



保健センターだより

インフルエンザの流行にご注意を

インフルエンザとは

今年も日本各地からインフルエンザによる学級閉鎖が報告されているとのことです。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、法律で「五類感染症」に定められています。潜伏期は、1日から5日(平均3日)で一旦流行すると短期間にウイルスをまき散らし大流行します。

流行の時期は、例年12月から翌年3月頃にかけてです。なぜなら、人間ののどや鼻の粘膜が低温・乾燥により弱るこの時期にインフルエンザウイルスは、活動が活発になるからです。

主な特徴は鼻咽頭、のど、気管支を標的臓器とすることから38℃以上の急な発熱、倦怠感、頭痛、関節痛等の症状です。

これらの症状は、大多数の人が1週間ほどで治まりますが、心筋炎、気管支炎や肺炎等の合併症を併発し、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。

特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者等では最悪の場合、命に関わることもあります。

一方、インフルエンザに多少類似した症状にかぜ(普通感冒)があります。かぜ(普通感冒)は、ライノウイルスやコロナウイルス等の感染により起こるもので、疾病としては全く違うものです。咽頭痛、鼻汁、咳が中心であり全身症状や急な発熱等は、あまり見られません。

予防するには

予防にはワクチン接種が有効です。インフルエンザワクチンは、その年に流行するウイルスを予測してつくられます。ワクチンを接種することで感染しにくくなり、感染しても軽症ですみます。ワクチンの効果が現れるのは、接種後約2週間で有効期間は約3ヶ月とされています。

ワクチンをまだ受けていない方は、医師に相談のうえ早期のワクチン接種をお勧めします。(ワクチンは、卵アレルギー、けいれんの既往、免疫不全等のある場合は接種できないことがあります。)

また、日常の予防策としては、つぎのようなことが効果的です。

- ①栄養と十分な睡眠・休養
- ②手洗い・うがいの励行
- ③マスクの着用
- ④部屋の換気や適度な室温(20～25℃)、ぬれタオルを部屋につるすことでの湿度(50%)の維持等です。

感染したかなと思ったら

急な38℃以上の発熱、頭痛、関節痛等の症状がでた場合はインフルエンザを疑い、ウイルスが増殖しないうちに早めに医療機関を受診し治療を受けましょう。

治療後は、人との接触をさけ、自宅で安静にしてください。

また、予防接種を受けたことのある方は、インフルエンザの典型的な症状が現れないこともあるので、症状だけで判断せずに医師と相談してください。

学生定期健康診断

学校保健法は、「学校における保健管理及び安全管理に関し必要な事項を定め、学生並びに教職員の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の中旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生の皆さんは定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2003年度81.2%、2004年度81.3%、2005年度83.8%、2006年度85.3%、2007年度86.0%と年々増加しています。特に、3年生の増加が著しいです。

健康診断で発見される病気には、結核・気管支炎等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・脂質異常症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約80人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、休学を余儀なくされるケースも見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書(特に就職用)は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されない場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書を支払うことになります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。

2008年度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、学校保健法に基づき年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を注意のうえ、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「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、当日文章で通知します。
 - ②胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧となります。
 - 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。
- (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月上旬になります。
- (2)健康診断証明書を希望される方は、後日、ホームページ・掲示等で通知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
	後楽園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

『今の生活で大丈夫?』—健康フェア—

保健師 菅原順子

食事や運動、飲酒、喫煙等、今のライフスタイルのままでもいいのかを皆さんに一度立ち止まって考えてもらう機会として、健康フェアを6月21日(市ヶ谷キャンパス)、25・26日(多摩キャンパス)、28日(後楽園キャンパス)の4日間実施し、参加者は、473人でした。

会場では、自分の体の状態を知ってもらうために、『インボディ測定(筋肉・肥満診断・体成分分析等)』やスモーカーライザーによる呼気中の『CO濃度測定』などを施行し、その結果から、体育教員・保健師・看護師等が具体的なエクササイズ・栄養食事のとり方など指導をしました。

終了後『生活アンケート』を行い、「住まい別」・「性別」・「実施キャンパス別」・「起床時間」に着目して群分けし、食生活などとの関連を検討しました。

「住まい別」(家族同居276人、一人暮らし197人)に分析すると、家族同居の79%が朝食を摂っており、一人暮らしの57%と比較して統計学的に有意な差を認めました。同様に、家族同居の75%が食事を3回摂取しており、一人暮らしの60%と比較し有意な差が示されました。「性別」(男性325人、女性148人)では、「運動している」および「喫煙」に有意な差を認めました。「実施キャンパス別」(市ヶ谷97人、後楽園137人、多摩239人)の分析では、「一日の食事回数」、「睡眠時間」、「運動している」、「喫煙」に有意な差が示されました。さらに、「起床時間」を5時前、6~8時、9~11時、昼過ぎに群分けして比較しますと、「朝食の有無」、「睡眠時間」、「目覚め」にそれぞれ有意な差を認めました。また、6~8時に起床した群の方が、目覚めが良く、朝食を摂っていることも明らかになりました。

以上より、一人暮らしよりも家族同居の方々の方が、食生活において、回数や朝食をきちんと摂り、より規則的な生活を送っていること、起床時間が早く朝食を摂る方の方が、目覚めなどが良好であることが示されました。また、学部生よりも専門職大学院生の方が運動する時間の確保が困難で、睡眠時間も少なく、食事が不規則で、喫煙者も多い事が明確になりました。

近年、脳の研究、特に脳の高度な機能の研究が進んでいます。皆さんも、「脳科学」という言葉をよく見聞きすると思います。脳科学の研究で、脳は午前中に一番よく働くことが明らかであり、「早起きの子は、脳が活発に働き、朝食もしっかり摂っている」という小中学生の脳のデータを参考にした解析もあり、『早起き+朝食=脳の働きが活発』と推測されています。

また、脳科学の専門家の間では、しっかりと朝食を摂り、午前中に大切な研究をすませる、学者らしくないライフスタイルが流行しだしているそうです。

朝食は、一日のリズムをつくり、脳のエネルギーを補給し、体温を上昇させ「やる気」を起こさせることから、健康の保持増進に必要です。

(尚、統計結果は、カイ2乗検定を用い、 $p < 0.01$ をもって有意差有りとししました。)

朝食を食べる?

朝食を	居住背景	
	同居	一人
食べる	79%	57%
食べない	6%	18%
不規則	15%	24%

★有意差有

朝食を	性別	
	男性	女性
食べる	67%	76%
食べない	13%	6%
不規則	20%	17%

有意差無

朝食を	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
食べる	68%	73%	69%
食べない	14%	7%	12%
不規則	19%	20%	19%

有意差無

朝食を食べない理由？

朝食を食べない理由	居住背景	
	同居	一人
時間がない	58%	70%
ダイエット	23%	18%
面倒	16%	4%
食べたくない	3%	9%
その他	0%	0%

有意差無

朝食を食べない理由	性別	
	男性	女性
時間がない	60%	83%
ダイエット	0%	0%
面倒	21%	13%
食べたくない	10%	4%
その他	10%	0%

有意差無

朝食を食べない理由	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
時間がない	52%	69%	72%
ダイエット	0%	0%	0%
面倒	24%	19%	16%
食べたくない	19%	0%	7%
その他	5%	12%	5%

有意差無

補助食品を食事にする？

補助食品を食事にする	居住背景	
	同居	一人
毎日	7%	9%
時々	33%	36%
ほとんどない	59%	54%

有意差無

補助食品を食事にする	性別	
	男性	女性
毎日	8%	8%
時々	29%	44%
ほとんどない	63%	49%

有意差無

補助食品を食事にする	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
毎日	9%	7%	8%
時々	37%	28%	37%
ほとんどない	54%	65%	55%

有意差無

一日の食事回数？

一日の食事回数	居住背景	
	同居	一人
1回	0%	2%
2回	15%	31%
2～3回	6%	5%
3回	75%	60%
4回以上	4%	2%

★有意差有

一日の食事回数	性別	
	男性	女性
1回	1%	1%
2回	22%	18%
2～3回	5%	6%
3回	70%	69%
4回以上	3%	5%

有意差無

一日の食事回数	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
1回	2%	0%	1%
2回	21%	21%	21%
2～3回	14%	0%	6%
3回	58%	77%	69%
4回以上	5%	2%	4%

★有意差有

起床時間？

起床時間	居住背景	
	同居	一人
5時前	1%	1%
6時～8時	76%	65%
9時～11時	20%	34%
昼すぎ	3%	1%

有意差無

起床時間	性別	
	男性	女性
5時前	0%	1%
6時～8時	68%	79%
9時～11時	29%	19%
昼すぎ	3%	1%

有意差無

起床時間	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
5時前	0%	0%	1%
6時～8時	79%	71%	69%
9時～11時	21%	26%	27%
昼すぎ	0%	4%	3%

有意差無

睡眠時間？

睡眠時間	居住背景	
	同居	一人
7時間以上	37%	31%
7時間未満	63%	69%

有意差無

睡眠時間	性別	
	男性	女性
7時間以上	27%	68%
7時間未満	73%	32%

有意差無

睡眠時間	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
7時間以上	16%	20%	35%
7時間未満	84%	80%	65%

★有意差有

運動はしてる？

運動	居住背景	
	同居	一人
している	42%	42%
していない	58%	58%

有意差無

運動	性別	
	男性	女性
している	61%	31%
していない	39%	69%

★有意差有

運動	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
している	26%	43%	48%
していない	74%	57%	52%

★有意差有

喫煙？

タバコ	居住背景	
	同居	一人
吸う	15%	15%
吸わない	85%	85%

有意差無

タバコ	性別	
	男性	女性
吸う	21%	5%
吸わない	79%	95%

★有意差有

タバコ	校地別		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
吸う	23%	15%	13%
吸わない	77%	85%	87%

★有意差有

起床時間と目覚め？

目覚め	起床時間			
	5時前	6～8時	9～11時	昼過ぎ
良い	33%	34%	27%	18%
悪い	67%	28%	39%	82%
まちまち	0%	39%	35%	0%

★有意差有

目覚め	起床時間		
	市ヶ谷	後楽園	多摩
良い	39%	31%	43%
悪い	32%	32%	57%
まちまち	29%	37%	0%

有意差無

起床時間と朝食？

朝食	起床時間			
	5時前	6～8時	9～11時	昼過ぎ
食べる	67%	79%	44%	55%
食べない	0%	7%	23%	18%
不規則	33%	14%	33%	27%

★有意差有

起床時間と睡眠時間？

睡眠時間	起床時間			
	5時前	6～8時	9～11時	昼過ぎ
7時間以上	33%	22%	39%	45%
7時間未満	67%	78%	61%	55%

★有意差有

★カイ2乗検定(p < 0.01 有意差有り)

お知らせ

体内脂肪計・自動血圧計の設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として体内脂肪計および自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉を目にしたことがありますか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により脂質異常症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動習慣等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

- | | | | |
|-------|----------|-------|------------------|
| 1. 場所 | 多摩キャンパス | 2号館2階 | 保健センター |
| | 後楽園キャンパス | 1号館1階 | 保健センター理工学部分室 |
| | 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 |

2. 時間

授業期間中の 月～金 10:00～16:30
土 10:00～11:30

(大学行事等で変更する場合は、掲示でお知らせします。)