
保健センターだより

第 61 号

平成 27 年 4 月 1 日発行
編集発行 奈良教育大学保健センター

誰のため？ 自分のための献血のすすめ

理科教育講座
特任教授 平賀章三

大学 4 回生だったか、すでに大学院に進学していたかは、記憶が定かでない。あるとき、研究室に「A型の血液の人いますか？」という照会がまわってきた。何事かと思いながら名乗りを上げると、献血してもらえないか、とのことだった。お世話になっている先生の娘さんが、正月に実家でお子さんを抱っこして立ち上がろうとしたときに転倒、骨盤を骨折された。手術をするので、A型の血液が必要とのことだった。

それが私の献血初体験だった。注射されるのが好きな人は多分いないと思うが、筋肉注射とくらべると、静脈注射はほとんど痛みを感じることがない。針を刺されるときに少しだけチクツと痛みを感じる、それも看護師さんによるところが大である。何はともあれ、無事初献血を済ませたあとは、事前の緊張はどこへやら。献血ってこんなものか、とひどく冷静だった覚えがある。

そんなことがあって、機会があれば、ときどき献血することがふつうの、当たり前前の生活となっていく。あるときは、出張先のとある駅前献血バスを見つけ、時間つぶしとしては語弊があるが、献血したこともある。宿舍自治会からの要請を受けて、天理の病院まで車を走らせ献血したこともある。何も世の中に貢献できないことがない、との思いがあまりにも強かったのであろう。おこがましい言い方ではあるが、自分にもできる、ささやかな人助け、そんな思いをもっていたように思う。

全血400 mLの献血を初めてしたのは、いつだっただろうか。そのときも、少し緊張した。もちろん安全と確かめられた上での選択肢に違いないだろうから、心配には及ばないはずなのだが。採血が終わって、何の違和感も覚えなかった。もともと低かった献血に対する抵抗感が、一段と下がったように思う。その後、血漿や血小板といった成分献血も始まった。血は赤いもの、という意識が強いせいか、採血されたものが赤くないというだけで、献血に対する抵抗感がまったくなくなってしまった。

世間で普通に語られる血液型は、A B O式、せいぜいR h式までではないだろうか。ところが白血球にも型があるらしい。その型が適合しているからといって、血液センターから成分献血の依頼が来た。私の型はめずらしいらしく、それを必要とする方がおられたようなのだ。というわけで、定期的に献血するようになった。もっとも、気ままに献血に出向くということは、逆に激減してしまったが。そうこうするうちに、牛海綿状脳症（BSE）が騒がれてからだったと思うが、献血のハードルが海外渡航歴によって高くなった。そのせいで疎遠になったこともあるが、しばらくして条件が緩和され、ほぼ定期的な献血が再開された。

いったい、なぜ献血するのだろうか？ 献血すると、少し経ってから、生化学検査と血球計数検査の結果が送られてくる。最近5回分の一覧だから、変動を知ることでもでき、きわめて重宝する。まだまだ健康な時の、自分の平常値を押さえておきたくて、受検可能な35歳から人間ドックに行き始めた。40代半ばから、ときどき循環器系で、高コレステロール血症や中性脂肪増量の指摘を受けるようになってきた。そんな私にとって、年一度の人間ドックよりもきめ細かく、しかも無料で、一部ではあるものの健康状態のチェックができる献血は、ありがたい。さきほど書いたように、ささやかな人助け、その思いも嘘ではないが、もっと実利的なわけだ。

この原稿を書いている二日後に、お座敷がかかっている。「悪い血を抜いてもらいにきました」といっもの冗談をいえば、記録のある献血だけで125回となる。年齢制限もあるので、どこまで伸びるかわからないが、自身の健康状態を垣間見る機会として、できる限り献血を続けていきたいと思っている。

みなさんも、自分のための献血をされてはいかがだろうか。それで他人のためにもなるのだから。

目次

シリーズ エッセイ 誰のため？ 自分のための献血のすすめ	
理科教育講座 特任教授 平賀 章三	1
健康ガイド ストレスマネジメント 保健センター長 辻井 啓之	3
整形外科・スポーツ医事相談について 保健体育講座 教授 笠次 良爾	5
スポーツドクターからのアドバイス 第2回 頭部打撲について	
【重要】感染症への対応について ～インフルエンザと診断されたら～	7
平成25年度 保健センターの利用状況について	8
健康診断結果報告	10
平成26年度 保健センターの事業実施状況	14
平成27年度 保健センター事業予定表	15
キャンパス内AED設置状況	16
『夢と素敵なお付き合い。』 平成26年度卒業生 社会科教育専修 中山 卓	17
保健センターの利用について	
『自分の気持ちに気づくということ。』 学生相談室 カウンセラー 大野 智子	19
学生相談室のご案内	
平成27年度 定期健康診断について(通知)	20



ストレスマネジメント

保健センター長

辻 井 啓 之

はじめに

「ストレス」という言葉は当初、物理学の言葉でしたが、現在は医学・生理学上の意味で使われることが多くなり、知らない人はいないでしょう。きっかけは、1936年にハンス・セリエが発表した「ストレス学説」です。定義としては、「精神的・肉体的に負担となるあらゆる環境刺激によって引き起こされる生体機能の変化」ということです。外部からのすべての刺激を「ストレッサー」と呼びます。ですから適度なストレスというのは、交感神経優位になり、集中力が増し、肉体的パフォーマンスを上げることもあるため、良い面もあるのです。ただ、「ストレス」という言葉は現在、望ましくない身体的・精神的歪みとしてとらえられているでしょう。1959年、フランスの生物学者のルネ・デュボスは、「心配もないストレスもない社会は怠け者の夢であり、地球はエデンの園でもなく憩いの場所でもないことを銘記すべきだ。」と述べています。学生には学生の、教職員には教職員のストレスがあります。ストレスマネジメントを各々が身につけることは、不可能ではありません。ちょっとした対処法や考え方のコツのようなものがあります。是非、自分自身のストレスマネジメントを考えてみましょう。

ストレスコーピング

自分がストレス状態にある時、ストレスを生じる原因となるストレッサーを解決したり、負担を減らすような対処行動を、ストレスコーピングといいます。分類はいろいろありますが、主な2つを紹介します。

1) 問題焦点型コーピング

直面している問題を、自分の努力や周囲の協力を得て解決に向かう方向性の行動です。自分の努力のみでは解決しがたい問題を、担当を代わってもらったりして自分以外に委ねる回避的な行動も、問題焦点型コーピングに含まれるでしょう。

2) 情動焦点型コーピング

やり直しが効かない失敗や、肉親や親しい人を亡くしたりした場合、人はやり場のない感情にとらわれてしまいます。その感情を表出して誰かに聴いてもらうような感情発散型の対処と、自分の心の中に閉じこめてしまう感情抑圧型の2つがありますが、感情発散型の方が望ましい対処行動であると考えられています。

人は、解決の糸口がある場合1)を、解決が困難な場合2)を選択する傾向があるのですが、ストレッサーが多岐にわたる現在、そう単純にはいかないと思っています。だいたいにおいて精神的にバランスを失ったり、追い詰められたりして、それが疾患にまで進行する時、要因が単一であることはまれです。様々なコーピングが必要になるでしょう。

予防的ストレスマネジメント

実際的な問題が起きたときは、問題となるストレスを自分なりに評価してみる、他者ならどう対処するか俯瞰的に考える、問題点を細分化して考える、現実的な目標を具体的に設定する、解決策を実行することをまずイメージしてみる、うまくいかない場合も想定しながら解決策を実行する、うまくいかない場合はフィードバックして考える、などが考えられます。

また、毎日のストレスを回復するため、3つのR（Rest：休養、Recreation：娯楽的な楽しみ、Relax：リラクゼーション）というものがあります。自分が楽しめたり、リラックスできる方法をルーティンにすることを勧めます。ただ、SNSやゲーム、ギャンブルなど、過度になると依存的になるような気分転換はお勧めできません。

リラックスする方法、癒しの方法などは、実のところ巷にあふれています。その上、客観的な評価はあまりなされていません。しかし、こういうことは非常に個人差が大きいので、何が自分に合っているのか、普段試してみるのがいいと思います。

呼吸法、入浴、睡眠など、日常生活で当たり前のことの質を高めることが大切です。

終わりに

確かに現在は、ストレスサーにあふれる社会です。一昔前にはなかった、テクノストレスも無視できませんし、SNSの普及によるコミュニケーションストレスも新しい問題です。ストレスマネジメントは大変大切なことです。それも自力でできれば、心を病んでしまうことを防げます。

現在、初等・中等教育においても、ストレスマネジメント教育は注目されています。大学生も含めてですが、若い世代のストレス脆弱性は顕著なものがあります。本学においても、昨年から新入生の健康診断時に「心のアンケート」を実施するようになりました。

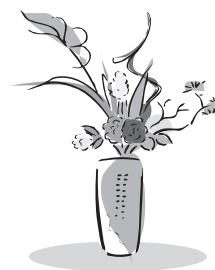
労働安全衛生法の改正もあって、労働者のストレスチェックが義務づけられ、本学もその実施に向けて詳細を検討中です。

自分のストレスを把握し、心が不安定になる前に自身で対処することができれば自分自身にとってとても良いことです。新年度を迎えて、ストレスコーピングについて考えてみられたらどうでしょう。

<参考文献>

- ・文部科学省ホームページ
- ・京都大学健康科学センターホームページ
- ・ストレスコーピングー自分でできるストレスマネジメントー 坪井康次
心身健康科学6巻2号2010 p1-6
- ・本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向
久留米大学心理学研究第10号2011 p164-175

他



整形外科・スポーツ医事相談について

保健体育講座 学校保健・スポーツ医学研究室
教授 笠次良爾

【相談内容】 整形外科・スポーツ傷害全般

マラソンやトライアスロンのトレーニングについても指導可能

【相談日時】 毎週金曜日 12:10～13:00 完全予約制（1時間当たり3名）

保健センター TEL 0742-27-9138 にて受付

【場 所】 保健センター

1. 利用者は本学教職員及び学生に限ります。
2. レントゲンや超音波などの検査機器はありません。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。

スポーツドクターからのアドバイス

第2回 頭部打撲について

昨年の11月8日、フィギュアスケートグランプリシリーズ第3戦中国杯の練習中に、ソチ五輪金メダリストの羽生選手が頭部を受傷し、その後練習を再開、フリー競技に出場し2位に入りました。当初不屈の精神などとマスコミがはやし立てましたが、次第に競技に出場すべきではなかったのかなど、世間で議論が起こったことは記憶に新しいのではないのでしょうか。

今回はテレビでの中継もあり、世界が注目しているトップレベル選手の、しかも国際大会であったから話題に上っていましたが、頭部をぶつけることはスポーツだけでなく日常生活でもよくあることです。特に子どもたちのいる学校現場では日常茶飯事と言ってもいいです。それでは、教員になる皆さんは頭部打撲に対してどのように対応すべきなのかを以下に記したいと思います。

大原則は、頭部へ衝撃が加わり脳しんとうを疑う症状を示したときには、受傷当日はスポーツ活動を中止し安静にするということです。その理由は、脳しんとうの症状が多種多様であり、単なる打撲か脳しんとうか、硬膜外出血や硬膜下出血などの生命に関わる出血性の病変が頭蓋内にあるか、受傷直後にはこの区別がグラウンドの現場レベルでは医師でも困難だからです。また脳しんとうを短期間に繰り返すと、脳機能障害や時としてセカンドインパクト症候群という致命的な脳損傷を起こす可能性もあるからです。

脳しんとうは、直接頭をぶつけなくても、頭を強く揺さぶられた時にも起こります。また、意識を失ったかどうかは関係ありません。脳しんとうを起こした時の記憶障害は近時記憶障害といって、直近の記憶が途切れますが自分の名前や生年月日など古い記憶は障害されません。

スポーツや学校現場で脳しんとうかどうかを判断する基準があります。「スポーツにおける脳しんとうに関する国際会議」で2008年に示された「SCAT2: Sports Concussion Assessment Tool2」と、そ

のハンディ版の pocket SCAT2 は、翻訳され日本臨床スポーツ医学会のホームページからダウンロード可能です (http://www.rinspo.jp/pdf/proposal_20-2_130306.pdf)。現在は SCAT3 バージョンまで出ていますが、SCAT2 でも十分対応可能です。

Pocket SCAT2 では、①症状、②記憶力、③バランステストの3つのテストから脳しんとうの疑いがあるか否かを判断します。どれか一つでも異常があれば、脳しんとうを疑い、スポーツを中断させ、医師の診断を仰ぐ必要ありとしています。

- ① 症状には、意識消失、けいれん発作、健忘症、頭痛、頭部圧迫感、頸部痛、吐き気や嘔吐、めまい、ものが霞んで見える、バランスが悪い、光に過敏、音に過敏、素早く動けない感じ、霧の中にいる感じ、気分がよくない、集中力がない、思い出せない、疲れている・活気がない、混乱している、眠くなりやすい、いつもより感情的、怒りやすい、悲しい、神経質・不安感がある、以上が挙げられます。
- ② 記憶力は、以下の質問に正しく答えられなければ、脳しんとうの疑いがあります。“ここはどこですか？”“今は前半後半どちらですか？”“最後に得点したのは誰ですか？”“最後の対戦相手は？”“最後の試合は勝ちましたか？”
- ③ バランステストは、直列立ちといって、非利き足を後ろにしてそのつま先と反対側の足の踵を接して一直線上に並べて立ち、手を腰から離さずに20秒間閉眼で姿勢を維持させ、6回以上エラー（手を放したり、目を開けたり、つま先とかかとが離れたり、歩いたり、よろめいたり、転んだり、5秒以上開始位置から離れたままになるなど）があれば脳しんとうを疑うというものです。

頭部をぶつけた時には、1時間程度は目を離さずに様子を見て、異常なしと判断した後も保護者や指導者などに申し送りをして経過観察をするように指示してください。経過観察する項目は、意識状態、頭痛、吐き気・嘔吐、けいれん・四肢運動障害です。

以上のことに気を付けて、現場では十分な安全対策を心がけてください。

～○～平成25年度整形外科・スポーツ相談件数～○～

【利用状況】

★利用期間：平成25年4月～平成26年3月

★学生・教職員別：学生 7件（6名） 教職員 3件（3名） 計10件（9名）

★男女別：学生 男 3件（3名） 女 4件（3名）

教職員 男 1件（1名） 女 2件（2名）（複数箇所相談含む）

頸部		背部痛		鎖骨		肩関節		肘関節		手関節		指		腰部	
学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員
1						1			1	1				1	1
恥骨		仙骨		大腿		足関節		膝関節		足底		外反母趾		その他	
学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員	学生	教職員
				1		1	1			1					

【重要】 感染症への対応について

～インフルエンザと診断されたら～

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。

◆ 奈良教育大学 連絡窓口 ◆

学生支援課 TEL：0742-27-9128 または

保健センター TEL：0742-27-9138

メール：hoken@nara-edu.ac.jp

・授業等を欠席する場合

必ず各自で授業を担当する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。

・学期試験欠席の場合

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及び出席停止期間の基準

種別	病名	出席停止期間の基準（登校が再開できる基準）
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう重症急性呼吸器症候群（SARS）、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、ジフテリア急性灰白髄炎（ポリオ）、中東呼吸器症候群、鳥インフルエンザ（H5N1、H7N9）	完全に治癒するまで
第2種	インフルエンザ ※鳥インフルエンザ（H5N1、H7N9）を除く	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで 又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺顎下線または舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消失後2日を経過するまで
第3種	結核及び髄膜炎菌性髄膜炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス腸管出血性大腸菌感染症（O-157など） 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（マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、伝染性紅斑 など）	医師が感染のおそれがないと認めるまで ※その他の感染症（マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、伝染性紅斑 など）の出席停止等の扱いについては診察した医師の判断による

平成25年度 保健センター利用状況（学生）

事項		月別												合計
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
内科	呼吸器系	26	31	23	18	5	4	46	36	34	20	13	4	260
	腎尿路系					1								1
	消化器系	3	7	3	3	1		9	3	3	7	3		42
	循環器系	12	6	6	3	1	1	2		3				34
	内分泌代謝系													0
	アレルギー疾患	3	1		1			1	1		2		1	10
	伝染性疾患											4		4
	血液系疾患						1							1
	神経系疾患						1					4		5
	その他	19	27	8	9	8		8	12	5		3		99
小計	63	72	40	34	16	7	66	52	45	29	27	5	456	
外科	外傷	18	16	16	16	9	5	31	4	5	10	6	15	151
	捻挫	6	5	2	1			3		1	1	1		20
	骨折	1			2			1					1	5
	腰痛・肩部痛		3	2	4				2	2	3	2		18
	整形外科・スポーツ相談		2	1			1	1				1	1	7
	その他	7	12	11	10	2	1	6	12	15	4		1	81
	小計	32	38	32	33	11	7	42	18	23	18	10	18	282
カウンセリング	43	65	66	72	46	33	85	64	64	55	44	32	669	
その他	皮膚科	3	8	1		2	2	6	1	1	3		1	28
	眼科	3	12		1	2	1	1	2	3	1	1		27
	耳鼻科			1	3		1	1	2	1		1		10
	歯科・口腔外科	1						1						2
	婦人科	3	2	1	4	2	1	5	6	5	2	2	3	36
	健康相談	1		1	4		2	13	2	2	2		8	35
	心電図		3	1	5			1						10
	血圧測定	77	17	1	2									97
	検尿	16	37	3	1						1			58
	救急箱利用件数	1	2	2	1	3	3	1	3	1	1	1	2	21
	静養室利用	11	19	20	22	7	1	29	17	15	4	3	1	149
	他医療機関紹介	4	16	13	3	6	5	12	13	13	4	1	3	93
	他医療機関搬送付添			2		2	1			2		1		8
	特定業務従事者等健康診断							13				12		25
留学前健康診断												2	2	
診断書発行	32	24	5	6	3	1	1				1	1	74	
(診断書自動発行)	0	283	59	62	27	12	17	12	32	36	28	62	(630)	
小計	152	140	51	52	27	18	84	46	43	18	23	21	675	
総合計	290	315	189	191	100	65	277	180	175	120	104	76	2082	

() は自動発行数で外数

平成25年度 保健センター利用状況（教職員）

事項		月別												合計
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
内科	呼吸器系	9	13	4	12	8	6	2	25	17	14	12	9	131
	腎尿路系													0
	消化器系	7	3	9	4	3	6	2	1	4	7	6	2	54
	循環器系	2	4	2	1		1	2	4	3			1	20
	内分泌代謝系													0
	アレルギー疾患	3	1	2		2		2	1				2	13
	伝染性疾患													0
	血液系疾患													0
	神経系疾患													0
	その他	18	14	16	17	20		21	6	18	9	15	1	155
小計	39	35	33	34	33	13	29	37	42	30	33	15	373	
外科	外傷	3	2	2	3	2	3	4		1	3	2	1	26
	捻挫							2						2
	骨折							1	1	1				3
	腰痛・肩部痛	1		2	3		3	1	1	2	1	5		19
	整形外科・スポーツ相談	1			2									3
	その他	1	4			4			9	1		1	20	40
	小計	6	6	4	8	6	6	8	11	5	4	8	21	93
カウンセリング	11	7	10	14	13	9	18	12	11	19	14	19	157	
その他	皮膚科	1		3	1	1	1		1	2				10
	眼科	2			1		2			1	2	4	1	13
	耳鼻科		1	1		1		1				1		5
	歯科・口腔外科		1	1	2		1		3	1	1		1	11
	婦人科	3	1	2	1		1		2	1	1		1	13
	健康相談			1	7	6	7	3	11	7	9	6	4	61
	心電図	1	2			1	2	1	4		1			12
	血圧測定	1					1							2
	検尿	2	1		1			1						5
	救急箱利用件数													0
	静養室利用	17	7	7	16	2	11	5	5	12	10	15	22	129
	他医療機関紹介	1		1	2		5	3	4	3	2	1		22
他医療機関搬送付添			1										1	
特定業務従事者等健康診断	7					9	2				4		22	
診断書発行		1	1							1			3	
小計	35	14	18	31	11	40	16	30	27	27	31	29	309	
総合計	職員合計	91	62	65	87	63	68	71	90	85	80	86	84	932
	学生合計	290	315	189	191	100	65	277	180	175	120	104	76	2082
	総計	381	377	254	278	163	133	348	270	260	200	190	160	3014

平成25年度 人間ドック受診状況及び成績

※ 対象者：満年齢35歳以上の共済組合員

		教 員	事 務 職 員	附 属	合 計
受 診 者 数		31	22	31	84
受診結果未提出者数		19	10	13	42
内 訳	異常なし	0	0	1	1
	要 観 察	7	7	7	21
	要 精 検	5	5	3	13
	要 治 療	0	0	1	1
	要 再 検	0	0	6	6

平成25年度 教職員胸部レントゲン撮影受検状況（人間ドック含む）

※ 対象者：全大学構成員

	対象者数 ※育休中を除く	受検者数	受検率	一次所見		二次所見
				異常なし	要精検	
大 学 教 員	113	84	74.3%	84	0	
特 任 教 員	18	15	83.3%	14	1	経過観察
事 務 職 員	64	55	85.9%	55	0	
非常勤事務職員	58	53	91.4%	52	1	
附 属 教 員	70	57	81.4%	57	0	
附属非常勤講師	17	13	76.5%	13	0	経過観察
合 計	340	277	81.5%	275	2	2

※平成24年度 全教職員胸部レントゲン撮影受検率は89.2%でした。

平成25年度 教職員定期健診 心電図検査受検状況（人間ドック含む）

※ 対象者：満35歳と40歳以上の大学構成員

	対象者数	受検者数	受検率	所見結果				
				異常なし	要観察	要治療	要精検	要再検
大 学 教 員	98	50	51.0%	45	4	0	1	0
特 任 教 員	15	10	66.7%	8	2	0	0	0
事 務 職 員	40	30	75.0%	30	0	0	0	0
非常勤事務職員	39	37	94.9%	35	2	0	0	0
附 属 教 員	46	33	71.7%	33	0	0	0	0
附属非常勤講師	7	3	42.9%	3	0	0	0	0
合 計	245	163	66.5%	154	8	0	1	0

※平成24年度 全教職員受検率は71.2%でした。

平成26年度 春季学生定期健康診断受検者数及び結果

区分		学年別対象者数		一回生		二回生		三回生		四回生		大学院		専攻科		総計		
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計		
		119	151	125	149	126	146	156	172	85	64	3	10	614	692	1306		
胸部 X 線	受検者	118	151	125	149	123	145	132	151	72	56	3	10	573	662	1235		
	受検率(%)	99	100	100	100	97.6	99.3	84.6	87.8	84.7	87.5	100	100	93.3	95.7	94.6		
	異常なし	118	151	125	148	123	145	132	151	72	56	3	10	573	661	1234		
	所見あり				1										1	1		
	精密 検査	異常なし				1										1	1	
		経過観察																
		要治療																
		未受検者																
尿 検 査	受検者	116	146	125	149	116	143	126	124	67	54	3	9	553	625	1178		
	受検率(%)	97.5	96.7	100	100	92.1	97.9	80.8	72.1	78.8	84.4	100	90.0	90.1	90.3	90.2		
	異常なし	108	139	118	142	112	136	122	121	63	51	3	8	526	597	1123		
	所見あり	8	7	7	7	4	7	4	3	4	3		1	27	28	55		
	再 検 結 果	異常なし	4	6	4	3	2	7	4	3	3	2			17	21	38	
		経過観察			2	1								1	2	2	4	
		要精検				1	1								1	1	2	
		未受検者	4	1	1	2	1				1	1			7	4	11	
血 圧	受検者	119	151	125	149	123	145	132	151	72	55	3	10	574	661	1235		
	受検率(%)	100	100	100	100	97.6	99.3	84.6	87.8	84.7	85.9	100	100	93.5	95.5	94.6		
	異常なし	105	137	122	139	120	138	120	148	66	52	1	9	534	623	1157		
	所見あり	14	14	3	10	3	7	12	3	6	3	2	1	40	38	78		
	再 検 結 果	異常なし	14	13	3	9	3	7	12	3	5	3	2	1	39	36	75	
		経過観察		1												1	1	
		要精検																
		未受検者				1					1				1	1	2	
心 電 図	受検者	119	151															
	受検率(%)	100	100															
	異常なし	105	147															
	所見あり	14	4															
	再 検 結 果	未受検者	1															
		経過観察	9	4														
		要精検	4															
		医療機関紹介																

平成26年度
学生血液検査成績【学部一回生】

		男				女				合 計				
対 象 者 数		119				151				270				
受 検 者 数		113				147				260				
受 検 率(%)		95.0%				97.4%				96.3%				
異 常 な し		78 (69.0%)				124 (84.4%)				202 (77.7%)				
異 常 あ り		35 (31.0%)				23 (15.6%)				58 (22.3%)				
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 検 査	高ビリルビン		12				2				14		
		GOT・GPT		1								1		
		LDH		4				1				5		
		LAP		4								4		
		γ-GTP			1								1	
		ALP		3								3		
		ZTT・TTT		3				3				6		
		コリンエステラーゼ		1				1				2		
	高 脂 血 症	総コレステロール		2		1		5				7		1
		中性脂肪		9		2		4				13		2
		高HDLコレステロール血症						2				2		
		高血糖症		1								1		
		高尿酸血症		10		3		1				11		3
		HBs抗原陽性												
	HBs抗体陽性													
	HCV抗体陽性							2				2		
末 梢 血 液 検 査	貧血（赤血球減少）													
	（ヘモグロビン低値）						4				4			
	血小板減少													
	血小板増加						6				6			
	白血球数減少		1								1			
	白血球数増多		2				5				7			
	多血症		4				4				8			

平成26年度
教職員血液検査結果

		男				女				合計			
受 検 者 数		45				58				103			
異 常 な し		13 (28.9%)				37 (63.8%)				50 (48.5%)			
異 常 あ り		32 (71.1%)				21 (36.2%)				53 (51.5%)			
内 訳		治療継続	要観察	要精検	要治療	治療継続	要観察	要精検	要治療	治療継続	要観察	要精検	要治療
血 液 化 学 検 査	肝 臓 機 能 検 査	高ビリルビン		2							2		
		GOT・GPT		3		4		1			4		4
		LDH		1							1		
		LAP		1							1		
		γ-GTP		1		2					1		2
		ALP		2				2			4		
		ZTT・TTT		6							6		
		コリンエステラーゼ											
	高 脂 血 症	総コレステロール		7		9		8		2	15		11
		中性脂肪		6		10		2		2	8		12
		高HDLコレステロール血症		2				3			5		
		低HDLコレステロール血症		2							2		
		高LDLコレステロール血症		5		7		5		3	10		10
		高血糖症	1	2		3	2				3	2	3
		高尿酸血症		2		5					2		5
		ヘモグロビンA1c	1			4	2				3		4
	HBs抗体陽性		6				2			8			
	HCV抗体陽性												
末 梢 血 液 検 査	貧血（赤血球減少）		1							1			
	（ヘモグロビン低値）						3		2	3		2	
	血小板減少												
	血小板増加												
	白血球数減少		1				1			2			
	白血球数増多		1				1			2			
	多血症		1							1			

平成26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60号発行		
4月2日	献血（奈良県赤十字血液センター）		
3日	入学式救護		
4月7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2日～24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）	1252名
		検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン）	1190名
		学部1回生心電図検査	270名
〃	新入生対象「こころの健康アンケート」実施		250名
4月22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）	163名
		検尿（糖・潜血・蛋白質・ウロビリノーゲン）	150名
		肺癌検査 40歳以上	2名
		聴力検査 40歳以上	65名
		VDT作業従事者健康診断	14名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者	4名
		給食従事者	7名
5月13日	保健センター運営委員会		
6月1日	健康診断証明書自動発行開始		
7月31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		
8月10日	オープンキャンパス 救護		
〃	オープンキャンパス来場者対象：生協学生委員会企画協力「学生生活と食生活について」		
9月2日	全国大学保健管理協会運営委員会・理事会・評議員会		
9月3日・4日	第52回全国大学保健管理研究集会及び総会(慶應義塾大学)		
9月5日	国立大学法人保健管理施設協議会総会(千葉大学)		
9月6日・7日	大学院教育学研究科入学試験救護		
9月30日	秋季教職員健康診断	血液検査（末梢血・生化学検査）	103名
		心電図検査	84名
		大腸癌検査	52名
		胃X線検査	47名
		胸部X線撮影	2名
	特定業務従事者等健康診断	放射線業務従事者	4名
		給食従事者	7名
10月8日・15日	秋季学生健康診断・健康相談	学部1回生血液検査（末梢血・生化学検査）	261名
10月10日	献血（奈良県赤十字血液センター）		
10月22日	インフルエンザ予防接種の学内実施救護：奈良県医療福祉生協		
10月31日～11月3日	大学祭救護		
11月18日	奈良教育大学附属中学校第3学年附属幼稚園児との交流会救護		
11月4日～11月28日	留学生胸部X線撮影（奈良市総合医療検査センター）		25名
11月16日	帰国生徒特別入試・特別支援教育特別専攻科入学試験救護		
11月26日	防災訓練		
12月9日	平成26年度全国大学保健管理協会近畿地方部会第22回阪奈和地区保健師・看護師班研究会		
12月10日	日本医師会・日本医学会合同シンポジウム「子宮頸がんワクチンについて考える」		
12月20日～12月21日	地域・一般推薦入試救護		
1月17日～18日	大学入試センター試験救護		
2月7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8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第2次募集試験救護		
2月13日	平成26年度産業保健研修会（奈良県医師会）「職場におけるストレスチェック制度とメンタルヘルス対策」		
2月25日	学部個別学力試験救護（前期）		
3月12日	学部個別学力試験救護（後期）		
3月19日～20日	第17回フィジカルヘルス・フォーラム（室蘭工業大学）		
3月25日	卒業式救護		

- ・診療業務及び学生相談 通年休日以外 8：30～17：15
- ・カウンセリング 月・水・金曜日 臨床心理士による学生相談
- ・整形外科スポーツ医事相談 毎週金曜日（完全予約制）
- ・職場巡視 随時
- ・放射線業務従事者の特定業務従事者健康診断については、平成26年度末RI実験施設廃止に伴い今後は実施しない

平成27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61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（学部一回生のみ）	学部生・大学院生・ 特別専攻科・ 科目等履修生・ 留学生・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 VDT作業従事者健康診断	教職員
	心の健康アンケート（UPI）実施		新入生
	特定業務従事者等健康診断		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）	要再検査者
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（神戸常盤大学）		
8	オープンキャンパス救護		
9	大学院教育学研究科入学試験救護		
	第53回全国大学保健管理研究集会（岩手大学）		
	国立大学法人保健管理施設協議会（秋田大学）		
	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（神戸常盤大学）		
	秋季教職員定期健康診断	血液検査（末梢血及び血液生化学検査）・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		給食従事者	
10	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）	学部一回生
		健康相談	全学生
		春季健康診断再検査：血圧・検尿・心電図	要再検査者
11	大学祭救護	応急処置	全学生
	定期健康診断精密検査	血液検査要精検者：内科診察・診療所紹介	
	全国大学保健管理協会近畿地方部会 阪奈和地区保健師・看護師班研修会（大阪歯科大学）		
	帰国生・特別専攻科入試救護		
12	第37回全国大学メンタルヘルス研究会（九州大学）		
	地域推薦・一般推薦入試救護		
1	大学入試センター試験救護		
2	大学院教育学研究科二次・特別専攻科・外国人留学生入試救護		
	個別学力検査（前期）入試救護		
3	個別学力検査（後期）入試救護		
	リーダーズミーティング		
	第18回 フィジカル・ヘルス・フォーラム		
<ul style="list-style-type: none"> ・診療業務及び学生相談 : 通年休日以外 8:30～17:15 ・カウンセリング : 火・金曜日 臨床心理士による学生相談 ・整形外科 スポーツ医事相談 : 毎週金曜日 12:10～13:00 完全予約制 ・職場巡視 : 随時 ・改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック : 実施時期は未定／対象 教職員 			

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延長症候群等)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9か所です

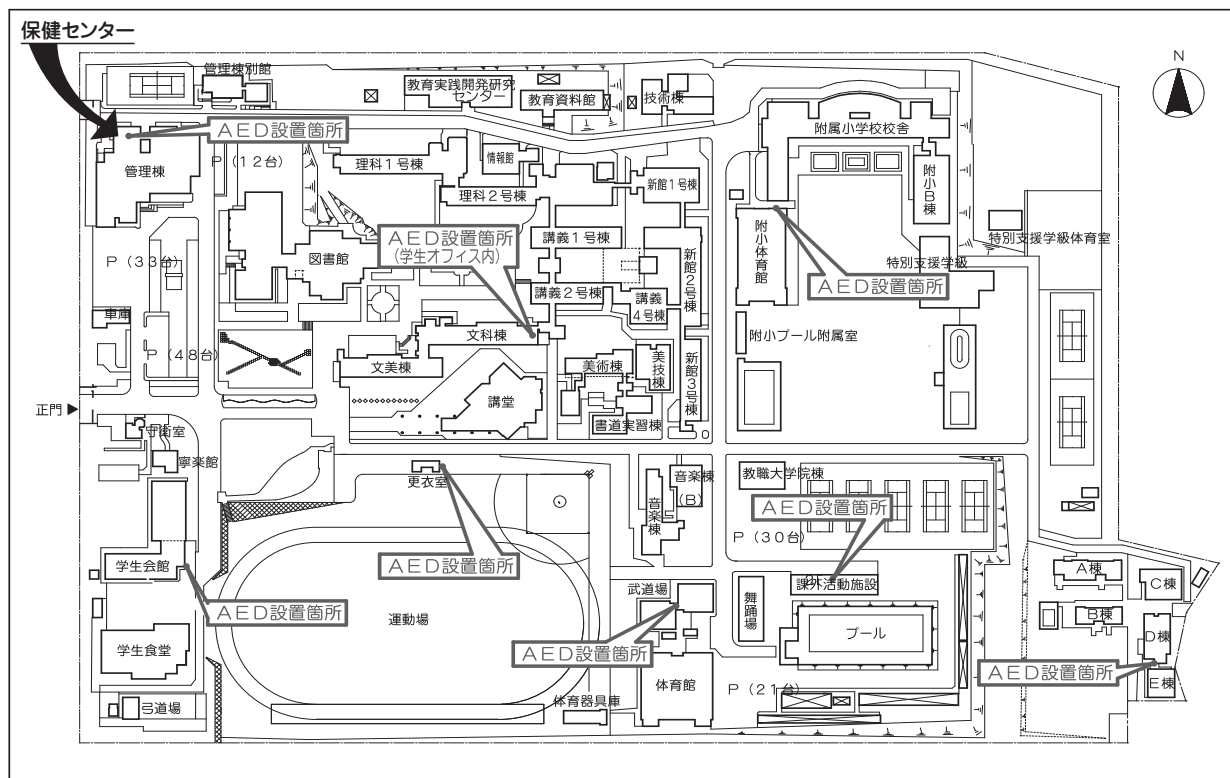
- ・保健センター
- ・学生オフィス(文科棟)
- ・武道場
- ・学生会館
- ・グラウンド
- ・課外活動共用施設
- ・附属小学校
- ・附属幼稚園
- ・自然環境教育センター奈良実習園



学生オフィス(文科棟)



学生会館



奈良教育大学案内図(AED設置位置図)



夢と素敵なお付き合い。

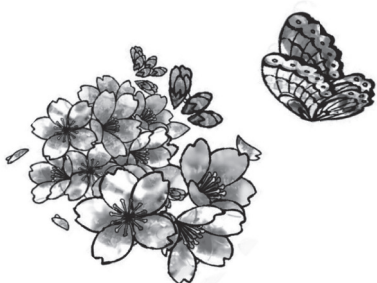
平成 26 年度卒業生 社会科教育専修 中山 卓

この文章が人目に触れる頃、私は卒業してもう大学にいません。これを読む新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。大学生活は本当に自由です。したいことを目いっぱいして、悔いのない大学生活を送って欲しいと思います。誰にも指図されることのない自由な時間が満ち溢れているのも、人生の中でもこの大学生活だけだと思うから、全力で楽しんで下さい。

この4月から、講師という形ですが教壇に立つので、高校教諭になるという夢が叶うこととなります。次は1年でも早い正式採用を目指してまた1からのスタートです。「夢は口に出すと強い」、2014年1月1日の朝日新聞に載っていた記事から言葉を借りたいと思います。夢や目標は、心の中にしまいっぱなしにするのではなく、たまに紙に書いたり誰かに話をしたりして外に出してあげよう。そうすれば夢や目標はより叶えたり達成したりしたくなると思います。大学生活の中で教師になりたいという夢が揺らぐ時がきっとあるはずですが、そんな時は別に夢と距離を取って、他の事に熱中してもいいと思います。夢もずっとくっつかれると暑苦しくて鬱陶しいと思っているかもしれません。夢とは常に一緒にいなくてもいいと思います。あなたにとってのベストな距離感がきっとあるはず。それを見つけるのも夢を叶えるための力になるでしょう。

とりあえず合格圏内ということで奈良教育大を選んだ人もいると思います。別に教師になりたい人はいない人とも思います。それはそれでいいんじゃないでしょうか。今日から始まる大学生活で、したいことや、なりたいものを自分の力で見つけることが出来たなら、それだけで価値ある大学生活です。そしてそのために具体的に行動を起こすことができたならもっと価値があると思います。焦ってもいいことはありません。「焦らず、慌てず、諦めず。」の気持ちでどっしり構えればそのうち結果はついてくるはずですが。

私は大学に1年間残留、つまり留年することを選びました。色々悩んでの結論でしたが、後悔は全くしていません。ダラダラと日々を送る時期もありましたが、この遠回りで改めて自分の中の「高校教諭になりたい。」という気持ちを再確認出来たから、最後の1年間はとても充実した毎日を送ることができました。読みたい本を読み、したいことをしました。1年遠回りしたことで得たものは大きいと感じています。夢と少し離れる時間が出来たから、改めて夢への気持ちが強くなりました。



とりあえず、4年間という長い時間が目の前に横たわっているのだから、自分を見つめ直す時間を是非とも作ってほしいと思います。自分の知らない世界に足を踏み込んで、新しい自分に出会うことにも是非挑戦してほしいと思います。「自分はこれしか出来ない。」と思い込んでいるうちは、魅力的な大人にはなれないかもしれません。教師を目指すということは、子どもにとって魅力的な大人になることだと私は思っています。人と話をするのが苦手なら、自分から話しかけてみよう。人を誉めたことがないなら、ちょっとしたことで誉めてあげよう。自分を変えるには、自分が行動を起こさなければ変えることはできません。他人がいくら手を出したところで、自分が変わりたいと思わなければ変わりません。成長とは、変わっていくことなのだから。

書きたいことを書きなぐった文章になってしまいましたが、これを書く機会を下さった保健センターの先生方、日頃からお世話になった研究室の佐野先生には本当に感謝しています。手のかかる学生でしたが、教師になった姿を見せることで恩返しできればなと思っています。



保健センターの利用について

利用時間：月～金曜日までの8：30～17：15

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

1. 定期健康診断

一般定期健康診断や特定業務従事者等健康診断をおこなっています。

2. 心電図検診

学部一回生を対象に4月に実施します。

3. 健康相談

身体の不調や気になることの相談については、随時医師・看護師が応じています。
お気軽にご来所又はご連絡ください。

4. 診察・応急処置及び病院の紹介

けがや体調不良時の応急処置を行っています。状態や症状によっては近隣にある病院をご紹介します。

5. 静養室の利用

体調不良などで休養をとりたい場合、静養室をご利用ください。

6. 学生相談の予約 詳細はP19をご覧ください。

7. 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」にて発行可能となります。

8. 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を行っています。
- ★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・マッサージ機などがあります。
健康の自己管理、フィットネスにご活用ください。

9. 各機関との連携{主な地域医療連携} ◇市立奈良病院 ◇県立奈良病院

自分の気持ちに気づくということ。

保健センター 学生相談室カウンセラー 大野 智子

桜の美しい季節になりました。

学生のみなさん、こんにちは。そして、新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
新入生のみなさんはこれから始まる新しい生活に期待や不安など様々なお気持ちを持っておられるのかもしれませんが。在学生のみなさんはどんな学生生活を送っておられますか？
学生生活を送る中で色々な悩みや困難にぶつかることもあると思います。

例えば、友人とのやり取りの中でこんなことはありませんか…

ずいぶん前に貸した本が返ってこない時、あなたならどうしますか？

「仕方がない」と諦める人もいるでしょう。「返してほしい」と自分の気持ちを伝えられる人もいるのかもしれませんが。

この場合、おそらく、自分の意見を我慢するのでもなく、自分の意見を押し付けるのでもないコミュニケーションの取り結び方が理想でしょう。

しかし、そうはわかっているにもかかわらず実際にはなかなか難しいのではないのでしょうか。

あなたは人とどのようなコミュニケーションをしていますか？

周りの人や環境、状況に合わせすぎて疲れ果てている人もいるでしょう。

ただ何となくその場をうまくやり過ごしている人もいるのかもしれませんが。

場の空気を読むことは大切なことですが、その場の適応にとどまらず、言葉や態度が自分の本当の気持ちとどのように関係しているのかを振り返る機会を持つてみてはいかがでしょうか。

自己表現と自分の気持ちとの関係について考えることで、もしかしたら自分への理解がより深まるかもしれません。

対人関係のこと、将来のこと、その他どのようなことでも、ひとりで悩まずにお気軽にお越し下さい。

学生相談室はみなさんの学生生活が豊かになるように願っています。

* * * * * 学生相談室のご案内 * * * * *

保健センター学生相談室ではカウンセリングを行っています。

「こんなこと相談してもいいのかな…」と思うことでもまずは気軽にご利用下さい。

- ◎ **心理テスト** 自分についてより深く知りたい場合は受けることができます。
- ◎ 箱庭体験もできます。

火曜日：11時～14時 金曜日：10時～17時

カウンセラーは学外の臨床心理士です。

(申し込み方法)

保健センターの玄関前に申込用紙と相談箱を設置していますので、投函して下さい。

あるいは、電話、メールによる申し込みもできます。

奈良教育大学 保健センター内 学生相談室

TEL：0742-27-9138

メール：hoken@nara-edu.ac.jp



平成27年度 定期健康診断について(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。

項目	場所	日程	時間	対象者	注意事項
① 身内長科 ・診体察重 ・胸視部力 レ・ン血ト 圧ゲ測ン 定撮影	学生会館	4月1日 (水)	9:00～ 9:30	教職員	<ul style="list-style-type: none"> 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。【検査の妨げになるもの】金属(ネックレスやワイヤー入りの下着)、磁気治療具類、プラスチック類(カッターシャツ等のセンターにあるボタンなど)、湿布類、カイロ、大きなプリントやラメ・刺繍・スパンコールのある衣類、重ね着、ネクタイ、髪の毛の長い人は肩にかからないようにゴムなどでまとめること ワンピースは検査衣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。 視力測定で、矯正視力を必要とする人はメガネ又はコンタクトレンズを忘れないでください。 試合等で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。 すべての健診日時が都合の悪い場合は、保健センターへ申し出てください。
			9:30～ 11:00	教育学部・大学院教育学研究科 新1回生男子 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 研究生・留学生・特別専攻科・ 科目等履修生の女子	
		4月2日 (木)	13:00～ 15:30	教育学部 新1・3回生女子	
			9:00～ 9:30	教職員	
			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				
② 検 尿	保健センター	4月6日 (月)	8:30～ 11:00	健康診断受診対象者全員	<ul style="list-style-type: none"> 検尿容器は胸部レントゲン受付時にお渡しします。 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、予備日に提出してください。 検尿検査未提出の場合、近医をご紹介しますが自費となりますのでご注意ください。
		4月17日 (金)	8:30～ 11:00	未提出者及び再検者	
		4月24日 (金)	8:30～ 11:00	未提出者及び再検者	
③ (血液検査) 秋期健康診断	保健センター	10月14日 (水)	9:00～ 13:00	学部一回生のみ (詳細はメール・又は掲示板にてお知らせします)	<ul style="list-style-type: none"> 検査当日朝食は絶食となります。 結果は直接本人に、手渡しで返却します。 血液検査結果は各種実習等に必要ですので各自で大切に保存してください。
		10月21日 (水)	9:00～ 13:00		

【学生健康診断結果について】

- ★ 健康診断の結果、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たり、記載不備の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日から管理棟ロビー教務課前にある証明書自動発行機にて健康診断証明書の自動発行が可能となりますので、各自確認してください。
- ★ 未受検の人、未受検項目がある人、再検査を受けていない人、記載不備がある人、特記事項がある人は自動発行できません。直接、保健センターに申し出て指示を受けてください。