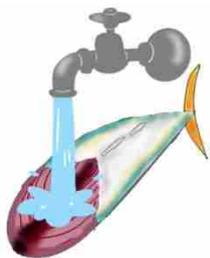
「ぜいご」と呼ばれる鋭い突起を持っています



- 胸びれの下から腹びれまでのラインで包丁を入れ、頭をいっきに切り落とします。
- アジの腹に尻びれの部分まで切込みを入れましょう。



- 内臓を取り出し、血合いを洗い流します。ここで、敷いていた新聞やクッキングシートを内臓と共に処分し、一度包丁を洗っておきます。これでまな板と包丁は綺麗な状態になります。



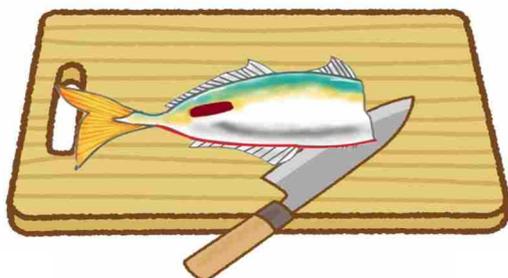
素揚げや南蛮漬け(豆アジサイズがおすすめ)、塩焼きなどに調理する場合はここまででも OK!
 塩を振り少しおいてから、調理するとうまみが引き出されますよ。
 南蛮漬けにする場合は小麦粉をつけて揚げ、野菜と一緒につけ汁に漬けてくださいね。



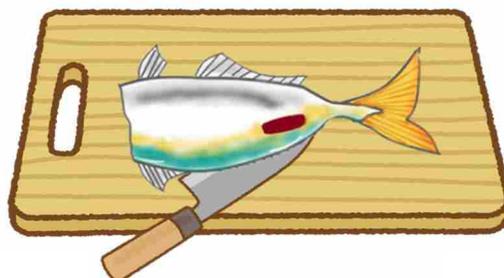
三枚におろしてみましよう

次は三枚おろしです。お刺身のほかに、骨を気にせずそのまま食べたい料理(ムニエルや南蛮漬け、竜田揚げなど)に使います。サバや鯛などアジ以外の魚にも使えますよ。

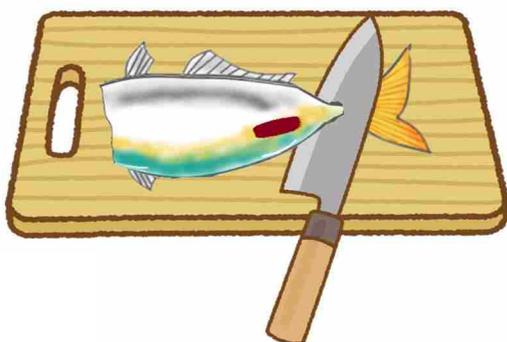
- 尾を左にし、腹側から包丁とまな板が水平になるように、刃先が中骨にあたるまで包丁を入れ、中骨に沿って、尾のつけ根まで切ります。



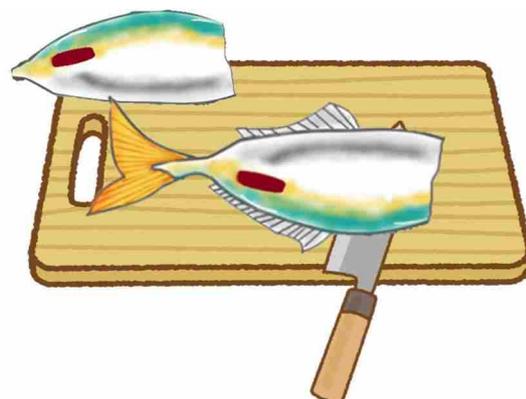
- 背側も同様に切ります。



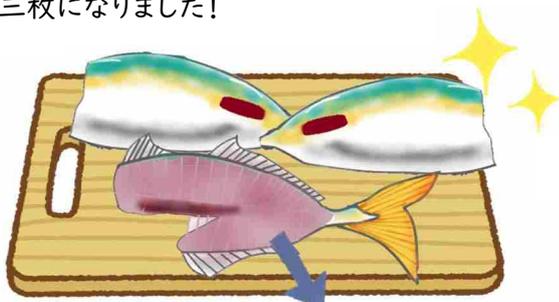
- 背を手前にし、左手で尾を持ち、尾のつけ根に包丁を入れ直して、向こう側まで突き刺します。尾から頭へ向かって包丁を入れ、中骨と身を切り離します。



- 中骨がついた側も同様に、身を切り離します

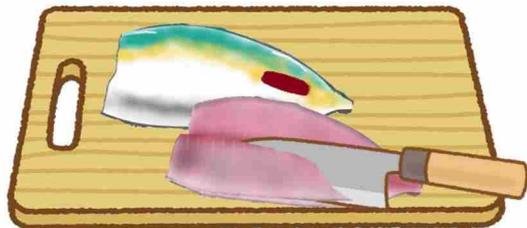


- 三枚になりました!

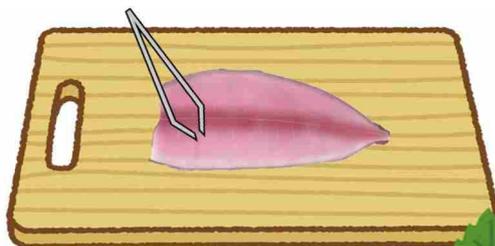


この部分はあら汁などにおススメ!

- 腹骨を包丁でそぎおとします。もう1枚も同様にそぎおとしてください。



- 身の真ん中の小骨は骨抜きで抜き取ります。指で触りながら、頭のほうに向けて抜くときれいに抜けやすいですよ。



- 刺身にする場合は皮をひきましょう(剥ぐ)アジの皮は手でも簡単にひくことができます。3枚おろしにした半身の頭側から皮と身のギリギリのきわに包丁を軽く入れて、爪で皮をつまみ少しずつしっぽの方へ向かってひいていきます。



カットして盛り付け

お店のアジフライと言えば開いている形なのですが、身を切り離さないように、中骨をはずすのが慣れるまでは難しいので、今回はご紹介しませんでした。慣れてきたら片開きにもチャレンジしてみてください。

スーパーで捌いてあるものを買うよりも、丸々1尾買ったほうが新鮮なものが多いです。捌いていないアジのほうがお買い得なことも♪おいしいアジ料理をお安く味わえるかもしれませんね。アジのほかの魚にも使えるテクニックもたくさんあります。お料理の幅もぐっと広がりますよ。

今年度、私が釣ったアジがこちら



アジフライにしました☆



学生生活は日々忙しいと思いますが、是非おいしいお魚も食べてバランスの良い食生活を心がけてくださいね。

保健管理センター 米子分室看護師 栗田 絵理

学生時代に自分の体の状態を知ろう

保健管理センター 看護師 広富 由美

鳥取大学では、4月に健康診断が実施され各自の健康状態が把握できます。

今まで測定しなかった血圧など、新たなデータが加わり異常値が出れば保健管理センターで再検査となります。

健康な体を維持するには、まず自分の体の状態を知ることから始まります。保健管理センターには、InBody(体組成)測定器があり体を構成する基本成分(体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪)を定量的に分析する優れたものです。

体重やBMIだけに頼るのは限界がありInBody測定により「See what you're made of」を可能にします。

InBodyの基本原理として、人体を一つの円柱に見立てるところから始まります。体水分の算出は体積とインピーダンス*の概念から導き出されます。

また、人体を5つの円柱(右腕、左腕、体感、右脚、左脚)に見立て、インピーダンスを単独測定し正確に体成分を測定することができます。

また、特に手の電圧電極を親指に位置させることによりインピーダンスが測定される位置を常に手首と足首に固定させ手の握り方や立つ位置に左右されない測定の再現性を高めています。

*インピーダンス:電気回路における抵抗を表す複素数

この体組成で得られたデータを基に食事、運動の見直し、今後のプランを立てる参考になります。定期的に測定して努力の成果を確認するのも楽しみです。

この基となる各自の特徴(データ)を理解することにより、今後の長い将来への道しるべになり得ると思います。測定方法等随時説明しますので、気軽に声をかけて下さい。



また、日頃学生さんに接するなか、朝食に対する認識の差を強く感じます。

朝遅くまで寝ていて食べられなかった、必要性を感じない、経済的なものなど理由はさまざまです。この機会に是非一日の動く為の原動力となる朝食の重要性を見直していただければと思います。食事、嗜好は意識しなければなかなか変えられないものです。

まずは、簡単レシピ(簡単、安い、洗い物が少ない)やバナナ、ヨーグルト、納豆、卵かけご飯などをはじめ、パンに玉子(スクランブルエッグや目玉焼き)を乗せたり、お好みでチーズをかけたりするなど長続きできるものから始めてみてはいかがでしょうか。

朝食がもたらす6つの効果

- 1 一日を過ごす脳や体のエネルギー源となる。
- 2 体温が上がり代謝がアップし太りにくくなる。
- 3 便秘の予防になる。
- 4 体内リズム(体内時計)が整う。
- 5 集中力がアップする。
- 6 生活習慣病の予防に繋がる。



引用・参考文献

株式会社 InBody ジャパン InBody 説明書

朝食がもたらす効果 管理栄養士 広田千尋

令和4年度学生健康診断結果について

[鳥取地区]

令和4年度の健康診断は、学生の利便性向上・新型コロナ感染症感染拡大防止を目的としてWeb問診・Web予約システムを導入した。新入生健康診断を4月4～5日、在学生定期健康診断を4月8～20日に実施した。

Web問診の導入により学生が問診票記入にかかる時間短縮、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。また、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)を実施した。

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12人(0.4%)に医療機関紹介、うち1人が継続治療となった。

問診・診察では、対象者486人(13.8%)に個別呼び出し・メールでの一斉呼び掛けを実施、131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7人は医療機関紹介となった。

血圧・脈拍測定では、対象者561人中(15.9%)396人に血圧・脈拍測定・保健指導を実施した。

尿検査では、延べ87人中(2.5%)延べ34人に再検査を実施した。うち2人は三次検査後、医療機関紹介となった。

BMIにおける対象者は、BMI27以上173人中(4.9%)33人、BMI17未満112人中(2.7%)31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。

(保健管理センター看護師 平木由布)

[米子地区]

米子地区(医学部)は新入生健康診断を4月8日、在学生定期健康診断を4月21日～28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1464人を対象とした。

米子地区学生は対象者すべてに胸部X線検査を実施することで例年検診車前の混雑や行列が目立っていたがWeb予約・問診システムの導入によって解消された。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54.9%(令和3年度56.9%)、尿検査52.6%(令和3年度46.3%)であり胸部X線検査が減少、尿検査は増加した。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はなかった。

問診・診察では対象者76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9名は6月から実施の産婦人科学校医診察であり、うち5名が附属病院に紹介となっている。

血圧脈拍測定は、対象者39人中(4.8%)12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14人中(1.8%)9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31人中(3.9%)5人、BMI17未満が21人中(2.6%)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>

表1.健康診断受診率(令和4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	753	166	1903	913	228	32	415	139	59	108	4716
受診者数	610	164	1292	734	166	14	354	121	18	52	3525
受診率(%)	81.0	98.8	67.9	80.4	72.8	43.8	85.3	87.1	30.5	48.1	74.7

項目別受診率

表2.X線検査受診結果(令和4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	400	166	982	477	154	32	415	139	59	108	2932
受診者数	344	164	768	408	127	14	354	120	18	50	2367
受診率(%)	86.0	98.8	78.2	85.5	82.5	43.8	85.3	86.3	30.5	46.3	80.7

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(487人)も胸部X線を実施した。

表3.尿検査受診結果(令和4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	753	166	1903	913	228	32	415	139	59	108	4716
受診者数	597	161	1276	715	161	12	349	119	17	50	3457
受診率(%)	79.3	97.0	67.1	78.3	70.6	37.5	84.1	85.6	28.8	46.3	73.3

表4.血圧測定受診結果(令和4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	753	166	1903	913	228	32	415	139	59	108	4715
受診者数	610	164	1292	734	166	14	354	121	18	52	3525
受診率(%)	81.0	98.8	67.9	80.4	72.8	43.8	85.3	87.1	30.5	48.1	74.8

表5.BMI受診結果(令和4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	753	166	1903	913	228	32	415	139	59	108	4715
受診者数	610	164	1292	734	166	14	354	121	18	52	3525
受診率(%)	81.0	98.8	67.9	80.4	72.8	43.8	85.3	87.1	30.5	48.1	74.8

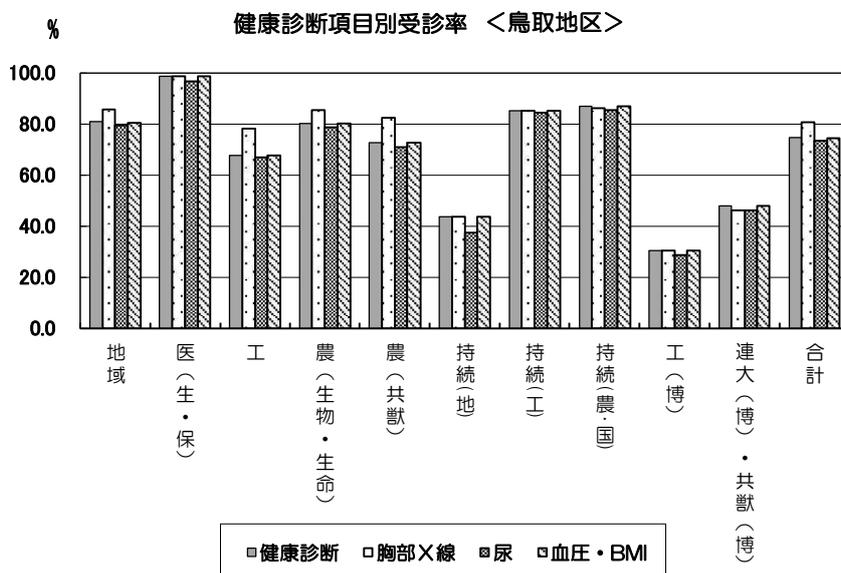


表6 令和年度健康診断二次健診受診率(鳥取地区)

令和4年12月31日現在

令和4年5月～令和4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	2854	要精密検査	12	0.4%	12	100.0%
問診・診察	3525	所見あり	486	13.8%	131	27.0%
血圧・脈拍	3525	血圧 140/90以上 脈拍 110以上	561	15.9%	396	70.6%
尿検査	3457	糖 +-以上	10		2	
		蛋白 1+以上	27		13	
		潜血 1+以上	50		19	
		計(延べ)	87	2.5%	34	39.1%
BMI	3525	27以上	173	4.9%	33	19.1%
		17未満	112	2.7%	31	27.7%

定期健康診断風景



<米子地区>

表7. 健康診断受診率(令和4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	保健学	臨床心理	医学	医科学	生命科学	機能再生	保健学	
対象者数	677	495	92	1	15	154	21	1	1	10	1,467
受診者数	332	391	53	0	14	8	7	0	0	0	805
受診率	49.0%	79.0%	57.6%	0.0%	93.3%	5.2%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	54.9%

項目別受診率

表8. X線検査受診結果(令和4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	保健学	臨床心理	医学	医科学	生命科学	機能再生	保健学	
対象者数	677	495	92	1	15	154	21	1	1	10	1,467
受診者数	331	391	53	0	14	8	7	0	0	0	804
受診率	48.9%	79.0%	57.6%	0.0%	93.3%	5.2%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	54.8%

表9. 尿検査受診結果(令和4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	保健学	臨床心理	医学	医科学	生命科学	機能再生	保健学	
対象者数	677	495	92	1	15	154	21	1	1	10	1,467
受診者数	325	375	52	0	14	8	7	0	0	0	781
受診率	48.0%	75.8%	56.5%	0.0%	93.3%	5.2%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	53.2%

表10. 血圧測定受診結果(令和4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	保健学	臨床心理	医学	医科学	生命科学	機能再生	保健学	
対象者数	677	495	92	1	15	154	21	1	1	10	1,467
受診者数	332	391	53	0	14	8	7	0	0	0	805
受診率	49.0%	79.0%	57.6%	0.0%	93.3%	5.2%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	54.9%

表11. BMI測定受診結果(令和4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	保健学	臨床心理	医学	医科学	生命科学	機能再生	保健学	
対象者数	677	495	92	1	15	154	21	1	1	10	1,467
受診者数	332	391	53	0	14	8	7	0	0	0	805
受診率	49.0%	79.0%	57.6%	0.0%	93.3%	5.2%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	54.9%

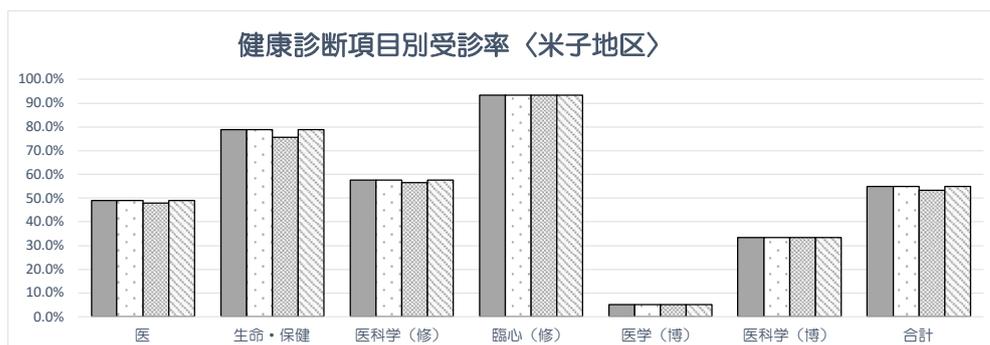


表12. 令和4年度健康診断二次健診受診率(米子地区)

令和4年12月27日現在

令和4年4月～令和4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	804	要精密検査	0	0.0%		
問診票スクリーニング	805	所見あり	56	7.0%	7	12.5%
診察	805	所見あり	20	2.5%	11	55.0%
血圧・脈拍	805	血圧140/90以上 脈拍110以上	39	4.8%	12	30.8%
尿検査	770	糖 ±以上	2			
		蛋白 1+以上	7			
		潜血 1+以上	5			
		計(延べ)	14	1.8%	9	64.3%
BMI	805	27以上	31	3.9%	5	16.1%
		17未満	21	2.6%	4	19.0%

保健管理センター 業務件数

～令和 3 年度年間及び令和 4 年度上半期～

保健管理センター所長・教授 三島香津子

1 令和 3 年度年間業務件数

相談診察等は 9,392 件(学生 8,535 件・教職員 857 件)、健康診断(学生のみ)は 5,506 件、学生教育研究傷害災害保険(学研災・賠)対応(学生のみ)が 627 件で、合計件数は 15,525 件でした(表1, 図1)。相談診察等件数は、学生・教職員いずれもコロナ感染拡大前平成 30 年以降の 4 年間で最多でした。学研災・賠対応件数は令和 3 年度から集計を始めました。学研災・賠には、看護師または事務職員が対応しています。学生の皆さんには馴染みがない保険に関するところのため、皆さんが理解できるように、一件一件に時間をかけ丁寧に対応しています。

表1 令和 3 年度業務件数*

	相談診察等	健康診断	学研災・賠	合計
学生	8,535	5,506	627	14,668
教職員	857			857
合計	9,392	5,506	627	15,525

*鳥取大学新型コロナワクチン職域接種数 8,591 件(1 回目・2 回目)は含んでいません

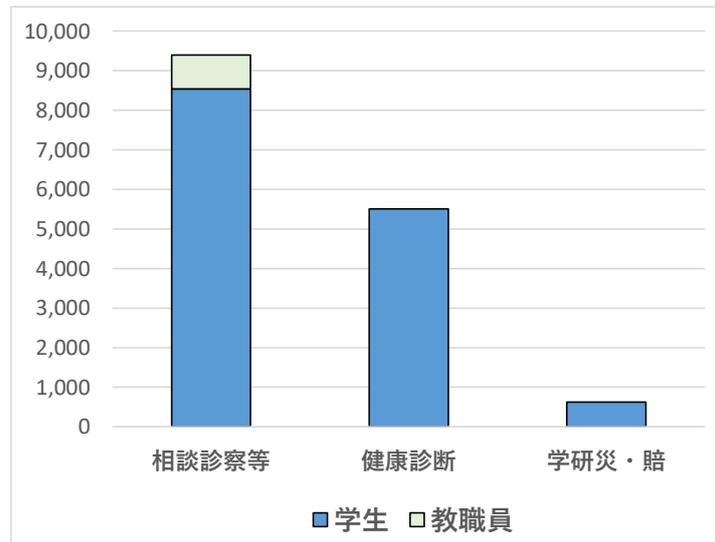


図1 令和 3 年度業務件数

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、看護師対応が約半数を占めました。看護師は、応急処置や救急対応、日々の健康サポート、感染に関わること、心身の悩みの相談対応等、多くの業務を行っています。カウンセ

ラー対応(カウンセリング)は、令和3年度過去最多の件数でした。保健管理センターカウンセラーの対応日時は限定されているため、カウンセリング希望にすぐに対応できないことが少なくありません。今後検討が必要と考えています。電話やメール対応は、主に看護師が行っていますが医師や事務職員が対応する場合があります。令和3年度の電話・メール対応件数は2,414件にのびりました。登校や大学での活動が制限される中で、新型コロナウイルス感染症に関連した内容や精神的な悩みについての電話・メールが多かった印象があります。

教職員の件数について地区別にみると、鳥取地区は医師、米子地区は看護師が対応する件数が多くなっていました。教職員の相談にカウンセラーは対応していません。電話・メールは、特に鳥取地区で、新型コロナウイルス感染症に関連した相談が多数寄せられていました。

表2 令和3年度学生相談診察等年間件数対応別内訳

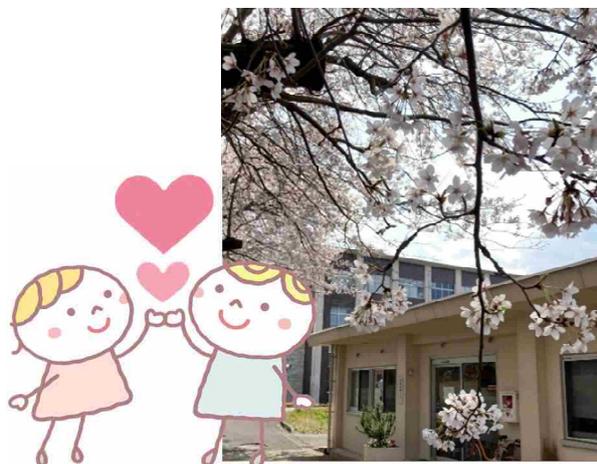
学生	医師	カウンセラー	看護師	電話/メール	合計
鳥取地区	486	768	3,505	1,959	6,718
米子地区	113	297	952	455	1,817
合計	599	1,065	4,457	2,414	8,535

表3 令和3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	346		153	152	651
米子地区	34		131	41	206
合計	380		284	193	857

2 令和4年度上半期業務件数

今年度(令和4年度)4月~10月までの半年間の業務件数は、相談診察等は5,134件(学生4,647件・教職員487件)、健康診断(学生のみ)は5,188件、学研災・賠対応(学生のみ)が422件でした。相談診察等の今年度年間件数は、昨年度と同等以上になる事が予測されます。



保健管理センター(鳥取地区)前の桜

鳥取大学新型コロナウイルスワクチン職域接種追加接種(3回目)について

保健管理センター所長・教授 三島 香津子

鳥取大学は、職域での新型コロナウイルスワクチン追加接種を実施する政府の方針を受け、令和3年度に実施した1・2回目接種に引き続き5月・6月に職域接種追加接種を実施しました。鳥取地区では、保健管理センター教職員は医師・看護師を中心に総務企画部と共に準備段階から参画し、接種当日シリンジ補填・問診・接種・経過観察に従事しました。米子地区・医学部附属病院からは、医師・看護師・薬剤師を派遣いただきました。また、乾燥地研究センターから大谷眞二准教授(医師)、教育支援・国際交流機構から三好雅之准教授(看護師)にご協力いただきました。

結果、鳥取地区では、学生・教職員を対象に1,138名に接種を行いました(表1)。接種当日、過去のワクチン接種等で気分不良を認めた者には、予め救護室で観察する等の対応をとりました(救護室観察)。救護対応を必要とした者は多くが緊張による気分不良でした(救護対応)。アナフィラキシー等重大な副反応や医療機関への搬送を必要とした者は認めませんでした。保健管理センターでは昨年度と同様に、ワクチンに関する正しい知識を周知し不安を和らげるために、追加接種についての独自のQ&Aを作成しました。

2価ワクチン接種は、鳥取県ワクチンバスを利用して11月に行われました(286名に接種)。

【鳥取地区ワクチン接種期間】

会場: 広報センター

1部: 5月12・13・14・15・16日

(臨時接種: 19・20・22・25・26・29・30・31日)

2部: 6月4・5・6日

(臨時接種: 9・10・14・15・16・17・21・22・23・24・27・28・29・30日)

赤字は土日。臨時接種は、1部2部に予約していたが濃厚接触者等に該当し接種できなかった者を中心に、少人数を対象にして保健管理センター内で実施した。

表1 鳥取地区ワクチン職域接種追加接種(3回目)実績

接種数	経過観察		
	30分観察	救護室観察	救護対応
1,138	29 2.55%	9 0.79%	3 0.26%



ワクチン接種後も、感染対策は忘れずに!



学生教育研究災害傷害保険請求状況

保健管理センター看護師 平木 由布
事務係 田中 舞

令和4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(体育実技・ソフトボール)	農学部	踵部炎症		1	3,000
2	正課中(医療実習)	医学部	針刺し事故(血液暴露なし)		1	15,000
3	通学中(自転車)	工学部	顔面及び両手掌の挫創		4	6,000
4	正課中(その他)	農学部	左手咬傷		1	3,000
5	正課中(理系実験実習)	工学部	右目異物混入		1	3,000
6	正課中(理系実験実習)	農学部	マダニ咬傷		1	3,000
7	通学中(自転車)	連合農学研究科	左膝蓋骨骨折	14	33	106,000
8	正課中(体育実技・バレーボール)	医学部	右手親指靭帯損傷		4	6,000
9	課外活動中(空き家改修)	工学部	左第五指先端切断	8	23	62,000
10	正課中(体育実技・ソフトボール)	工学部	頭部打撲		1	3,000
11	課外活動中(フットサル)	工学部	足首関節捻挫		27	30,000
12	学校施設内(自転車移動中)	医学系研究科	打撲・挫傷・前歯牙破折		5	6,000
13	正課中(理系実験実習)	農学部	眼瞼部打撲		1	3,000
14	正課中(その他)	連合農学研究科	右手親指熱傷		4	6,000
15	通学中(自転車)	持続性社会 創生科学研究科	右膝前十字靭帯損傷、 右膝関節機能低下		214 (内124日分は 支払済)	60,000
16	正課中(理系実験実習)	農学部	裂傷		3	請求中
17	正課中(理系実験実習)	持続性社会 創生科学研究科	紫外線角膜炎	1	1	請求中
18	正課中(医療実習)	医学部	針刺し事故(血液暴露あり)		2	請求中
19	正課中(理系実験実習)	工学部	左手化学熱傷		1	請求中
20	課外活動中(競技スキー)	医学部	右前十字靭帯損傷	23	24	請求中
21	課外活動中(フットサル)	工学部	左大腿部挫傷		57	請求中
22	正課中(体育実技・バスケットボール)	農学部	左足首捻挫		1	請求中
23	課外活動中(ラグビー)	医学部	右眼眼窩底骨折	5	5	請求中
24	課外活動中(バスケットボール)	医学部	右第二腰椎横突起骨折	16	2	請求中

※この請求内容は令和4年12月末 現在のものです。

※正課中(特に理系実験実習)や通学中の自転車による
ケガや事故が多くみられます。

※学研災付帯賠償責任保険(学研賠)の請求はありません。



ケガのない健康的な生活を心がけ、
楽しい学生生活を送りましょう!



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

保健管理センター看護師 平木 由布

事務係 田中 舞

令和4年度

※12月未現在

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	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																					0
2月																					0
3月																					0
計	199	88	277	105	479	171	265	263	288	110	98	18	13	1	8	3	32	11	5	0	2,434

※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3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	177	53	273	93	459	135	256	255	281	90	58	15	15	1	2	2	13	6			2,184
5月		6		1	8	7			3	3											28
6月		1			2	2									1	1	1				8
7月	2	4	1	1	3	7				2	1						2				23
8月		9			2	1	1	1		6							1				21
9月	1		1			1	1		3	2	1		3				8				21
10月	4					2			5				2				2		3		18
11月	1				2	1	1	1	7						1	1	7		3		25
12月		2								1											3
1月						1															1
2月		1																			1
3月				1		1															2
計	185	76	275	96	476	158	259	257	299	104	60	15	20	1	4	4	34	6	6	0	2,335

掲示板



鳥取大学保健管理センターHPでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止についての啓発、新型コロナウイルス感染症感染に対する対応方法、「ストレスと上手に付き合うために～with CORONA～(学内専用)」などの情報を発信しています。

【新型コロナウイルス感染症啓発ポスター】



【新型コロナウイルス感染症感染に対する対応方法】

お知らせ
【学生の皆様へ】新型コロナウイルスに感染した場合はどうしたらいいの? **New!** 2022年12月15日

新型コロナウイルス陽性の判定を受けた場合
※自身で購入した抗原定性キットで陽性となった場合は必ず医療機関で診断を受ける必要があります。
※医療機関で陽性判定を受けた場合は、以下の入力フォームから所属学部・研究科へ報告してください。
新型コロナウイルス感染症患者報告書(学部生・大学生)

- ⇒ 地域学部の連絡入力フォーム
- ⇒ 医学部の連絡入力フォーム
- ⇒ 工学部の連絡入力フォーム
- ⇒ 農学部の連絡入力フォーム

※感染拡大防止のため、大学構内に立ち回らないでください。
※授業等の取り扱いについては、各学部・研究科の教務担当係へ相談してください。(メールや電話など)
※保健所の指示に従って療養に専念してください。
→ [陽性とされた方へ\(コンタクトセンター\)](#) (「鳥取県 新型コロナウイルス感染症特設サイト」より)

お知らせ
【学生の皆様へ】新型コロナウイルスに感染したかもしれない! どうしたらいいの? **New!** 2022年12月15日

【新型コロナに感染したかもしれない場合】
※自身で購入した抗原定性キットで陽性となった場合は必ず医療機関で診断を受ける必要があります。
○熱がある、体がだるい、のどが痛いなど、いつもと体調が異なるなど...
→ 新型コロナウイルスの感染が疑われます。下のフローチャートに従ってください。
★**診察・検査対応要領編集(鳥取県HPで公開可としている医療機関一覧)**

○症状はないけれど、陽性者と接触した、または、接触したかもしれない...
→ 無料検査を利用してください。
(1) [無料のPCR検査受検可能箇所](#)
(2) [\(濃厚\)接触者・感染不安のある方へ](#)
⇒ [個人・団体が陽性に、そのとき、どうしたら?](#)
(いずれも「鳥取県 新型コロナウイルス感染症特設サイト」より)

【ストレスと上手に付き合うために～with CORONA～】



保健管理センターHPでは、新型コロナウイルス感染症関連以外にも健康診断や健康相談についての情報も発信しています。





保健管理センターだより NO.53

令和5年2月

編集発行 鳥取大学保健管理センター

〒680-8550 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