保健管理センターだより No.56

令和8年2月

目 次

健康づくりのための睡眠	三島 香津子	1
イヤホン難聴について （世界中で11億人の若者が、難聴リスクにさらされている）	岩下 香代子	3
犬はドッグフード、猫はキャットフード。じゃあ、人間はヒューマンフード？	浜本 扇代	5
ご挨拶 アクティブレストのすすめ	中嶋 奈々	7
爪は健康のバロメーター	平木 由布	9
「がんは2人に1人」の時代	平尾 敦子	11
令和7年度学生健康診断結果について	浜本扇代・中嶋奈々	13
保健管理センター 業務件数 ～令和6年度年間および令和7年度上半期～	三島 香津子	18
令和7年度学生教育研究災害傷害保険請求状況	田中 舞	20
学研災・学研賠加入状況	田中 舞	21
掲示板		22

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。

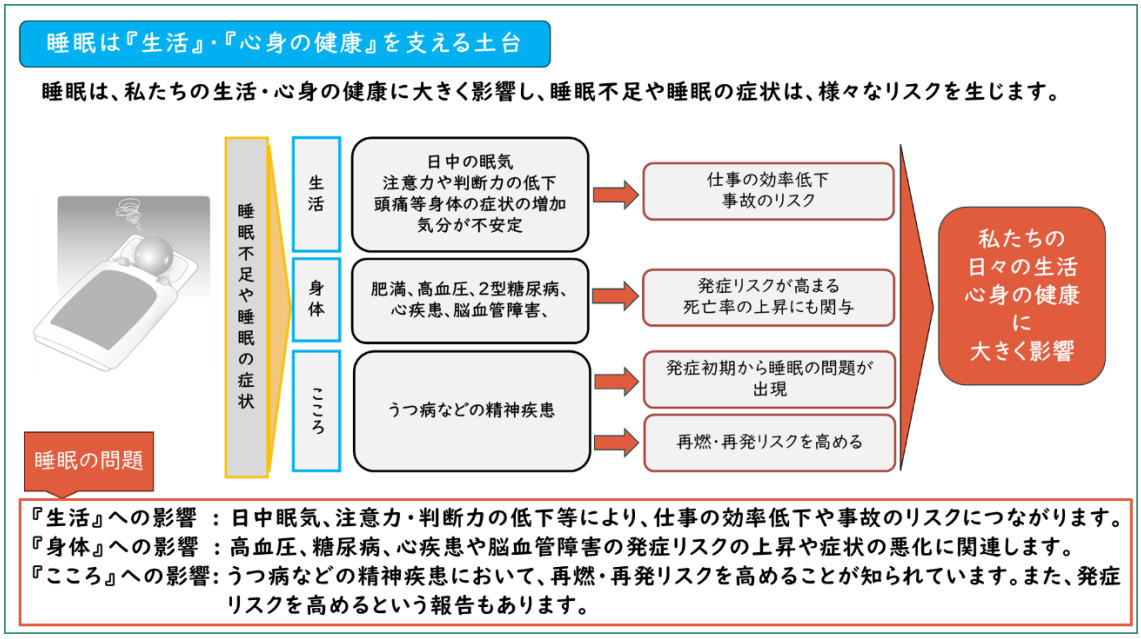
https://www.tottori-u.ac.jp/campuslife/support/health/tayori/

健康づくりのための睡眠

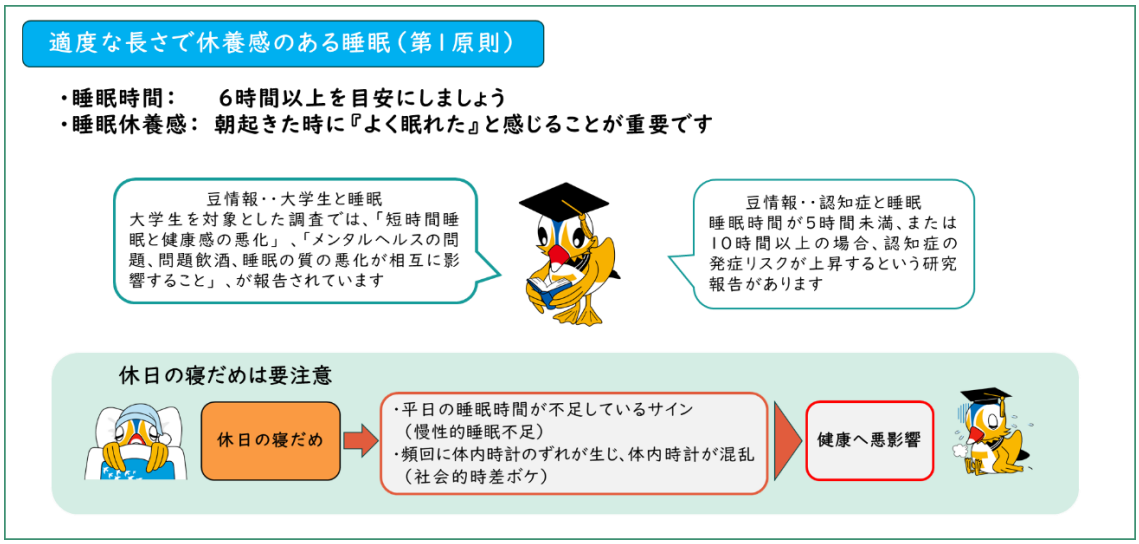
保健管理センター 医師　三島香津子

毎日を健やかに過ごすために、睡眠はとても大切です。そこで、毎日を健やかに過ごすための睡眠について、chapter1・2・3・4に分けてお伝えします。

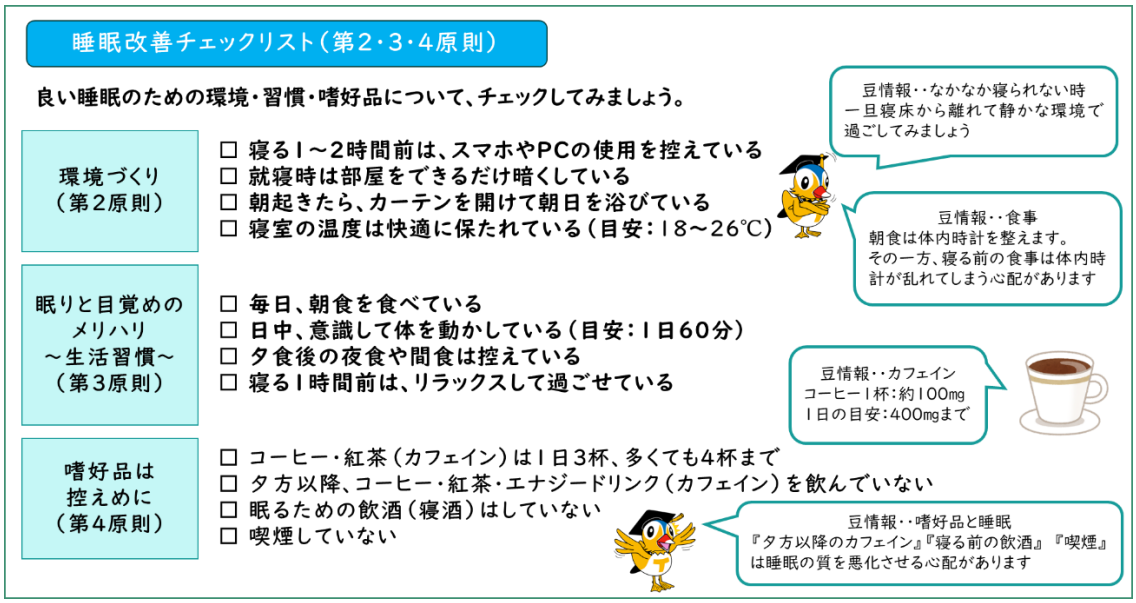
💜 chapter 1；睡眠は『生活』・『心身の健康』を支える土台



💗 chapter 2；適度な長さで休養感のある睡眠（第１原則）



chapter 3；睡眠改善チェックリスト（第２・３・４原則）



chapter 4；専門家に相談しよう（第５原則）

【出典】

健康づくりのための睡眠ガイド 2023．令和６年２月 健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会、厚生労働省

成人のための Good Sleep ガイド．厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（令和5年度）

二宮利治．地域住民を対象とした認知症疫学研究：久山町研究 ．脳神経内科，2023；98：227-233

田ケ谷浩邦，村山憲男，他．大学生の睡眠・覚醒障害．Prog.Med，2015；35：83-86

イヤホン難聴について（世界中で 11 億人の若者が、難聴リスクにさらされている）

保健管理センター　医師　　岩下　香代子

難聴というと年を取ってからの問題と思っている人が多いと思いますが、大きな音を聴くことが原因の難聴があり、これを音響性難聴（音響性聴器障害）といいます。

ライブやコンサートなどで急激に大きな音に晒されたことで聴力が低下する急性音響性聴器障害。これは、短時間に非常に大きな音を聞いた直後から耳鳴りや耳閉感等の症状が出現するため気づきやすいです。一方、長期間大音量を聴き続けることで聴力が低下するのは、慢性音響性聴器障害です。工場や建設現場等で継続して働く人に見られることが多く、騒音性難聴とも呼ばれます。中高年層に多く、若者にはあまりピンとこないかもしれません。

ところが、最近この騒音性難聴と同じような病態で起こるイヤホン難聴と呼ばれるものが若者の間で増えています。

今は自覚がなくても将来聞こえで困ったことにならないよう、「音」との付き合い方を見直してみませんか？

以下は日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP　難聴啓発プロジェクト、ヘッドホン・イヤホン難聴の予防促進サイトからの記事の抜粋です。

よく電車の中で音楽を聴く、大音量で音楽を聴くのが好き、ノイズキャンセリング機能がないイヤホンを使っている、長時間のオンライン会議/オンライン授業に参加する、イヤホンで音を聞きながら寝る習慣がある。こういう習慣があるあなたは・・・難聴になるかも。

今、世界中で若者の難聴が危惧されています。WHO（世界保健機構）によれば、若者（12-35 歳）の約半数にあたる 11 億人が、難聴になるリスクにさらされていると言われております。また、日本でもここ 10 年で 10～30 代の聴力が低下傾向にあると報告されています。その主要因とされているのが、スマホなどでヘッドホンやイヤホンを使って「大きな音を長時間、繰り返し聞く」ことによるヘッドホン・イヤホン難聴です。

ヘッドホン・イヤホン難聴は、ある日突然聞こえにくくなるわけではありません。大きな音を長時間聴く習慣を積み重ねていくことで、何年もかけてゆっくりと聞こえにくくなっていきます。そのため、自分では自覚しにくく、「聞こえにくい」と感じたときには進行していることも少なくありません。一度失った聴力は二度と元には戻りません。

大きな音を長時間聞くと、なぜ聴力が低下してしまうのでしょう？

音とは、空気の振動です。私たちが「聞こえる」と感じるのは、内耳の蝸牛という器官の内壁にギッシリと並んでいる約 2 万個もの「有毛細胞」が、毛先で振動をキャッチして電気信号に変換し、神経を経て脳に伝えているからです。ところが、有毛細胞は非常に繊細です。大きな音に長時間さらされると、疲れ果てて傷ついたり、毛が抜け落ちたりして、音の振動をキャッチできなくなっていきます。有毛細胞は、蝸牛の入口に近いところにあるものほど高音（高い周波数の音）、奥にあるものほど低音（低い周波数の音）を担当しています。ヘッドホン・イヤホン難聴になると高音（特に 4000Hz 付近）から聞こえにくくなります。

ヘッドホン・イヤホン難聴のリスクは、「音の大きさ（音圧）と曝露時間」で決まります。
WHO では、成人の場合 80dB で1週間あたり 40 時間、若年者（15～34 歳）の場合は 75dB で 40 時間が、難聴にならないための許容基準としています。
ただし、どんなに大きい音を聞いても 40 時間未満なら安心、というわけではありません。音の大きさ（音圧）が 3dB 大きくなるごとに、許容時間は約半分になります。たとえば、成人の場合、83dB では 20 時間、86dB では 10 時間が目安と、許容時間はガクンと短くなります。

イヤホン難聴予防のため耳にやさしいヘッドホン・イヤホンの使い方

① 音量を上げないようにする
大きすぎる音を聴くのはやめましょう。再生機器の種類にもよりますが、全体の 60%以下の音量にする事＋60 分以上聴かない事が推奨されています。

② ノイズキャンセリング機能付きイヤホンを使う
周囲の騒音より大きい音量で音を聴くと、聞こえていると感じる音は適度でも、耳への負担は増えています。ノイズキャンセリング（周囲の騒音をカットする）機能がついたイヤホンの使用で、音量を上げすぎずに音を楽しむことができます。

③ 耳の休憩を取ろう
運動した後は休憩を取るように、耳もたくさん使ったあとは休憩が必要です。例えば、1 時間連続してイヤホンを使うオンライン会議をしたら、10 分の休憩を取りましょう。

難聴のリスクは、日常生活のさまざまなシーンに潜んでいる
従来、ヘッドホン・イヤホン難聴は、音楽を大音量で聞く人がなるものというイメージが強かったのですが、オンライン会議、オンライン授業などが増える中、ヘッドホン・イヤホン難聴になるリスクは、日常生活のさまざまなシーンに拡大しつつあります。 難聴を防ぐため、音楽やゲームを永く楽しむためにも、「安全に音を聞く習慣」を身に付けるよう心がけましょう。

【引用元】 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP
（https://owned.jibika.or.jp/portal-dr）

一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
Japanese Society of Otorhinolaryngology Head and Neck Surgery

犬はドッグフード、猫はキャットフード。じゃあ、人間はヒューマンフード？

保健管理センター保健師　浜本　扇代

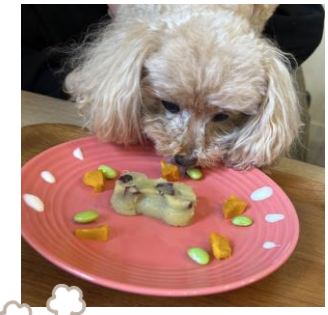
「犬はドッグフード、猫はキャットフード。じゃあ、人間は何を食べればいいの？」　そう聞かれると、意外と困ってしまいませんか？　ペットたちのゴハンは、必要な栄養がギュッと凝縮された「総合栄養食」。でも、私たち人間には「これさえ食べていれば 100 点満点」という完璧な一粒は存在しません。今回は、正解がないからこそ面白い、私たちの「おいしいバランス」について考えてみました。

1. 自由だからこそ、ちょっと迷子

犬や猫の食事は、年齢や体格に合わせてプロが「黄金バランス」を設計してくれます。一方で今の時代、コンビニやデリバリーで何でも手に入り、SNS を開けば「糖質オフ」「グルテンフリー」「低 GI」など、溢れるほどの情報が目に飛び込んできます。「結局、何が体にいいの？」と迷ってしまうのは、それだけ選択肢が自由にある証拠。迷うこと自体、贅沢で幸せな悩みなのかもしれません。

2. 「人間用の総合栄養食」はどこにある？

「手っ取り早く栄養を摂るならサプリでいいじゃん」と思うこともあるはず。でも、ちょっと待って！ 栄養たっぷりの旬の野菜や果物、新鮮なお肉・お魚。これらを組み合わせて食べることは実は「人間にとっての総合栄養食」への一番の近道かもしれません。特定の何かを極端に摂るのではなく、多様な食材を取り入れることが私たちの体を内側から支えてくれます。



3. おなかと一緒に、心も満たす

ペットにとっての食事は、主に「健康な体をつくること」が目的です。でも、人間にとっての食事は、体を作るだけじゃありません。大切な誰かと笑いながら食べる食事、季節を感じるフルーツの香り、頑張った日の「おいしい！」という瞬間。この「心の栄養」と「体の栄養」のバランスは、どんなに完璧な代用食でも補えません。心から楽しんで食べる時間は、ストレスフルな毎日を支え、体だけでなく心も健やかに整えてくれる、人間ならではの贅沢な栄養素です。

4. あなたは、自分自身の「最高の飼い主」

ペットの健康を願う飼い主さんのように、自分自身の体を一番に想ってあげられるのは、自分しかいません。

「便利だから」と加工品ばかりになっていませんか？

「忙しいから」と、味もわからず飲み込んでいませんか？

「ヒューマンフード」という既製品はありませんが、主食・主菜・副菜を揃えるようなひと手間をかけしっかり味わうことが、自分を大切にすることにつながります。

5. 完璧よりも「ちょうどよいバランス」を

「バランスよく」と聞くと難しく感じるかもしれませんが、100 点満点でなくてもかまいません。

「昨日はお肉が多かったから、今日は野菜を多めにしよう」

「忙しい朝は栄養補助食品を頼って、夜はゆっくり旬を味わおう」

そんな風に、ざっくりと数日単位で整えていくのはどうでしょう？しなやかに帳尻を合わせて「おいしいバランス」を楽しみながら、長い人生を歩んでいきましょう。

さあ、今日は自分のために、どんな「おいしい」を選んであげましょうか。体と心がちょうどよく満たされる、あなただけの一皿を。

参照サイト：

農林水産省 HP「食事バランスガイドについて」

厚生労働省 HP　「e-ヘルスネット　―スマート・ライフ・プロジェクト―（食生活・栄養）」

YouTube　maffchannel （農林水産省公式チャンネル）「みんなの食育」「食育を学ぼう」シリーズ

日本栄養士会 HP「栄養の日・栄養週間について」

ご挨拶

保健管理センター米子分室　保健師　中嶋　奈々

昨年４月より、保健管理センター米子分室で勤務しております保健師の中嶋です。これまで総合病院での急性期看護、市町での保健師業務を経て、この度ご縁あって鳥取大学保健管理センター米子分室で勤務することになりました。

保健管理センター米子分室では、看護職は２人で業務にあたっております。メンバーも一新され、夏前には分室内のレイアウトを大幅に変更したこともあり、久しぶりに来室された方は雰囲気の違いに戸惑われるかもしれません。

風通しのよい利用しやすい場所作りに努めておりますので、心身の不調などでお困りごとがありましたらどうぞお気軽にご相談ください。

アクティブレストのすすめ

みなさんは疲れを感じた時、どのように対処されていますか？
せっかくの休日・自由時間、「家でゴロゴロして体を休めたい」いう方もおられることでしょうか。「休養」には様々な方法がありますが、今回はその中から「アクティブレスト」についてお伝えしたいと思います。

アクティブレストとは日本語で「積極的休養」と呼ばれ、その名の通り積極的に体を動かすことで疲労回復効果を高める方法です。
「休養」と聞いて多くの方が想像される睡眠や読書、完全にオフであることはパッシブレスト(静的休養)」といいます。

「疲れているのに体を動かすなんて」と思われる方もおられるかも知れませんが、運動などで体を動かすことで、血行がよくなり疲労物質の排出が促され、筋肉の緊張が和らぐことで、心身のリフレッシュ・疲労回復の効果が高まるといわれています。

また、アクティブレストは、運動後の疲労回復だけでなく、日常生活で疲れを感じた際にも効果があり、アスリートだけでなく、デスクワークや家事などで疲労が蓄積されている方にも効果があります。

アクティブレストにもいくつか方法がありますが、今回は、ウォーキングやジョギング

などのリズム運動に絞ってお伝えしたいと思います。ウォーキングやジョギングなどの軽い有酸素運動が健康によいことはみなさんご存じだと思います。

それらのような、一定のリズムで動作を繰り返す有酸素運動は、交感神経の過剰を抑え、自律神経のリセットスイッチとも呼ばれます。アクティブレストとしては「会話できるけど息が弾む」強度が効果的と言われています。

音楽を聴きながら行うと、さらにリズム感が加わり運動が楽しく続けやすくなりますよ。

また、リズム運動に日光浴をプラスすることで、幸せホルモン「セロトニン」が放出され、イライラや不安感の軽減にも効果があるとされています。

「運動」に乗り気でなければ、普段のお買い物や通勤時などに、もう少し歩く、意識して歩くスピードをあげる、階段を利用するなどの一工夫を取り入れるだけでもアクティブレストとしての効果が期待できますよ。

仕事や勉強、部活やスポーツなどで知らない間に体に疲労は蓄積していきます。大切なのは、疲れが溜まって痛みや不調が出た時に対処するのではなく、疲れを溜めないようこまめに疲労回復することです。

積極的休養は、静的休養だけより早く疲労物質が減るという研究報告もあります。「休養」にもたくさんの方法があることを知ることで、その時のコンディションや自分に合った休養方法を見つけることができるかもしれません。

ぜひ皆さんの日常生活の中にもアクティブレストを取り入れ、コンディション管理にお役立てください。

私は、趣味で長年ランニングなどのトレーニングに取り組んでいますが、年を重ねるごとに疲れの抜けにくさなどを感じる事が増えてきたので、コンディション管理に力を入れています。

センター便りを通して、みなさんが元気に活躍できるようなプチ情報を発信していきたいと思いますので、今後もお楽しみに！

参考：　※イラストは、「かわいいフリー素材集いらすとや」より引用
・休養学基礎-疲労を防ぐ！健康指導に活かす　杉田・片野モデル(メデイカ出版)
・クロワッサン 1149 号

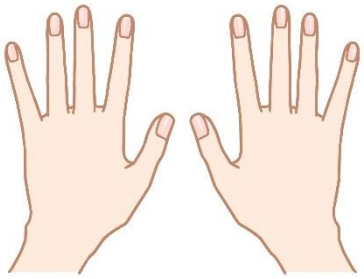
爪は健康のバロメーター

保健管理センター看護師　平木由布

爪の色や形が変わったり、模様がでてきたりした事はありませんか？
体のあらゆる症状が爪に表れることから、
『爪は健康のバロメーター』としても知られています。
近年、ネイルアートやジェルネイルの普及により、爪のおしゃれを楽しむ人が増えています。
しかし、その一方で、爪の健康トラブルに悩むケースも少なくありません。
大学生活では、アルバイトや授業、サークル活動などで忙しく、爪のケアを後回しにしがちです。
こうした生活習慣の乱れや過度なネイルの使用が、爪の乾燥や割れ、感染症などの原因になることがあります。

爪のトラブルはなぜ起こる？

爪の不調にはいくつかの原因があります。まず、生活習慣の乱れです。栄養不足や睡眠不足は爪の成長に影響し、弱く割れやすくなります。次に、ネイルやジェルの影響。おしゃれのために頻繁にネイルをする人も多いですが、除光液やジェルの使用で爪が乾燥し、薄くなることがあります。また、水仕事やスポーツで爪周囲に傷ができると、細菌や真菌が入り込み、感染症を引き起こすこともあります。



よくある爪のトラブル

二枚爪：爪が層状に割れる状態。乾燥や栄養不足、過度な摩擦が原因です。
巻き爪：爪の端が内側に巻き込み、痛みを伴うことがあります。深爪や合わない靴が原因です。
爪の変色：白い斑点や黄色の変色は、外傷や真菌感染、栄養不足のサイン。
爪周囲の炎症：ささくれや爪囲炎は、乾燥や爪かみ癖が原因で起こります。

爪を健康に保つポイント

バランスの良い食事：タンパク質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂取しましょう。特に鉄分や亜鉛は爪の強度に関係します。

正しい爪の切り方：深爪を避け、角を丸めすぎないことが大切です。

保湿ケア：ハンドクリームや爪専用オイルで乾燥を防ぎましょう。

ネイルの休息期間：ジェルネイルを続ける場合は、爪を休ませる期間を設けることが重要です。

こんな症状は要注意

☆以下のような症状があれば、早めに受診してください：

- 濃い茶～黒色の縦線や斑点（一部の爪に限る場合は特に重要）
- 爪の変色（黄・緑・白・青など）や著しい形の変化
- 爪周囲に腫れ・赤み・膿・強い痛み
- 爪が厚くなり爪床から浮いている（浮き上がっている）
- 横溝や肥厚、スプーン爪、ばち状指など全身性の兆候がみられる変化
- 出血や発熱・倦怠感を伴う症状

☆爪の病気は何科を受診？

- 皮膚科：基本的には皮膚科に受診
- 形成外科：巻き爪やひどい爪周りの炎症
- 整形外科：関節の症状を伴う
- 内科：全身の病気が疑われる場合

☆受診のタイミングは？

- 痛みを伴う
- 炎症がある
- 変形が進行している
- 日常生活に支障が出ている

爪は小さなパーツですが、健康と密接に関わっています。日常のちょっとしたケアで、トラブルを防ぐことができます。

忙しい大学生活の中でも、爪の状態をチェックしてみてください。

〈参考文献〉

・「爪疾患診療ガイドライン 2020」. 日本皮膚科学会雑誌, ・厚生労働省. 「健康情報：皮膚・爪の健康」

・NHK 健康チャンネル. 「爪のトラブル」

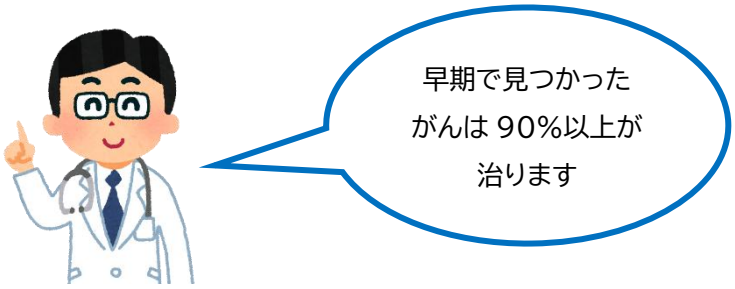
「がんは２人に１人」の時代

保健管理センター米子分室　看護師　平尾　敦子

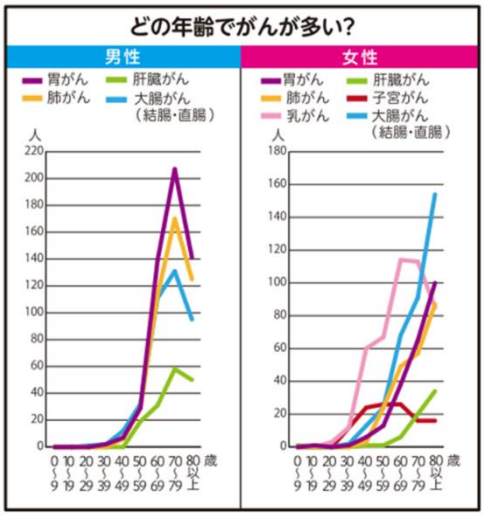
はじめまして。令和７年１月から保健管理センター米子分室に勤務しております、看護師の平尾です。私は３年前まで鳥取大学医学部附属病院に長年勤務していました。20 代の若い頃は、ICU や HCU などの急性期病棟で働いていましたが、30 代になりがんセンターに異動したのをきっかけに、がん看護を専門とするようになりました。

今や、「日本人の2人に１人は一生のうちにがんになる」と言われる時代です。私が、がん化学療法看護認定看護師として、たくさんのがん患者さんの看護を経験してきて感じた事や、ぜひ皆さんにも知っておいて欲しい事などを、センター便りを通してお伝えしていきたいと思います。

がんという病気は、昔は「不治の病」というイメージもありましたが、現在は医学の進歩によって早期発見・治療をすれば命を落とすような病気ではなくなっています。早期のがんであれば、90%以上が治ると言われています。しかし、早期がんは何ともない事が多く、自分で気づくことができません。体の不調が出てから病院に行ってみると、がんが進行した状態で見つかるという事も少なくありません。そうならないためにも、日頃からのがん予防や、健康管理がとても大切です。



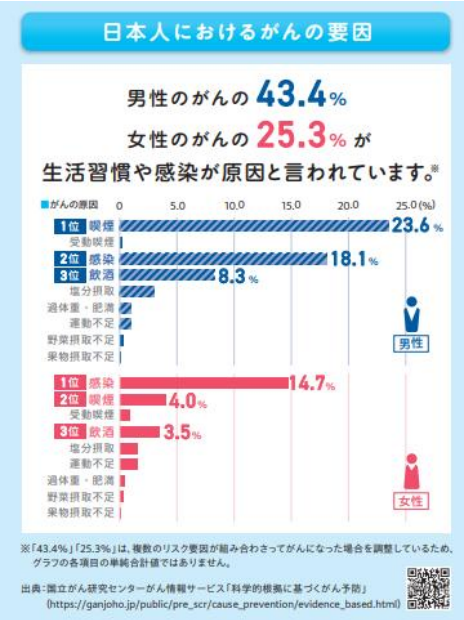
右図のように、がんになりやすい年代は、男女とも 40 歳代から急上昇し加齢と共に増えてきます。女性特有の乳がん、子宮がんは 20～30 歳代の若い世代から増えてくるのが日本でも問題になっていますが、がんを予防したり、がんになりにくくなる方法というのも分かってきています。



出典：鳥取県地域がん登録　令和元年部位別罹患数

がんは、喫煙や飲酒、食事などの生活習慣が原因となるものもあり、毎日の生活習慣を整える事でがんの予防に繋がります。10～20 歳代の若い時には、食事が偏ったり、不規則な生活が続いても、すぐに身体に不調が出る事は少ないかもしれませんが、それが蓄積していくと、将来生活習慣病やがんといった病気として現れる事があります。

毎日の積み重ねが健康な身体作りの近道ですので、心当たりのある人は1つからでも意識して生活習慣を整えていきましょう。



この中の1つでも取り組む事で
がんのリスクは確実に低下します

現在、私は当センター勤務の傍ら、鳥取県内の小・中学校、高校で外部講師としてがん教育をおこなったり、地域の人に向けてがん予防教室や、がん予防のイベントに参加し、がん検診の啓発などの活動をしています。がんという病気は予防について知っておく事と、がん検診で早期に見つけて治す事がとても重要です。がん予防やがん検診についてもっと知りたい方がありましたら、保健管理センター米子分室にお気軽にお越しください。

鳥取県がん検診受診勧奨オリジナルキャラクター「がん検診息レンジャー」

引用・参考：国立がん研究センター　がん情報サービス
鳥取県がん情報ポータルサイト

令和７年度学生健康診断結果について

[鳥取地区]

令和 7 年度の鳥取地区の健康診断は、新入生健康診断を 4 月 3･4 日、在学生定期健康診断を 4 月 7～14 日（土日除く）に実施した。

新入生健康診断初日は、問診システムの不具合および約 30 分間のシステムダウンが発生し、多くの学生に問診の再入力を依頼したり、待ち時間が大幅に増加するなど多大な混乱が生じた。システム業者へ緊急の対応を要請し、2 日目以降は概ね円滑に実施することができた。その後も来年度以降の再発防止に向け、業者に対してシステムの改修を依頼するとともに、問診内容の見直しを実施した。

さて、健康診断の受診率・項目別受診率を表 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 12 人（0.4%）に医療機関紹介をし、うち 4 人が継続治療となった。

問診・診察では、対象者 139 人（4.3%）に個別呼び出し・メールでの一斉呼びかけを実施、50 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 19 人は医療機関紹介となり、10 人が治療開始となった。

血圧・脈拍測定では、対象者 637 人（19.9%）中 391 人に再測定・保健指導を実施した。

尿検査では、延べ 72 人（2.3%）中 18 人に再検査を実施し、うち1人が病院紹介となった。

BMI では、BMI27 以上 177 人（5.5%）中 28 人に、また BMI17 未満 113 人（3.5%）中 30 人に、身長・体重・血圧・InBody 測定、骨量測定、食事バランスチェックや医師による個別指導を実施した。BMI27以上の来所者には後日食行動質問票や食事バランスチェックの分析結果を送付した。

（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8日、在学生定期健康診断を 4 月 16～21 日(土日除く)に実施した。

米子地区の学生は、対象者全てに胸部 X 線検査を実施し、問診では医師が一人で対応する日がある。受検者が一定の時間帯に集中し、問診前と女子学生の胸部 X 線検査で混雑する面もあったが、Web 予約・問診システムの導入、女子学生の X 線検診車事前更衣により、概ねスムーズに実施できた。

健康診断の受診率・項目別受診率を表 7～11 に示す。

二次健診は 5 月上旬から実施した。二次健診受診率を表 12 に示す。

米子地区の胸部 X 線検査の結果、要精密検査対象者はいなかった。

問診・診察では対象者 58 人(7.9%)に、個別呼び出し・メールでの一斉呼びかけを行い、14 人に対し医師の診察を実施した。うち 3 人は医療機関に紹介となった。

血圧・脈拍測定は、対象者 89 人(12.1%)中 62 人に再測定と生活指導を行い、うち 10 人は医師の診察を実施し、そのうち 2 人は医療機関へ紹介となった。

尿検査では、延べ 12 人(1.7%)中 7 人に再検査を実施し、そのうち 1 人は医師の診察を実施した。

BMI では、BMI27 以上 38 人(5.2%)中 9 人、BMI17 以下 17 人(2.3%)中 4 人が再検査に応じた。そのうち BMI27 以上は 3 人、BMI17 以下は 2 人が健康診断時より改善がみられ、その他の BMI27 以上 6 人、BMI17 以下 2 人に、身長・体重・血圧・InBody 測定、骨量測定、食事バランスチェックや医師による個別指導等を実施した。BMI27 以上の者へは食行動質問票の分析結果を送付した。

(保健管理センター米子分室保健師 中嶋 奈々)

＜鳥取地区＞（非正規生を除く）

表1.健康診断受診率（令和7年度）

所属	地域	医	工	農	農	大学院（修士）持続性			大学院（博士）		合計
		生・保		生環	共獣	地域	工	農・国際	工（博）	連大・共獣	
対象者数	755	176	1983	927	230	32	430	167	54	101	4855
受診者数	553	171	1143	599	156	10	362	112	16	41	3163
受診率	73.2%	97.2%	57.6%	64.6%	67.8%	31.3%	84.2%	67.1%	29.6%	40.6%	65.1%

項目別受診率

表2.X線検査受診結果(令和7年度)

所属	地域	医	工	農	農	大学院（修士）持続性			大学院（博士）		合計
		生・保		生環	共獣	地域	工	農・国際	工（博）	連大・共獣	
対象者数	391	176	1048	475	150	32	430	167	54	101	3024
受診者数	323	171	763	385	129	10	362	112	16	41	2312
受診率	82.6%	97.2%	72.8%	81.1%	86.0%	31.3%	84.2%	67.1%	29.6%	40.6%	76.5%

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（550人）も胸部X線を実施し

表3.尿検査受診結果(令和7年度)

所属	地域	医	工	農	農	大学院（修士）持続性			大学院（博士）		合計
		生・保		生環	共獣	地域	工	農・国際	工（博）	連大・共獣	
対象者数	755	176	1983	927	230	32	430	167	54	101	4855
受診者数	537	170	1136	584	154	10	357	109	16	37	3110
受診率	71.1%	96.6%	57.3%	63.0%	67.0%	31.3%	83.0%	65.3%	29.6%	36.6%	64.1%

表4.血圧測定受診結果（令和7年度）

所属	地域	医	工	農	農	大学院（修士）持続性			大学院（博士）		合計
		生・保		生環	共獣	地域	工	農・国際	工（博）	連大・共獣	
対象者数	755	176	1983	927	230	32	430	167	54	101	4855
受診者数	553	171	1143	599	156	10	362	112	16	41	3163
受診率	73.2%	97.2%	57.6%	64.6%	67.8%	31.3%	84.2%	67.1%	29.6%	40.6%	65.1%

表5.BMI受診結果（令和7年度）

所属	地域	医	工	農	農	大学院（修士）持続性			大学院（博士）		合計
		生・保		生環	共獣	地域	工	農・国際	工（博）	連大・共獣	
対象者数	755	176	1983	927	230	32	430	167	54	101	4855
受診者数	553	171	1143	599	156	10	362	112	16	41	3163
受診率	73.2%	97.2%	57.6%	64.6%	67.8%	31.3%	84.2%	67.1%	29.6%	40.6%	65.1%

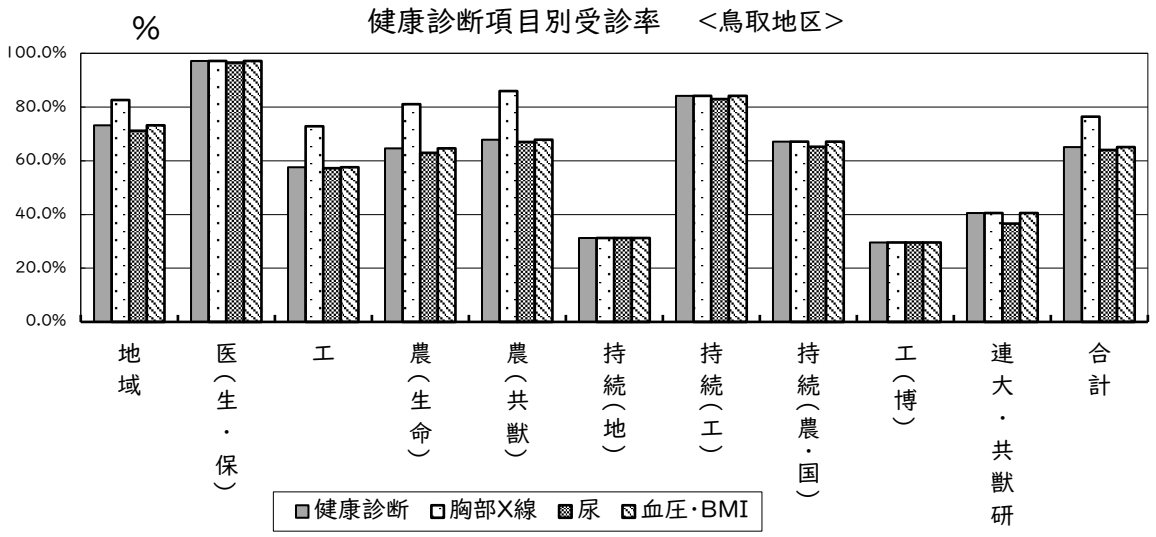


表6 令和7年度健康診断二次健診受診率(鳥取地区)　　令和7年12月25日現在

令和7年4月～令和7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	2,903	要精密検査	12	0.4%	12	100.0%
問診・診察	3,204	所見あり(重要度高)	46	1.4%	45	97.8%
		所見あり(重要度低)	93	2.9%	5	5.4%
		計	139	4.3%	50	36.0%
血圧・脈拍	3,204	血圧 140/90以上 脈拍 100以上	637	19.9%	391	61.4%
尿検査	3,161	糖 +-以上	10	0.3%	1	10.0%
		蛋白 1+以上	17	0.5%	3	17.6%
		潜血 1+以上	45	1.4%	14	31.1%
		計(延べ)	72	2.3%	18	25.0%
BMI	3,204	27以上	177	5.5%	28	15.8%
		17未満	113	3.5%	30	26.5%

(非正規生・尿後日提出を含む)

新入生・定期健康診断風景

＜米子地区＞　　(非正規生を除く)

表7　健康診断受診率(令和7年度)

所属	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	681	496	60	18	165	31	2	1453
受診者数	359	301	36	14	14	8	0	732
受診率	52.7%	60.6%	60.0%	77.7%	8.5%	25.8%	0.0%	50.3%

項目別受診率

表8 X線検査受診結果(令和7年度)

所属	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	681	496	60	18	165	31	2	1453
受診者数	359	300	36	14	14	8	0	731
受診率	52.7%	60.4%	60.0%	77.7%	8.5%	25.8%	0.0%	50.3%

表9 尿検査受診結果(令和7年度)

所属	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	681	496	60	18	165	31	2	1453
受診者数	352	288	36	14	14	8	0	712
受診率	51.6%	58.0%	60.0%	77.7%	8.5%	25.8%	0.0%	49.0%

表10 血圧測定受診結果(令和7年度)

所属	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	681	496	60	18	165	31	2	1453
受診者数	359	301	36	14	14	8	0	732
受診率	52.7%	60.6%	60.0%	77.7%	8.5%	25.8%	0.0%	50.3%

表11 BMI測定受診結果(令和7年度)

所属	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	681	496	60	18	165	31	2	1453
受診者数	359	301	36	14	14	8	0	732
受診率	52.7%	60.6%	60.0%	77.7%	8.5%	25.8%	0.0%	50.3%

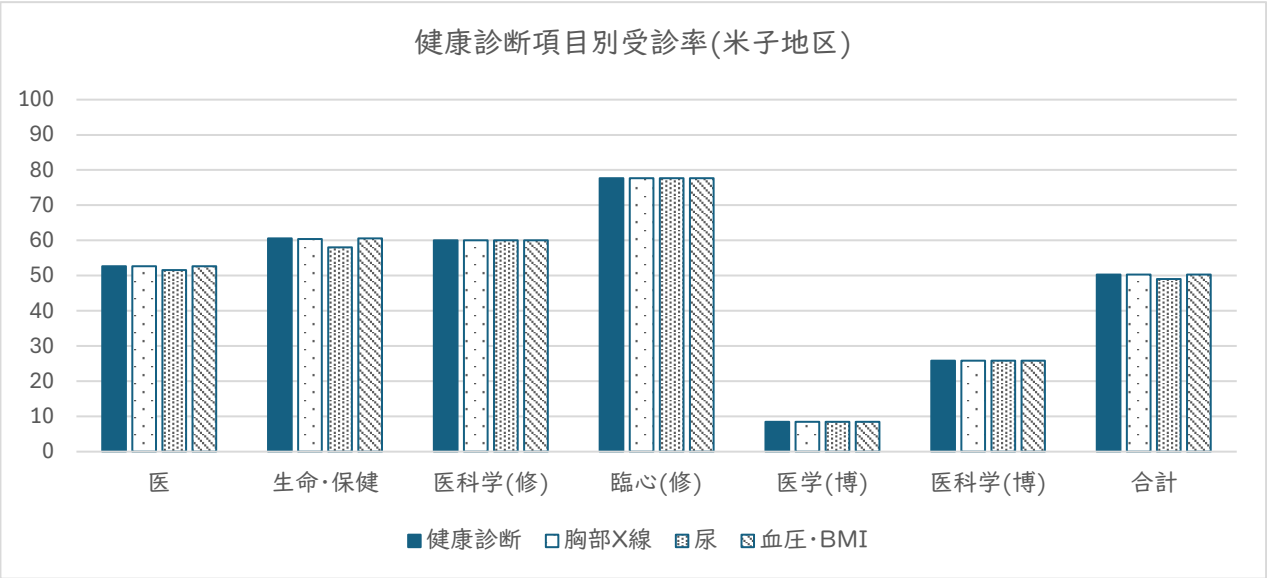


表12 令和7年度健康診断二次健診受診率(米子地区)　　令和7年12月25日現在

令和7年5月～令和7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(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	731	要精密検査	0	0	0	0
問診・診察	732	所見あり(緊急度高)	15	2.0%	10	66.6%
		所見あり(緊急度低)	43	5.9%	3	6.9%
		計	58	7.9%	13	22.4%
血圧・脈拍	732	血圧140/90以上 脈拍100以上	89	12.1%	62	69.6%
尿検査	712	糖 ±以上	4	0.6%	3	75.0%
		蛋白 1+以上	3	0.4%	2	66.6%
		潜血 1+以上	5	0.7%	2	40.0%
		計(延べ)	12	1.7%	7	58.3%
BMI	732	27以上	38	5.2%	9	23.6%
		17未満	17	2.3%	4	23.5%

米子分室の健康コーナー

保健管理センター 業務件数

～令和６年度年間 及び 令和７年度前期～

保健管理センター所長 三島香津子

保健管理センターは、学生・教職員の皆さんが心身共に健康に過ごすことができるよう、医師、看護職（保健師・看護師）、カウンセラー（臨床心理士/公認心理師）が勤務し、サポートしています。ここでは、令和６年度年間及び令和７年度前期の業務件数を報告します。報告対象は次の３項目です。

〈相談診察等〉： 悩みや不調に対する相談・診察、ケガの処置、学内での救急対応、体組成計（Inbody）や骨密度、アルコールパッチテスト、ストレス測定器等を活用した一次予防活動が含まれます。

〈健康診断〉： 健康診断の実施と事後措置（再検査や不調の早期発見・予防のための対応等）の件数です。

〈学研災〉： 大学生活を安全安心に送るための保険制度で、加入や事故発生時の対応を行っています（学研災：学生教育研究災害傷害保険。学研災付帯賠償責任保険を含む）。

１．令和６年度年間業務件数

学生 12,618 件（相談診察等 7,324 件、健康診断 4,837 件、学研災 457 件）、教職員 1,411 件でした（表１、図１・２）。

表１ 令和６年度年間業務件数

令和6年度		相談診察等					健康診断	学研災＊＊
		Dr.	Ns.	Csl.＊	Tel・Mail	計		
学生	鳥取	394	3,233	724	1,459	5,810	3,889	457
	米子	122	787	272	333	1,514	948	
	計	516	4,020	996	1,792	7,324	4,837	457
教職員	鳥取	364	619		255	1,238		
	米子	39	61		73	173		
	計	403	680		328	1,411		

Dr.；医師、Ns.；保健師・看護師、Csl.；カウンセラー、Tel・Mail；電話・メール対応

＊：鳥取Csl件数には、Tel・Mailに含まれないCslが対応した電話・メール対応を含む

＊＊：鳥取地区で、鳥取米子両地区学生の学研災（学生教育研究災害傷害保険）に対応

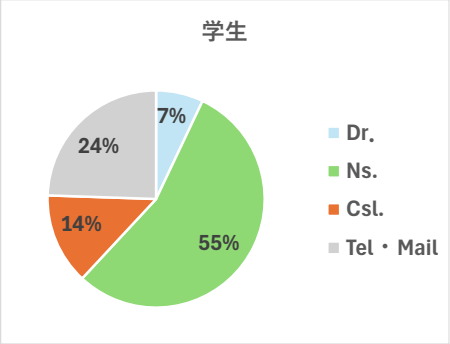


図1 相談診察等対応職種別内訳（学生）

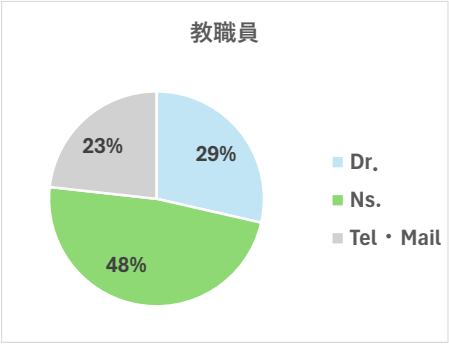


図2 相談診察等対応職種別内訳（教職員）

2 令和７年度前期業務件数

今年度 4 月～9 月までの半年間の業務件数は、学生 9,125 件（相談診察等 4,251 件、健康診断 4,570 件、学研災 304 件）、教職員 992 件でした（表 2）。

表2 令和７年度４月～９月業務件数

R7前期		相談診察等					健康診断	学研災
		Dr.	Ns.	Csl.	Tel・Mail	計		
学生	鳥取	197	1,649	281	678	2,805	3,737	304
	米子	68	706	140	532	1,446	833	
	計	265	2,355	421	1,210	4,251	4,570	304
教職員	鳥取	107	264		136	507		
	米子	0	152		333	485		
	計	107	416		469	992		

毎日の生活には、楽しいこともあれば、時にはつらいこともあります。そんな時、心や身体に不調が生じることがあります。また、ちょっとした不調でも、そのままにしておくと健康に大きな影響を及ぼすことがあります。保健管理センターでは、学生・教職員の皆さんが、心身の不調を**予防**し、不調になっても**気づき**、そして**コントロール**できるよう、スタッフ一同日々取り組んでいます。

My arms as a pillow

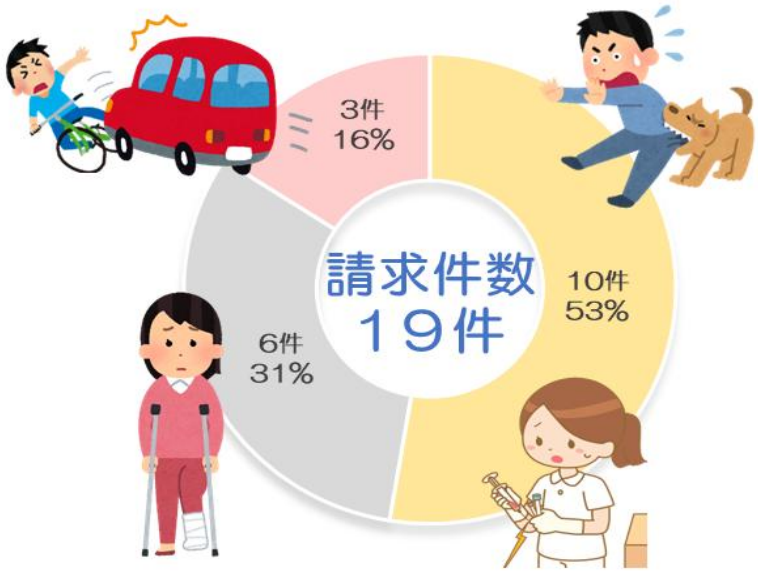
SATOSHI OTA

令和７年度　学生教育研究災害傷害保険保険金請求

保健管理センター事務係　田中舞

No.	活動形態	所属	傷病名	治療日数			保険金(円)
				通院	入院	合計	
1	通学中（往路・自転車）	地域学部	右第5中足骨骨折　他	24		24	30,000
2	学校行事中（錦祭）	医学部	右示指末節骨骨折・爪脱臼	12		12	15,000
3	課外活動中（馬術部）	工学部	左足首骨折	11	13	24	82,000
4	通学中（往路・自転車）	医学部	左肘頭骨骨折　他	96		96	110,000
5	正課中（医療実習中）	医学部	針刺し事故（感染特約対象）	3		3	15,000
6	学校行事中（スキー研修）	持続性	右膝脱臼・剥離骨折　他	33		33	50,000
7	課外活動中（ラグビー部）	医学部	左肩脱臼	17	4	21	46,000
8	課外活動中（野球部）	工学部	左尺骨骨折	8	3	11	12,000
9	正課中（理系実験実習中）	農学部	左手の平ひっかき傷（感染特約対象）	1		1	18,000
10	正課中（その他）	持続性	左膝裂傷	7		7	15,000
11	課外活動中（ラグビー部）	医学部	右腓骨遠位端骨折	12		12	請求中
12	課外活動中（バレー部）	農学部	右アキレス腱断裂	11		11	請求中
13	正課中（体育実技）	工学部	左環指第1関節の骨折	12		12	15,000
14	課外活動中（硬式テニス部）	工学部	左足首靱帯損傷・捻挫	5		5	請求中
15	正課中（理系実験実習中）	農学部	ノコギリによる左示指の切創	8		8	15,000
16	正課中（その他）	農学部	右母指付け根の刺傷	3		3	3,000
17	通学中（往路・自転車）	医学部	左第5趾中足骨骨折　他	19		19	請求中
18	正課中（体育実技）	地域学部	左足母趾の爪剥離	5		5	6,000
19	正課中（体育実技）	工学部	左足首捻挫	1		1	請求中

※この請求内容は令和７年12月末 現在のものです。
※正課中（特に体育実技）のケガや事故が多くみられます。
※学研賠の請求はありませんでした。
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！



正課中・学校行事中　課外活動中　通学中・学校施設内　学研賠

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

事務係　　田中　舞

令和７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	198	121	283	151	506	308	272	272	294	148	42	28	6	3	3	2	20	15	2		2,674
5月		10	2	2	7	7			1	3											32
6月	1	1							1								1				4
7月		11			1	5				4	1										22
8月		3			1	11	1	1		9											26
9月						1											5				6
10月	24				4				14	2	11		4		2		11	3	4	1	80
11月							2	1	1	3											7
12月							1	1		2											4
1月																					0
2月																					0
3月																					0
計	223	146	285	153	519	332	276	275	311	171	54	28	10	3	5	2	37	18	6	1	2,855

※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６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	195	110	282	151	486	293	268	268	302	172	35	15	6	2	5	3	18	13			2,624
5月	1	4			6	3	1	1	3	4	2		1				2				28
6月		1			1	6	1		1	1											11
7月	1	5				9				4											19
8月		6			1	4	1	1		5				1			1	1			21
9月						3	2							1							6
10月	23				3	2	1		10		2		4	1	1		9	2	3		61
11月	1								2	1	4										8
12月			1	1					2	2			1				2				9
1月						3				1											4
2月		2				2	1			1	1	1									8
3月																					0
計	221	128	283	152	497	325	275	270	320	191	44	16	12	5	6	3	32	16	3	0	2,799

※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

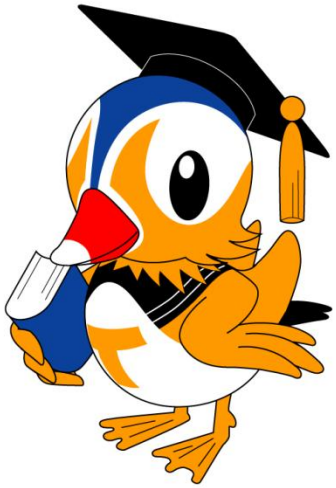
保健管理センター（鳥取地区）正面入口付近を改修しました

2025 年 8 月から 10 月にかけて、保健管理センター（鳥取地区）では正面入口付近のバリアフリー化工事を実施しました。
これまでの入口周辺には急な坂道や強いカーブのスロープがあり、体調不良の方や車いす・ストレッチャーをご利用の方にとって、不便な状況となっていました。
工事期間中、学生・教職員の皆さまには、閉所や騒音などでご不便をおかけしましたが、ご理解とご協力をいただき、無事に工事を完了することができました。

急な坂道・カーブが強いスロープや段差を改修

保健管理センター前の勾配が緩やかになり、スロープを撤去したことで車いすやストレッチャーでの移動がよりスムーズになっています。また、歩行の不安がある方でも安心してご利用いただけるよう段差をなくしバリアフリー仕様になりました。
快適に過ごせる保健管理センターを目指し、環境整備に取り組んでまいります。

バリアフリー仕様になった入口



保健管理センターだより　NO．５６

令和８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