



保健センターだより

保健センターとは？？？

保健センターは、多摩キャンパス、後楽園キャンパス、市ヶ谷キャンパスにおいて、本学学生・教職員の健康管理を行い必要な医療を提供しています。

健康であることにより勉学に、文化・スポーツの諸活動に邁進できるよう、保健センターは学生の健康の保持増進を支援しています。

また、学内診療所として、日常の怪我や病気の診療も行っております。

以下、学生に関係する保健センターの概要を紹介します。

『健康管理』について

学生定期健康診断

毎年4月初旬に学生定期健康診断を実施しています。

これは学校保健安全法等により、大学はその実施が義務づけられており、学生も受診することが義務づけられています。

健診項目は、視力、身長、体重、胸部X線撮影、診察です。

毎年受診して健康状態をチェックすることは大切なことで、定期健康診断は、健康の維持増進・病気の予防、病気の早期発見を目的としています。

2011年度は多摩・後楽園キャンパスで、約22,000名の学部学生が受診し、受診率は84.2%でした。

定期健康診断を未受診の場合は、奨学金の申請、就職活動、アルバイト等で必要な「健康診断証明書」の発行はできません。また、授業等で必要な臨時健康診断の受診もできません。

毎年、必ず受診するようにしてください。

健康診断証明書

定期健康診断を受診した学生を対象に「健康診断証明書」を邦文1通100円で発行しています。

定期健康診断で所見のなかった学生は、学内の証明書自動発行機で発行を受けられます。

定期健康診断を未受診ですと、外部医療機関で受診してそこで証明書の発行を受けることとなりますので、かなり高額な負担となります。

心臓メディカルチェック

学部新入生全員を対象に心電図検査を実施しています。この検査により、心疾患の早期発見、体育実技等での突発事故防止に役立ちます。

二次検診(精密検査)

定期健康診断等の結果、新たに所見のある学生や前年度から経過観察をしている学生には、循環器、腎・泌尿器、呼吸器、内分泌、代謝等の体系別に二次検診を実施しています。

二次検診の結果によっては外部医療機関を紹介するなどして、病気の予防・早期発見、治療に努めています。

保健指導・栄養指導・生活指導

定期健康診断後、BMI30以上の学生へは管理栄養士による栄養指導・生活指導・二次検診を行っています。

学生時代から健康的な生活習慣を心掛けることは、生活習慣病の予防ならびに将来に渡って健康の保持増進に有効なことで、本学では早くから学生の生活習慣の改善に取り組んでいます。

保健センター(多摩キャンパス)内に「健康相談室」を開設しています。日常的な健康相談は保健師・看護師が対応しています。

『医業』について

診 療

内科を主として、感冒等の急性疾患をはじめ、高血圧や脂質異常症・胃潰瘍等の慢性疾患の治療を行っています。また、授業中や課外活動での怪我、通学時のバイク・自転車での怪我等の処置も行っています。

近隣の医療機関の協力も得て対応していますので、学内の身近な診療所として安心して受診していただけます。

診療時間等

授業実施期間中の診療時間は次の通りです。なお、大学行事等により変更する場合があります。

多摩キャンパス(2号館2階)

保健センター

〒192-0393 東京都八王子市東中野742-1

TEL 042-674-2756 FAX 042-674-2758

〔診療時間〕 月～金 10:00～11:30

13:00～16:30

17:30～19:20

土 10:00～11:50

後樂園キャンパス(1号館1階)

保健センター理工学部分室

〒112-8551 東京都文京区春日1-13-27

TEL 03-3817-1722 FAX 03-3817-1723

〔診療時間〕 月～金 13:00～18:50

土 10:00～11:50

市ヶ谷キャンパス(1号館1階)

保健センター市ヶ谷キャンパス分室

〒162-8473 東京都新宿区市谷本村町42-8

TEL 03-5368-3503 FAX 03-5368-3505

〔診療時間〕 月～金 13:00～18:50

土 10:00～11:50

診療費

保健センターは、本学の学生・教職員を対象に診療しているため保険医療機関として認定されていませんので、「中央大学保健センター診療費等に関する基準」を制定し、診察料(初診料・再診料)は大学が負担し、薬剤料は保険料金に準じた額で、諸検査料は保険料金の半額とするなどして学生の費用負担の軽減を図っています。

医療費援助

正課授業(体育実技, 実験, 実習)中に発生した事故に対し、「中央大学学生医療費援助に関する規程」により医療費の一部を援助します。

『広報活動』『感染症』等について

広報活動

学内広報誌やホームページを通して、健康に関する情報や感染症に関する注意などをお知らせしています。

保健センターのホームページは、下記の中央大学トップページからお入りください。

<http://www.chuo-u.ac.jp>

感染症について

保健センターでは、学校保健安全法等で指定され、出校停止とする麻疹, 風疹, おたふく風邪, 水ぼうそう等の伝染病の発生状況の把握と、学生への情報提供による注意喚起により、安全に学生生活を送ることができるよう配慮しています。また、保健センターのホームページにも感染症についてのページを開設して予防法なども紹介しています。

特に「麻疹」は教育実習や介護体験学習などで抗体検査の結果値や予防接種の証明が求められることがあります。

学生の皆さんは、下記の事項に注意をして予防を心掛けてください。

①予防接種歴・罹患歴を確認してください。

- i. 幼少時に予防接種を受けていても、その後に抗体価が低下し、感染することがあります。
- ii. 罹患歴がない場合は、感染症が流行した場合に感染する危険性があります。

②抗体検査を受けて抗体価が低い場合、罹患歴がない場合は、医師に相談し対応してください。





重要

2012年度学生定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健安全法に基づき、年に一度キャンパス別に次の日程で実施します。

在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項に注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ① 授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ② 就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。
外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、
 - ① 胸部X線撮影の結果以外は、当日、文書で通知します。
 - ② 胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧になります。
 - ③ 「二次検査が必要な方」には、文書で通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。視力の再検査は、実施しません。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月中旬になります。
- (2) 健康診断証明書を希望される方は、後日、ホームページ・掲示等でお知らせしますので指示に従ってください。

保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後樂園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

2012年度学生定期健康診断および心臓メディカルチェック日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策) 学生定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス		8号館		8302号室	
月日	学部学生		学部学生		学部学生		学部学生
	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
4月4日 (水)	9:40~10:00 法(全)4年以上 経済(全)3年	10:20~10:40 総政(全)4年以上 商(全)3年	13:00~13:20 法(全)4年以上	13:50~14:10 商(全)3年	14:40~15:00 経済(全)3年	15:20~15:40 総政(全)4年以上	男性・女性 男性・女性
4月5日 (木)	法(全)3年	文(全)3年	経済(全)4年以上	法(全)3年	文(全)3年	経済(全)4年以上 文系大学院生 女性(全)	
4月6日 (金)	商(全)4年以上 法(全)2年	総政(全)3年 総政(全)2年	商(全)4年以上 総政(全)3年	法(全)2年	総政(全)2年	文系大学院生 男性(全)	
4月7日 (土)	経済(全)2年 商(全)2年	文(全)2年	文(全)4年以上 文(全)2年	経済(全)2年	商(全)2年	文(全)4年以上	
4月10日 (火)	14:20~14:40 男性・女性 科目等履修生・選科生・ 研究生等(全)						

2. 多摩キャンパス学部新入生 (法・経済・商・文・総合政策) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス		8号館		8302号室	
月日	学部学生		学部学生		学部学生		学部学生
	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
4月9日 (月)	8:40 経済(全)1年 総政(全)1年	9:20 法(全)1年	11:50 法(法律)1年	12:40 法(国経・公環)1年	13:20 経済(経済・経情)1年 総政(全)1年		
4月10日 (火)	文(全)1年	商(全)1年 学士入学生・編入学生	文(全)1年	商(経営・会計)1年 学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年		

3. 後楽園キャンパス（理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院）学生定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室				
受付時間	学部学生・大学院生 男性	学部学生・大学院生 女性	大学院生 男性・女性			
月日	9:40～10:00 数学・物理・都市・電気・ 経工・生命 2年	10:20～10:40 応化・情報 都市・精密・情報・生命 2年 3年	13:00～13:20 数学・電気・応化・情報 ・生命 4年以上	13:50～14:10 精密 物理・都市・精密・経工 2年 4年以上	14:40～15:00 学部学生（全） 2年以上	17:00～18:00 理工学部大学院 女性（全） 理工学部大学院 経工・ 情報・生命 男性 社会人・文系大学院・科 目等履修生・研究生（全） 国際会計研究科（全）
受付時間	14:00～14:20		14:40～15:00	13:00～13:10	17:00～18:00	
4月3日 (火)	数学・物理・電気・応化・ 経工 3年		理工学部大学院 数学・物理・土木・精密・ 電気・応化	法務研究科 女性（全）	法務研究科 男性（全） 戦略経営研究科（全）	

4. 後楽園キャンパス学部新入生（理工学部）心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室	
受付時間	学部学生 男性	学部学生 女性	
月日	8:40 数学・電気・生命 1年	9:30 物理・精密・情報 1年	10:10 都市・応化・経工 1年 学士入学生・編入学生
4月3日 (火)	12:30	学部学生（全）1年 学士入学生・編入学生	

健康について —学生生活の過ごし方—

保健センター専任医師 田中誠一

はじめに

みなさんは自分の健康について考える機会がありますか。

年齢を重ねると話題も健康の話になりがちですが、学生のころから健康に高い意識を持って過ごしている方は多くないでしょう。

大学に入学すると、生活リズムが以前と変わり不規則になることが多く、また、成人してアルコール摂取や喫煙に接する機会が出てきます。こういった時期に自分の体質や健康状態に目を向けることはとても大事なことです。

大学生活を健やかで有意義に送るために、気を配って欲しいことがいくつかあります。一読して参考にしてみてください。

生活リズムの変化

大学生になって生活リズムが変わった人も多いと思います。生活のリズムが乱れると、せっかく起きていても心身が充実せず、だらだらと時間が過ぎて行ってしまいます。

こういったことを防ぐため、まずは毎日時間を決めて起床してみましょう。起きたら日光を浴びて体内時計をリセットすると良いでしょう。目覚めた後もごろごろと布団に入っていると、熟眠感が得られません。また、休日に「寝だめ」しようと長時間布団に入っていると、かえって夜眠れなくなってしまいます(医学的には「寝だめ」は不可能です)。

朝食はとった方がいいでしょう。少量でも朝食をとれば、消化管が活発に動き出すので、眠気も覚めてきます。

午後になって眠くなることもありますが、最近は昼寝の有用性も見直されています。15時までの間に15～20分程度昼寝をすると、効率が上がると言われています。ただし食後すぐに寝ると気分が悪くなる人もあるので注意しましょう。

大学生に夜更かしをするなどと言ってもなかなか難しいかもしれませんが、きちんと睡眠をと

ることは非常に重要です。睡眠が不足すると動脈硬化が進み、風邪をひきやすくなるとも言われています。

誤解されがちですが、睡眠時間は必ず8時間程度とらなくてはならないわけではありません。6時間で絶好調の人もあれば、9時間程度寝ないと日中十分な活動ができない人もいます。ですから、およそ6～9時間/日の間で自分にちょうど良い睡眠量を把握する必要があります(ちょうど良いとは「充実して日中過ごせる」ことが目安です)。

入眠しづらくても、アルコールには頼るのはやめましょう。睡眠の質が落ちて、依存しやすくなります。眠くなるまでは布団に入らず、ストレッチなどして体をほぐし、眠気が出てから布団に入るようにしましょう。どうしても眠れない、夜中に目が覚めてしまうなど睡眠の障害が続く方は保健センターなどに相談しましょう。

アルコール

毎年大学生が急性アルコール中毒で亡くなっています。高濃度のアルコールを短時間で摂取するのはやめましょう。イッキ飲みも極めて危険ですし、飲ませた方も法的に責任を問われます。

「酒は百薬の長」などといい、アルコールを摂取する事には脂質代謝やストレスの面で良い面もあります。しかし、適量を超えて摂取しつづけると、肝障害や依存症となります。

体質的にアルコールが飲める人は自分の適量を知り、適度に摂取するよう心がけましょう。

タバコ

タバコはやめましょう。いまや喫煙は明らかに体に悪いことが医学的に明確になっています。

まず、タバコは発がん性物質であり、がんの原因となっていることを理解しましょう。がんの原因の30%はタバコが原因です。有名な肺がんだけでなく、たばこ関連するがんは多岐に

わたります(食道、胃、肝臓、膵臓、腎臓、膀胱、子宮頸部、白血病 etc.…)。

そして、タバコはがん以外にもいろいろな病気・症状を引き起こします。慢性閉塞性肺疾患、心筋梗塞、白内障、胃潰瘍、ED、口臭、肌荒れ、シミ…などなど多彩です。

今喫煙している人はぜひ学生のうちに禁煙しましょう。喫煙者は社会に出てから大変苦労します。なかなか禁煙できない人には、保健センターで禁煙外来を紹介しています。

持病

もしあなたが日ごろ自覚している症状があるなら、大学生のうちにきちんと医師に相談しておきましょう。必要なら精密検査を受けておくことも大事です。

頭痛持ち、めまい持ちの人、貧血っぽい人、時々動悸がする人、生理が重い人、病院にかかるとはおっくうでしょうが、社会人になればそ

の時間はますますなくなります。受診すべきか悩んでいる方は、何かのついでで良いですから、気軽に保健センターに相談してください。保健センターでは診療や健康管理業務のほか、専門医への紹介状の発行もしています。

就職に際しては、健康診断証明書の提出を求められることがあります。間際になってあわてて精密検査を受けに行くようなことは避けたいですね。

最後に

大学生活は社会生活へ踏み出す準備段階です。社会に出れば、当然自分のことは自分で責任を持つことが求められます。その一歩として自分の体との付き合い方を知り、きちんと対処できるようにしておきましょう。

上記の話題に限らず、健康についてのことなら、遠慮なく保健センターまでご相談ください。

教養テレビ番組

知の回廊

2011年度番組タイトル一覧

<http://www.chuo-u.ac.jp/chuo-u/kairou/>

第80回

「困難を有する子ども」の
支援を問いかける



古賀 正義
文学部教授

第81回

液化化災害の現状



國生 剛治
理工学部教授

第82回

多文化主義の国カナダを学び
カナダに学ぶ



佐藤 信行
ロースクール教授

第83回

伝統文化の空間演出



黒田 絵美子
総合政策学部教授

第84回

高橋流野球道



高橋 善正
前硬式野球部監督

第85回

新時代の雇用創造



—地域から日本の
元気を取り戻す—

松丸 和夫
経済学部教授