



保健センターだより

たばこと健康について考えてみませんか？

保健師

吉澤 裕世

ここ数年、たばこについて話題にのぼることが多いと思います。吸っている人も吸わない人もたばこの影響について再確認してみませんか？

Q) たばこのどんな成分が健康に悪いのですか？

A) たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、その中の有害物質は200種類以上です。発ガン性物質を多く含むタール、動脈硬化を促進する一酸化炭素、依存性のもとになるニコチンは、たばこの3大有害物質といわれています。

Q) たばこがなかなか止められないのは意志が弱いから。これはウソ？ホント？

A) ウソ！ 禁煙を何度も試みて、挫折してしまう人は多いのではないのでしょうか？ そんな時「意志が弱いから」と自己嫌悪に陥っていませんか？ たばこが止められない本当の原因は、意志の問題ではなく、ニコチン依存と習慣のせいなのです。喫煙を開始して数秒でニコチンは脳に到達し、快感を引き起こしたり、気分をコントロールしたりします。ただし、それは一時的なものなので、ニコチンが切れるとまたたばこが吸いたくなります。その結果依存症に陥り、抜け出せなくなってしまうのです。

Q) たばこを吸うと肌の老化が進んでシミやシワも増えるし、頭を悪くする。これはウソ？ホント？

A) ホント！ たばこを吸うとレモン半分のビタミンCの活性が失われ、活性酸素が増

加してコラーゲンを傷つけます。その結果、肌の老化が進み、シミやシワも増えてきます。禁煙することでお肌の黒ずみが消えて、きれいになる人も多くいます。

また、たばこを吸うと脳は血管が収縮し、血流が減ることや血中へヘモグロビンが一酸化炭素と結びつくことで酸欠になり、記憶する能力や覚えた知識を思い出す能力を低下させることがわかっています。

Q) 軽いたばこは身体にやさしい。これはウソ？ホント？

A) ウソ！ 喫煙者は血液中のニコチン濃度を自分のレベルに保とうとするため、軽いたばこを吸うとつい本数が増えたり、深く吸い込んだりしがちです。その結果、多くの場合、有害成分を今まで以上に摂取してしまうのです。さらに最近では、「においの少ないたばこ」も販売されていますが、それらのたばこでは、有害物質は軽いたばこと同じか、より増えていると言われています。

Q) 女性の喫煙はどんな影響があるの？

A) 女性の身体に与える喫煙の影響は、女性特



有の乳がんや子宮がんになる危険性が非喫煙者と比べて高くなっています。さらに、非喫煙者との子宮がんの死亡確率を比較すると、喫煙者は1.6倍も高くなることが明らかになっています。また、卵巣機能を低下させるため、月経不順や無月経が起こりやすくなり、流産や低出生体重児や先天異常など妊娠への影響もあります。

みなさん、いかがでしたか？
たばこを吸っている人の6割以上は、「たばこをやめたい」「本数を減らしたい」と考えているといわれています。「やめようかな」と思っている人は、まずたばこに対する自分の気持ちを整理することが、禁煙への大きな一歩に繋がります。そのためのお手伝いを保健センターでもいたしますので、気軽に来室してください。

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月の初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、2001年度77.6%、2002年度78.8%、2003年度81.2%、2004年度81.3%、2005年度83.8%と年々増加しています。本年度は、2年生が著しく増加しています。

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・高脂血症等の「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あり、本人はもとより家族や友人に心配をかける例も見受けられます。

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ケースの場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書料を支払うこととなります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。



健康診断証明書の交付について

保健センターでは、毎年4月上旬に実施される学生定期健康診断の結果に基づいて、就職・奨学金・アルバイト等に必要な健康診断証明書をつぎのとおり交付しています。

1. 対象

大学で実施した本年度の学生定期健康診断を受診している者

2. 受付期間

(1) 4年生以上の就職用健康診断証明書は、定期健康診断受診当日から翌年3月25日まで。

(2) その他の健康診断証明書は、5月初旬から翌年3月25日まで。

ただし、3月25日に交付可能な証明書

3. 受付場所（所属するキャンパスで定期健康診断終了証を提示のうえ、申請すること。）

(1) 多摩キャンパスは、2号館2階保健センター窓口で受け付けます。

(2) 後楽園キャンパスは、1号館1階保健センター理工学部分室窓口で受け付けます。

(3) 市ヶ谷キャンパスは、1号館1階保健センター市ヶ谷分室窓口で受け付けます。

4. 交付日

(1) 健康診断受診当日受付分の4年生以上の就職用健康診断証明書は、5月初旬に郵送で交付します。

(2) その他受付分

① 5月初旬から5月末日受付分は、2日後窓口で交付します。

② 6月1日以降受付分は、即日（状況により翌日）窓口で交付します。

ただし、発行までに期間を要する証明書、大学では発行できない証明書があるので早めに窓口で相談すること。

5. 費用

(1) 邦文（定期健康診断証明書） 1通 100円

(2) 欧文（定期健康診断証明書） 1通 300円（1通増すごと100円）

(3) その他の健康診断証明書・診断書 1通 500円

ただし、追加項目の検査料については、別途徴収する。

以 上

2006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、この期間以外一切行いません。
- (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、「二次検査が必要な方」のみ通知します。

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. 就職用健康診断証明書の申込について

就職活動等で健康診断証明書を必要とする4年生以上の方は、当日の健康診断終了後に申込みを受け付けます。受付場所は、会場出口に掲示します。

なお、郵送料として切手90円分および証明書1通につき100円の本学手数料証紙（10通分は、1000円証紙）を用意してください。

4. 健康診断証明書の発行について

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月初旬になります。

保健センター

多摩キャンパス	0426-74-2756
後樂園キャンパス	03-3817-1722
市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

以上

お知らせ

二次検査について

保健センターでは、健康で充実した学生生活を送るため、該当する学生に対して、循環器、腎・泌尿器、内分泌・代謝と系統別に分類し、尿・血圧・心電図・胸部エックス線・超音波などの二次検査を実施しています。

この検査は、病気の予防、早期発見・治療のために必要なものです。

本年度については、超音波検査を除き5月12日で終了しました。

保健センターで指定した日時に検査を受けていない学生については、外部医療機関にて検査を受けるよう通知します。

なお、外部医療機関での検査には、紹介状・報告書など必要書類があるので保健センターに来所して説明を受けてください。

健康記録カードの提出について

健康記録カードは、在学中の健康診断記録及び診察の際に参考にする重要な「カード」です。

健康記録カードは、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は、所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は、発行できません。

記

- | | | | |
|---------|----------|-------|------------------|
| 1. 提出場所 | 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. 提出に際しての注意

- ① 健康記録カードA面及びB面の必要事項をすべて記入すること。
- ② 健康記録カードA面の「尿・血圧」は、外部医療機関で証明を受けること。

体内脂肪計について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として、体内脂肪計を設置しています。

体内脂肪計は、体内に貯蔵されている脂肪（体脂肪）を測定し、外見では見つからない肥満の発見や、行き過ぎたダイエットを防止する効果もあります。体脂肪の大部分は皮下に蓄積しますが、内臓の周囲に蓄積するものもあり、糖尿病、高脂血症、動脈硬化症、高血圧などの生活習慣病の原因ともなっています。ご自身の健康チェックに、体内脂肪計を下記の要領でご利用してください。

記

- | | | | |
|---------|----------|-------|------------------|
| 1. 設置場所 | 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. 利用時間
- 診療日の 10:00～11:00
13:00～16:00（月～金）
（ただし、休業期間中は別途掲示します。）
3. 受付場所
- 診療室

2006年学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

会場		多摩校舎		8号館		8302号室	
受付 時間	一部 (昼)	・フレックスコース	女子	一部 (昼)		・フレックスコース	男子
	月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10
4月4日 (火)	法 (全) 4年以上 経済 (全) 3年 総・政 (全) 2年	総・政 (全) 4年以上 商 (全) 3年	法 (政治) 4年以上 商 (全) 3年	法 (法律・国企) 4年以上	文 (全) 3年	法・経済・商・文 (二部・全)	大学院 公共政策 (全)
4月5日 (水)	経済 (全) 4年以上 法 (全) 3年	文 (全) 3年	経済 (全) 4年以上	法 (全) 2年 総・政 (全) 3年	文 (全) 2年 総・政 (全) 2年	大学院 法・経済・商 (全)	大学院 文・総政 (全)
4月6日 (木)	商 (全) 4年以上 商 (全) 2年	総・政 (全) 3年 法 (全) 2年	総・政 (全) 4年以上 経済 (全) 2年	法 (全) 3年	文 (全) 4年以上	大学院	
4月7日 (金)	文 (全) 4年以上 経済 (全) 2年	文 (全) 2年	商 (全) 4年以上	経済 (全) 3年	商 (全) 2年		
4月10日 (月)	経済 (全) 1年 総・政 (全) 1年	法 (全) 1年	経済 (経済・産経) 1年 総・政 (全) 1年	法 (国企・政治) 1年 経済 (国経・公経) 1年	法 (法律) 1年		
4月11日 (火)	文 (全) 1年 商 (経営・会計) 1年 科目等履修生・その他	商 (貿易・金融) 1年 学士入学生・編入学生・ 選科生・研究生・その他	文 (全) 1年	法 (国経・公経) 1年 商 (経営・会計) 1年 学士入学生・編入学生 科目等履修生・その他	商 (貿易・金融) 1年 科目等履修生・選科生・ 研究生・その他		

2. 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)

会場		理工学部校舎		6号館		6402号室		
受付 時間	一部 (昼)		大学院	男子	一部 (昼)		大学院	女子
	月日	9:50～10:10	10:30～10:50	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10	
4月1日 (土)	数学・土木・精密・情報 1年	物理・電気・応化・経工 1年	数学・電気・応化・情報 4年以上	物理・土木・精密・経工 4年以上	全学科 理工大学院 (全) 2年以上	全学科 理工大学院 (全) 2年以上	社会人・文系大学院 (全) 理工大学院 (全) 1年 国際会計研究科 (全)	
4月3日 (月)	土木・情報 2年・3年	数学・物理・精密 2年・3年	電気 理工大学院 (全) 2年以上	応化・経工 2年・3年 学士入学生 科目等履修生・研究生	全学科 法務研究科 (全) 学士入学生・科目等履修 生・研究生	法務研究科 (男子全) 二部 (全)		