
保健センターだより

第 57 号

平成23年 4月 1日発行

編集発行 奈良教育大学保健センター

よりよい人間関係を築く

保健センター
学生相談室カウンセラー 大野 智子

厳しい寒さもようやく終わりを告げ、桜の季節を迎えました。春は出会いの季節です。人と人が出会い、繋がり、そこに人間関係が生まれます。よりよい人間関係を築くためには、1人1人が自分の気持ちや意見を表現し、気持ちよくコミュニケーションを交わすことが大切です。

大学の講義等でご存じの方もおられると思いますが、平木（1993）は人間の言動を以下の3つに分けています。

1つは、**攻撃的自己表現**

（自分の意見や考え、気持ちをはっきりと言うが、相手の言い分や気持ちを見無視、軽視し、結果的に相手に自分を押しつける言動）、

1つは、**非主張的自己表現**

（自分の気持ちや考えを表現しなかったり、し損なったりすることで自分から自分の言論の自由を踏みにじているような言動）、

そして最後に、**アサーティブな自己表現**

（自分の気持ち、考え、信念などを正直に、率直にその場にふさわしい方法で表現し、そして相手と同じように発言することを奨励しようとする態度）です。

あなたは、どんな状況でも、どんな相手に対しても、同じ自己表現をしていますか？

「どうしてあの人の前では、攻撃的な自己表現になるのだろうか？」

「なぜ自分はいつも非主張的な自己表現をしてしまうのだろうか？」

このように思ったことはありませんか？このことを考えることで今まで知らなかった自分の一面に出会えるかもしれません。

よろしければ、学生相談室の扉を開いてみて下さい。そこには、人間関係について、自己表現について、その他さまざまなことについて、あなたと共に考え、悩み、あなたがあなたらしく日々を送ることを切に願うカウンセラーが待っています。

<引用・参考文献>

平木典子（1993） アサーショントレーニング，日本・精神技術研究所



睡眠障害について(2)

保健センター 所長

辻井啓之

はじめに

前回、睡眠障害の種類について概説しました。今回は年度替わりですので、新入生も含む学生の皆さんに、自分の生活リズムをよく考えてもらうために、睡眠のリズムの乱れである「概日リズム睡眠障害」について少し詳しく述べたいと思います。「概日リズム睡眠障害」は、前回も述べましたように、以下5つのパターンに便宜的に分けられます。

- 交代勤務睡眠障害
- 睡眠相後退症候群
- 睡眠相前進症候群
- 非24時間睡眠覚醒症候群
- 不規則型睡眠覚醒パターン

この中で特に大学生にとって問題なのは、「睡眠相後退症候群」です。「睡眠相後退症候群」について、特に詳しく説明します。

概日リズム睡眠障害（circadian rhythm sleep disorder ; CRSD）

昼夜サイクルに合わない時間帯に睡眠が出現します。基本的に、睡眠の構造自体には異常がなく、眠りに入ればよく眠れて、むしろ長時間睡眠となる傾向があります。ですから、昼夜サイクルに縛られることのない生活ができる人にとっては、問題はないわけです。しかしながら、そういった生活が許される人は決して多くはありません。社会は基本的に、朝に活動を始め夜に睡眠を取るというリズムで動いています。学生であっても社会人であっても、朝起きねばならない人がほとんどです。リズムが狂ってしまうと、寝不足のまま起床時刻になる、眠気もないのに就床時刻になるといったことがしばしば起こり、結果的に規則正しい睡眠週間を維持することが困難になります。すると、起床時刻に覚醒困難となり、日中は強い眠気に襲われ、正常な社会生活を営むことができなくなってきます。学生さんの場合は、不登校や引きこもりにつながっていく危険もあります。

アメリカでは、慢性的に「不眠」と訴える患者さんの約1割が、このCRSDであるとの報告もあります。眠っている最中はよく眠れているのですから、決して「不眠」ではないのですが、医療機関においても「不眠」の訴えをそのまま受け取って、睡眠薬処方に対処していることが多いと予想されます。

睡眠相後退型（delayed sleep phase type (delayed sleep phase syndrome)）

睡眠時間帯が大幅に遅れた状態のまま固定するタイプです。典型的には、午前3～5時でないと眠くならず、午後にならないと覚醒できなくなります。ひどい場合は、明るくなってからやっと寝て、日が沈んでから起きるといったパターンもあります。一旦寝込んでしまうと、熟睡して睡眠時間が長く（9～12時間）なる傾向があります。登校せねばならないという気持ちが強くて、どうしてもリズムを正常に戻せずに、昼夜逆転が固定してしまうところが問題で、治療の対象となるわけです。

前回も言及しましたが、何とかして大学に出てきても、講義中は始まる前から机に突っ伏して寝てしまい、最初から最後まで熟睡しているような学生さんは、こういうことが考えられますので注意が必要です。「気分障害」の合併率が高く、抗うつ薬の併用が必要になることも少なくありません。また、柔軟性の欠如やストレス耐性の低さといったパーソナリティを持つこともあり、薬物だけではない、多方面からの治療アプローチが重要となります。

その他の「概日リズム睡眠障害」

睡眠相前進型（advanced sleep phase type）

夕方から眠気が生じ、午前3～5時に覚醒するタイプです。一般に、年を取ると早寝早起きになりますが、それを病的とするかどうかは議論があります。働き盛りに発症すると、残業ができない、家族との生活時間の不一致などで社会生活上問題が生じます。遺伝的な家系もあり、原因遺伝子も複数わかっています。

非24時間睡眠覚醒型（フリーラン型；free-running type）

もともと24時間より長い人間の生物時計が、昼夜サイクルに同調しなくなり、日々ずれていくタイプです。視覚障害者や精神疾患患者にもみられます。

不規則型（irregular sleep-wake type）

睡眠が一定の時間帯にまとまらずに、1日3回以上の短時間睡眠が出現します。認知症、頭部外傷、精神発達遅滞などの脳器質障害患者での頻度が高いとされています。特に、認知症患者については症状の悪化を招き、介護者にとっては大きな負担となります。

交代勤務型（Shift work type）

変動するベッドタイムに体内時計を同調させるのは大変難しいことです。日本人を対象とした調査では、交代勤務者の3割以上に不眠症状がみられるとのこと。様々な身体的疾患のリスクも高まると言われており、長年、産業衛生上の大きな問題となっています。

時差型（jet lag type）

いわゆる時差ぼけです。体内時計と現地時間のずれを再同調するのに概ね2週間ほどはかかると言われてきましたが、細胞レベルで再同調にかかる時間は異なっているようです。

概日リズム睡眠障害の治療

まず大切なことは、睡眠覚醒のリズムを調整している体内時計の時刻あわせです。睡眠薬で入眠時刻だけを合わせようとしても、根本的な解決とはなりません。

体内時計の時刻合わせに最も強い影響を与えるのは、環境の光です。早朝から午前中に光を浴びると、体内時計の位相は前進します。逆に、夕方から深夜にかけて光を浴びると位相は後退します。睡眠相後退症候群の場合、5,000ルクス以上の高照度光を2時間ほど早朝に浴びると、翌日には1時間ほどの睡眠相の前進が期待されます。これは、体内でのメラトニンというホルモン産生と関係しています。ただ、標準的な室内照明では500ルクス程度ですから、室内では治療効果が望めません。

自然光（太陽光）が最も効果的で、晴天時では数万ルクス以上、曇天時でも1万ルクスを優に超えるとされています。昼夜逆転の生活リズムになってしまい悩んでいる人は、治したいというモチベーションがあるならば、早朝に日の光を浴びることは自分でできる非常に効果的な方法です。

意欲低下や抑うつといった精神的な症状をとめない、自分でそういうことができない場合は、医療機関での光照射、生活指導も重要です。

メラトニンを服用する治療法もあります。欧米ではドラッグストアなどで市販されていますが、日本では医療機関で処方してもらう必要があります。個人輸入した業者がインターネットなどでは販売していますが、安全性については保障の限りではないので勧めることはしません。

メラトニンで睡眠相を前進させようとする場合、普段の入眠時刻の7時間ほど前に服用します。効果には個人差があるので、観察が必要です。また、メラトニン受容体に作用する薬（ラメルテオン：商品名ロゼレム）が開発され、昨年4月に承認されました。CRSDに効果的な睡眠薬は今までありませんでしたが、その作用機序から今後の治療効果が期待されています。

ビタミンB12が著効するCRSDが一部にあります。その作用機序は明らかではありません。上述のような、体内時計の時刻合わせに対する対策を強化して、その補助療法として使われるべきものだと考えられています。

おわりに

概日リズム睡眠障害、特に睡眠相後退症候群は、充実した大学生活を送る上での大きな障害となります。4月から一人暮らしを始める人も多いでしょう。生活リズムを崩さないようにするのは、なかなか大変なものです。十分注意してほしいと思います。

また教職員の方々も、良い睡眠は健康の基本です。仕事の能率を上げるためにも、質の良い睡眠には気を使っていただきたいと思います。

次回は、睡眠障害の3回目として、実際の「不眠」を取り上げる予定です。

<参考資料>

「概日リズム睡眠障害とは－診断および治療」 三島和夫

日医雑誌 第137巻第7号 平成20（2008）年10月

学生の皆さんへ

奈良教育大学保健センター長

辻井啓之

麻疹（はしか）その他の感染症について免疫の有無確認のお願い

2007年春、高校生や大学生を中心に麻疹（はしか）が流行し、多くの学校が休講措置をとることとなりました。流行の原因としては、ワクチン未接種者や未罹患者に加え、ワクチン接種後10年以上が経過して抗体価が低くなっている人の数が増え、集団としての免疫保有率が低くなりつつあることが考えられます。麻疹については、この流行を契機として、2008年度より、5年間の経過措置として13歳と18歳におけるの定期接種が行われています。

奈良教育大学においては、麻疹（はしか）・風疹・水痘（みずぼうそう）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などの感染症が、学内において集団感染・発症をみることのないよう、各ワクチン未接種で、かつ罹患したことのない方、あるいはワクチンを1回接種し10年以上経過した方は、抗体価の検査をすることをお勧めします。結果に応じて医師と相談の上、2回目のワクチン接種をお受けください。なお、罹患歴、予防接種歴については、母子手帳などをご確認ください。

介護等体験実習、教育実習等の実習や、種々のボランティア、学内行事等に臨むにあたっては、罹患歴、予防接種歴について書類で確認する必要がありますので、母子手帳や過去の予防接種証明書、抗体価検査結果などの写しを整理して、持参できるようご準備ください。特に麻疹については、2007年の流行の際に、免疫を有していない場合には、追加の予防接種を受けることが介護等体験及び教育実習参加の条件とされました。上記のように、2008年度から、13歳、18歳における定期接種が行われています。対象者は受け忘れのないようご注意ください。定期接種の対象者以外で、自身の麻疹に対する免疫を証明する書類がない場合は、必ず自主的に抗体検査を受け、必要に応じて追加の予防接種を受けておいてください。幼少時において1回の予防接種歴があること、また実際に麻疹に罹患したことは、いずれも現在麻疹に対して免疫を有する証明にはならないことにご注意ください。

よろしくご協力くださいますようお願い申し上げます。

以 上

整形外科・スポーツ医事相談について

【開設目的】

この医事相談は、ケガや故障のために困っている教職員および学生さんの相談に乗ることを目的としています。スポーツによるケガや故障だけでなく、整形外科的疾患全般についても対応します。

そもそもこの医事相談を開設したきっかけは、ケガや故障についての相談のため直接研究室を訪ねてくる学生さんが多いことからでした。

本来患者さんの診察には看護師という、第三者が立ち会うことが望ましいです。この医事相談開設の理由の一つは、第三者が立ち会えない研究室で相談を受け診察を行うのは様々な問題があるので避けたいということにあります。またもう一つの理由は、相談者が多くなると講義準備や研究などの業務に支障を来すため、時間を決めて相談に乗りたいということです。

さらに本相談開設の一番大きな目的として、教員を目指す学生の皆さんに、学校現場で子ども達がケガをしたり倒れたりしたときにどのように対応するべきか、最低限習得すべき「からだ」についての知識と初期対応の技術を身につけてもらうことが挙げられます。従って、「タダで診てもらえる」という感覚ではなく、自分のケガを通して傷害への対応方法を学ぶ場所ととらえてください。

【担当医師】

保健体育講座 笠次良爾（かさなみ りょうじ）（整形外科医、日本整形外科学会認定専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医、日本体育協会公認スポーツ医、日本トライアスロン連合公認初級指導者）

【相談日時】 毎週金曜日 12:00~13:00

（ただし急な予定が入り休診になることがありますので、事前に保健センターまで問い合わせてください。）

【予約の有無】原則として予約制（1時間当たり3名）。ただし予約が空いている場合は予約無しでの受診も可能
予約：保健センター TEL 0742-27-9138まで。

【相談内容】整形外科疾患・スポーツ傷害全般

【相談料金】無料

【利用上の注意】

1. 利用者は本学教職員及び学生に限ります。
2. 本相談は保健センターの特性上、保険診療を行うわけではなく、あくまで問診（困っている内容を詳しく聞く）と理学所見（困っている部位の診察を行う）を元に、現在の病状と対応の仕方について説明することが中心になります。レントゲンや超音波などの検査機器はありません。また保険診療ではないので、詳しい検査や投薬が必要な場合は医療機関を紹介させていただきます。

なお不明な点につきましては保健センターまで連絡をお願いします。



学校において予防すべき感染症に罹ったとき

【重要】感染症への対応について

学校保健安全法施行規則により「学校において予防すべき感染症」が定められています。これらの疾患に罹った時は、必ず下記連絡先まで報告し、診察した医師の指示する期間は登校せず療養してください。

◆ 大学の連絡窓口

学生支援課 0742-27-9128 または、
保健センター 0742-27-9138 メール：hoken@nara-edu.ac.jp

(1)授業欠席の場合

授業等を欠席する場合は必ず各自で授業担当教員まで学内メール・電話等により連絡し、教務上の指示を得てください。また、連続する6日以上欠席をする場合は、医師の診断書を添えて学生支援課に提出してください。

(2)試験欠席の場合

各学期試験期間中の罹患に関しては、医師の診断書を添えて教務課に追試験受験願を提出する必要があります。各学期の試験期間終了後、1週間以内の出願期限となりますのでご注意ください。

*****学校において予防すべき感染症の種類*****

学校保健安全法施行規則

《第一種》

エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 重症急性呼吸器症候群(SARS) 痘そう
南米出血熱 ペスト マールブルグ病 ラッサ熱 急性灰白髄炎(ポリオ)
ジフテリア 鳥インフルエンザ(H5N1)

《第二種》

インフルエンザ(鳥インフルエンザ(H5N1)を除く) 百日咳 麻疹(はしか)
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 風疹 水痘(みずぼうそう) 咽頭結膜熱(プール熱)
結核

《第三種》

コレラ 細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症(O-157など) 腸チフス パラチフス
流行性角結膜炎(はやり目) 急性出血性結膜炎 その他の感染症

感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第6条第7項から第9項に規定する新型インフルエンザ等感染症、指定感染症および新感染症は、前項の規定に関わらず、第一種の感染症とみなす。

学生相談室のご案内

学生相談室は、保健センター内にあります。

学生生活を送る上でのさまざまな悩みの相談にカウンセラーが応じています。一人で悩まないでカウンセラーに相談してみませんか。相談というほどではないけれどちょっと気になること、その他どのような事でも相談にのります。どうぞ気軽に訪れてみてください。

相談内容など、個人のプライバシーは固く守られます。

★ 相談内容としてはたとえば・・・

- ・ 友達にはできない悩みを誰かに相談したい
- ・ 人間関係(異性・同性)について悩んでいる
- ・ 自分の性格について考えたい
- ・ 何もする気がおきず、授業にも出られない
- ・ 夜、眠りにくくなった
- ・ なんとなく気分が落ち込む
- ・ 将来の進路や目標について迷っている
- ・ 大学の中に自分の居場所がない
- ・ 心身の健康について聞きたい
- ・ 大学で困ったことがあっても、どこで聞いたらいいのかわからないなど



★ 特に悩みがなくても・・・

自分の性格について知りたいという場合には、心理テストも受けることができます。心理テストは友達と一緒にでも受けられます。

【平成23年度カウンセリングのスケジュール】

カウンセラー（臨床心理士）はすべて学外の先生です。

日時：	月曜日	10時～13時	酒井敦子先生
	火曜日	10時～13時	立花直子先生
	金曜日	14時～17時	大野智子先生

【相談申し込みの方法】

学生会館・保健センター前に相談箱を設置しています。

直接来室、電話、FAX、E-Mail可。

- ◆TEL : 0742-27-9138
- ◆FAX : 0742-27-9280
- ◆E-Mail : hoken@nara-edu.ac.jp

平成22年度保健センターの事業実施状況

期 日	業 務 等	内 容	受検者数
4月1日	保健センターだより第55号発行		
4月5日	入学式		
4月6日～8日	新入生オリエンテーション（学生相談・健康管理について）		
4月12日～16日	修士論文実験採血協力		
4月2日～22日	春季学生定期健康診断	内科・胸部X線撮影・測定（身長・体重・視力・血圧） 検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン） 学部1回生心電図検査	1274名 1191名 270名
4月20日	春季教職員定期健康診断	内科・胸部X線撮影・測定（身長・体重・視力・血圧） 検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン） 肺癌検査 40歳以上 聴力検査 40歳以上 VDT作業従事者健康診断	148名 138名 7名 98名 37名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者 給食従事者	4名 7名
5月11日	保健管理センター運営委員会		
5月18日	奈良県立平城高校との教育連携事業協力		
5月31日	献血		
6月1日	健康診断証明書自動発行開始		
6月1日	平成22年度全国大学保健管理協会近畿地方部会運営委員会会議（奈良女子大学）		
〃	平成22年度全国大学保健管理協会近畿地方部会保健師・看護師班幹事校会議（奈良女子大学）		
6月24日	全国大学保健管理協会 第56回総会		
7月6日	全国大学保健管理協会近畿地方部会研究集会及び総会（奈良女子大学）		
7月21日	クリーンキャンペーン救護		
8月1日	オープンキャンパス救護		
8月8日	第54回全国教育系大学陸上競技大会救護：鴻ノ池陸上競技場		
9月1日	平成22年度全国大学保健管理協会近畿地方部会保健師・看護師班研究集会及び総会（奈良女子大学）		
9月4日・5日	大学院教育学研究科入学試験救護		
9月7日	奈良教育大学附属中学校第3学年大学研究室訪問救護		
9月27日～10月1日	卒業論文実験採血協力		
9月28日	秋季教職員健康診断	血液検査（末梢血・生化学検査） 心電図検査 大腸癌検査 胃X線検査 胸部X線撮影	99名 72名 39名 37名 9名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者 給食従事者	4名 7名
10月1日	保健センターだより第56号発行		
10月6日・13日	秋季学生健康診断・健康相談	学部1回生・編入生血液検査（末梢血・生化学検査）	246名
	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	12名
10月19日	全国大学保健管理協会運営委員会・理事会・評議員会（千葉大学）		
10月20日～21日	第48回全国大学保健管理研究集会（千葉大学）		
9月18日	国立大学法人保健管理施設協議会総会（東京医科歯科大学）		
10月28日～10月30日	大学祭救護		
11月1日～12日	留学生胸部X線撮影（奈良市総合医療検査センター）		23名
11月13日	帰国生徒特別選抜・編入学試験救護		
11月15日～19日	卒業論文実験採血協力		
11月16日～17日	平成22年度近畿地区メンタルヘルス研究協議会		
11月28日～30日	第48回全国学生相談研修会（東京国際フォーラム）		
12月2日	献血		
12月3日	平成22年度全国大学保健管理協会近畿地方部会第18回阪奈和地区保健師・看護師班研修会（阪南大学）		
12月7日	奈良教育大学附属中学校第3学年附属幼稚園との交流訪問救護		
12月8日～9日	平成22年度障害学生修学支援教職員研修会（国立オリンピック記念青少年総合センター）		
1月8日	私費外国人留学生特別選抜試験救護		
1月15日～16日	大学入試センター試験救護		
1月18日～1月19日	地域・一般推薦入試救護		
1月25日～1月26日	第32回全国大学メンタルヘルス研究会		
2月12日	大学院教育学研究科修士課程第2次募集・大学院修士課程外国人留学生特別選抜試験救護		
2月13日	大学院教育学研究科専門職学位課程第2次募集・特別支援教育特別専攻科試験救護		
2月25日	学部個別学力試験救護（前期）		
3月3日	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	16名
3月10日	電離放射線健康診断	末梢血・問診・診察・皮膚検査	1名
3月12日	学部個別学力試験救護（後期）		
3月17日～18日	第13回フィジカルヘルス・フォーラム		
3月19日	学部個別学力試験追試救護（後期）		
3月20日	大学院教育学研究科専門職学位課程教職大学院第3次募集救護		
3月23日	救命救急処置・応急処置について／体育会サークルリーダーズミーティング		
3月24日	学則改正に伴い保健センターに名称変更		
3月25日	卒業式救護		

- ・ 整形外科スポーツ医事相談 毎週金曜日
- ・ カウンセリング 月・火・金曜日 学外カウンセラーにて実施 他、随時学内管理医が担当
- ・ 職場巡視 随時

平成22年度
血液検査成績（学部一回生及び編入生）

		男				女				合 計			
対 象 者 数		1 1 2 名（編入生含む）				1 6 0 名				2 7 2 名			
受 検 者 数		9 5 名				1 4 6 名				2 4 1 名			
受 検 率（％）		8 4 . 8 ％				9 1 . 3 ％				8 8 . 6 ％			
異 常 な し		6 3 名（66.3％）				1 0 4 名（71.2％）				1 6 7 名（69.3％）			
異 常 あ り		3 2 名（33.7％）				4 2 名（28.8％）				7 4 名（30.7％）			
内 訳		要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療
血 液 化 学 検 査	肝 臓 機 能 障 害	高ビリルビン		2			7				9		
		GOT・GPT		2		5		1	1		3	1	5
		LDH		1		3			1		1	1	3
		LAP		2		4			1		2	1	4
		γ-GTP				1			1			1	1
		ALP		5							5		
		ZTT・TTT		2							2		
		コリンエステラーゼ		1		1					1		1
	高 脂 血 症	総コレステロール		3		2		11	1		14	1	2
		中性脂肪		5		4		1			6		4
	高HDL コレステロール血症 高血糖症 高尿酸血症	高HDLコレステロール血症		3				5	1		8	1	
		高血糖症											
		高尿酸血症		4		7					4		7
		HBs抗原陽性							1			1	
HBs抗体陽性													
末 梢 血 液 検 査	HCV抗体陽性			1							1		
	貧血（赤血球減少）												
	（Hb低値）						9		1		9	1	
	血小板減少		1							1			
	血小板増加		4				6		1	10		1	
	白血球数減少		2				3			5			
	白血球数增多					1	5			1	5		
多血症		3				2			5				

平成22年度
血液検査成績（非常勤職員含む教職員）

		男				女				合 計				
受 検 者 数		4 5 名				5 4 名				9 9 名				
異 常 な し		1 1 名 (24.4%)				3 0 名 (55.6%)				4 1 名 (41.4%)				
異 常 あ り		3 4 名 (75.6%)				2 4 名 (44.4%)				5 8 名 (58.6%)				
内 訳		要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療	要再検	要観察	要精検	要治療	
血 液 化 学 検 査	肝 臓 機 能 障 害	高ビリルビン		3				1				4		
		GOT・GPT		3		5				1		3		6
		LDH		2				1				3		
		LAP		2		4						2		4
		γ-GTP			1	3				1			1	4
		ALP		2	1							2	1	
		ZTT・TTT		1		1		2		3		3		4
		コリンエステラーゼ												
	高 脂 血 症	総コレステロール		7	1	5		9		3		16	1	8
		中性脂肪	1	3		7	1	1		3	2	4		10
高HDLコレステロール血症	高HDLコレステロール血症		2				5				7			
	低HDLコレステロール血症		1								1			
	高LDLコレステロール血症		7	1	3		5		3		12	1	6	
	高血糖症		2		3				1		2		4	
	ヘモグロビンA1c高値		2		3				1		2		4	
	高尿酸血症		5		4						5		4	
	HBs抗原陽性													
HBs抗体陽性														
HCV抗体陽性														
末 梢 血 液 検 査	貧血（赤血球減少）		3						2		3		2	
	（Hb低値）		3				1		3		4		3	
	血小板減少						1				1			
	血小板増加						1				1			
	白血球数減少		1				1				2			
	白血球数增多						2				2			
	多血症													

平成23年度保健センター事業予定表

月別	行 事	内 容	対 象
4	保健センターだより第57号発行		
	春季定期健康診断	身長・体重・視力・血圧測定・検尿 胸部X線（間接撮影） 内科診察 心電図（学部一回生）	学部生・大学院生 編入生・留学生 特別専攻科・研究生
		身長・体重・視力・血圧測定・検尿 胸部X線（間接撮影）・内科診察 聴力・喀痰検査 V D T作業従事者健康診断	教職員
	特定業務従事者等健康診断		放射線業務従事者 給食従事者
5	保健センター運営委員会		
	精密検査及び再検査	血圧測定・検尿・心電図・胸部X線（直接撮影等）	要再検者
6	健康診断証明書自動発行開始		
7	全国大学保健管理協会近畿地方部会総会及び研究集会（龍谷大学）		
9	全国大学保健管理協会近畿地方部会保健師・看護師班研究集会（龍谷大学）		
	秋季教職員定期健康診断	肝機能・生化学・末梢血検査・心電図 大腸癌検査・胃部X線撮影	教職員
	特定業務従事者等健康診断		放射線業務従事者 給食従事者
	大学院入学試験救護		
10	保健センターだより第58号発行		
	秋季学生定期健康診断	血液検査（末梢血及び血液生化学検査等） 春季健康診断再検査：血圧・検尿・心電図 健康相談	学部一回生・編入生 要再検者 全学生
		大学祭救護	応急処置
11	定期健康診断精密検査	血液検査要精検者：内科診察・医療機関紹介	
	第49回全国大学保健管理研究集会（山口大学）		
	国立大学法人保健管理施設協議会（広島大学）		
	全国大学保健管理協会近畿地方部会 第19回阪奈和地区保健師・看護師班研修会（大阪市立大学）		
1	大学入試センター試験救護		
2	一般入試救護		
	リーダーズミーティング		
3	第14回 フィジカル・ヘルス・フォーラム（東北大学）		
<ul style="list-style-type: none"> ・診療業務及びカウンセリング：通年休日以外 8：30～17：15 ・電離放射線健康診断：随時（項目、時期は労働安全衛生法による） ・整形外科・スポーツ医事相談：毎週金曜日 ・職場巡視：随時 			

—保健センターの利用について—

◆ 利用時間は月～金曜日までの8：30～17：15です。

1. 応急処置

けがや体調不良時の応急処置を行っています。
状態や症状により適切な病院をご紹介します。
※医療機関を受診する場合は保険証が必要ですので、いつも手元に用意しておきましょう。

2. 健康相談

相談は随時医師、看護師が応じています。内容については秘密厳守です。
お気軽にご来所ください。

3. 静養室の利用

体調不良などで休養をとりたい場合、男女別の静養室をご利用ください。
※学生だけでなく教職員もご利用いただけます。

4. リラクゼーションルームの利用

※使用前に、備え付けのノートに必ず日付・学年・名前・利用時間を記入してください。
共用スペースであることを自覚し、みんなで譲り合って気持ちよく使用しましょう。

5. 健康診断証明書の発行

6月1日より管理棟1階 教務課前の「証明書自動発行機」にて
今年度の健康診断証明書の発行を行います。
※春期定期健康診断の検査項目すべてが「異常なし」
でなければ発行できません。自動発行できない場合は
印鑑をもって保健センターまでご来所ください。
(発行までに3日程度かかりますので余裕をもって
おこしください。)

健康診断証明書は次のようなときに必要です。

- ①各種実習（教育実習、介護体験）
- ②部活などのスポーツ競技会参加
- ③大学院受験
- ④留学
- ⑤非常勤講師 申請
- ⑥ティーチングアシスタント 申請
- ⑦ボランティア活動
- ⑧就職活動

6. その他

- ★健康医療に関する図書、ビデオの閲覧、貸出
- ★合宿などで必要な救急箱の貸出
- ★ホールには体内脂肪計・血圧計・自動視力計
エルゴメーターなどがあります。
健康の自己管理、フィットネスにご活用ください。

—救急箱の内容—

体温計・はさみ・毛抜き・ペン
マキロン（消毒液）・バンドエイド
滅菌ガーゼ・紙テープ・包帯・テラコート軟膏
布ばん・湿布・三角巾・綿棒・ゴム手袋
キンカン（虫さされ）・Qマスク
エチケット袋
大人用のみ…
パンシロン（胃薬）・バファリン（痛み止め）
トラベルミン（乗りもの酔い止め）
正露丸（下痢止め）

7. 各機関との連携

〔校医〕

- ◇石崎眼科医院 ◇喜多野耳鼻咽喉科医院
- 〔主な地域医療連携〕
- ◇市立奈良病院 ◇県立奈良病院 その他

キャンパス内AED設置状況

AED…自動体外式除細動器

突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す、誰でも簡単に取り扱える医療機器です。

A : Automated (自動化された)

E : External (体外式の)

D : Defibrillator (除細動器)

心臓が痙攣を起こすと人は急死します。そのきっかけは心筋梗塞、心不全、電解質異常、心臓震盪(球技などで心臓への強い衝撃を受けた際におこる心臓けいれんで、肋骨が軟らかい幼児から若年者に発生しやすい)、特別に不整脈が起こりやすい病気(QT延長症候群など)など様々です。

心臓の痙攣は日常生活の中で突然に発症することが多く、心臓の動きを戻すには少しでも早く電気ショックを行う必要があります。突然倒れてから電気ショックが1分遅れるごとに救命率は約10%ずつ低下し、日本救急医学会調べによると、我が国では毎年5万人以上が心臓突然死で亡くなっています。

確認しておこう！

設置場所は以下の7か所です

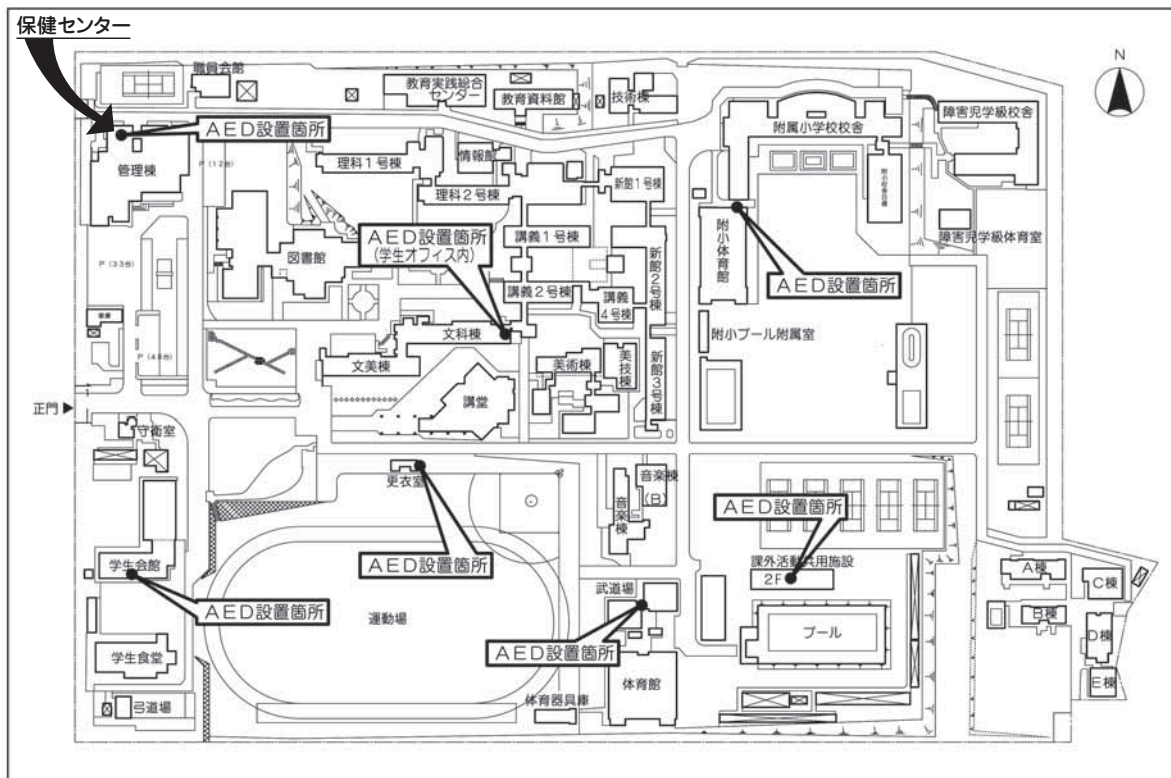
- 保健センター
- 学生オフィス (文科棟)
- 武道場
- 学生会館
- グラウンド
- 課外活動共用施設
- 附属小学校



学生オフィス (文科棟)



武道場



奈良教育大学案内図 (AED設置位置図)

自動体外式除細動器（AED）の疑問Q&A 「あなたはもうAEDを使えますか？」



質問Q	答えA
AEDはどんな場所にありますか？	駅、学校、公園、体育館、空港、集会所、集合住宅、商店街、病院、診療所、特養施設、図書館、博物館、ホテル旅館、官公庁、遊技場など徐々に設置されているところがふえてきました。最近では自販機などに併設されている場合もあります。緊急時にいつでも使えるように上記のAEDの設置の表記を覚えておいてください。
対象年齢はいくつですか？	1歳未満の乳児にはAEDを使用しないでください。電極パッドについては1歳から8歳未満までは小児用を使用しますが、それがなければ大人用のパッドを使用しても結構です。
心室細動とは何ですか？	心臓の筋肉が無秩序に震えている状態です。心臓はポンプ機能を失っています。この状態を治すには強い電気ショックを与える必要があります。それを除細動といいます。心臓が震えている間は電気ショックが有効ですが、そのまま放置すると震えが止まってピクリとも動かない心停止となり、電気ショックに反応しなくなります。
マラソン中に心臓麻痺がおこるのはどうしてですか？	運動により心臓に負担がかかること、発汗による脱水、興奮によるアドレナリン放出によって心筋梗塞や不整脈が起こり易くなります。
妊婦さんの場合はどうしたらいいですか？	AEDを使用した場合の胎児への影響ですが、これまでにそのような事例の報告はありません。それよりも、母体の心肺停止状態が続くことのほうが赤ちゃんへの影響が出てしまうと考えられますから、そう言った意味でも妊婦さんを助けることを優先的に考えましょう。
胸毛が生えている場合、どうしたらいいですか？	構内に設置されているAEDにはカミソリが備え付けてありますのでそれを使用してください。また、予備のパッドも備え付けてありますので、脱毛テープ代わりに使用していただいてもかまいません。
プールなどの濡れている環境で使っても感電しないですか？	傷病者が水につかっている場合はまず引き上げ、胸部を拭きとってから電極パッドを貼ります。周囲が濡れていても、パッドを貼る部分が乾いていれば電気ショックは可能です。AEDは電気を流すので、電気ショックを与えるときは、感電しないよう必ず離れてください。傷病者と自分の体（はだし）が、水と繋がっていない事にも注意してください。
人前で衣服を脱がせるのに抵抗がありますが…	人命救助という点でいえば、躊躇している場合にはありません。一番大切なのは、『パッドを直接肌に貼ること』ですので、見えないように人垣を作ってもらったり、衣服やカバンで隠せれるようなら、倒れている人に触れないようにしながら遮ってもらうことも可能ですね。
AEDの電極パッドをつけた後、倒れている人にふれるとどうなりますか？	単に電極パッドをつけたまま、心マッサージをしても感電することはありませんが、除細動ボタンを押して通電中は傷病者に触れないよう注意してください。
救急隊がくるまで、電極パッドをはがさないのはなぜですか？	救急隊が到着するまでは、電極パッドは剥がさないでください。傷病者が息を吹き返した場合でも、再発することも考えられますので、本人がよほど嫌がらない限り、救急隊到着まで取り外さないでください。
AEDを使用して失敗した場合責任を問われることはありますか？	AEDの機械の指示に従えば、失敗するという事は考えられません。また、2004年7月厚生労働省通知により、救命の現場に居合わせた市民が救命のために行った場合には医師法上、民事上、刑事上、責任は問わないとされています。

平成23年度 春季定期健康診断実施について（通知）

下記の通り実施します。授業開始前の受診日にご留意ください。

内科診察・胸部レントゲン撮影
身長・体重・視力・血圧測定

■平成23年4月1日(金)

9：30～11：30 教育学部 新2・3・4回生 大学院教育学研究科 新2回生男子
13：00～15：30 教育学部 新2・4回生 大学院教育学研究科 新2回生女子

■平成23年4月7日(木)

9：30～11：00 教育学部・大学院教育学研究科新1回生男子
新編入生・研究生・留学生・特別専攻科・科目等履修生の男子
11：00～11：30 大学院教育学研究科 新1回生女子
新編入生・研究生・留学生・特別専攻科・科目等履修生の女子
13：00～15：30 教育学部 新1・3回生女子

《健診場所》 学生会館

検尿

8：30～11：00（時間厳守！）

4月4日(月) 4月1日の健康診断受診者
4月8日(金) 4月7日の健康診断受診者
4月22日(金) 未受検者及び再検査者

《提出場所》 保健センター

検尿容器は健康診断日にお渡しします。

該当日に提出できない方は容器を保健センターに取りに来て、他の提出日に提出してください。

*****【注意事項】*****

※胸部レントゲン撮影時は、金具（ラメ・スパンコールを含む）やボタンのついた服装は避け、ネックレス等の金属類は身に付けしないでください。無地のTシャツ・薄手のトレーナー程度の服装ならそのまま撮影できます。ワンピースは検査着に着がえていただくこととなりますのでご注意ください。

※指定された日に受診できない場合は、他の健診日に受けてください。

すべての受検日が都合の悪い場合は、保健センターへ申し出てください。

【学生春季健康診断結果について】

- 健康診断の結果は、何らかの異常がみられ再検査・精密検査などが必要と考えられる人のみ公用掲示板を通じてお知らせします。
掲示のない場合は、実施した項目については異常がなかったものと認識してください。
- 総合的な結果は、6月1日から教務課前で健康診断証明書の自動発行が可能になりますので、各自確認してください。
- 受診しなかった人、また再検査を受けていない人は自動発行されませんので、直接保健センターに来所して指示を受けてください。