



## 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、健康の保持増進・病気の予防、病気の早期発見を目的としています。

2009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84.1%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し、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になりますので、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

定期健康診断時にはBMI28.6以上の学生を対象に、体脂肪率と血圧の測定、「食生活に関するアンケート」を実施し、保健指導を行っています。

定期健康診断後は、BMI28.6以上の学生へは管理栄養士による栄養指導・生活指導を、さらにBMI30以上の学生へは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

#### 後楽園キャンパス(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等も紹介しています。

特に「麻疹」は教育実習や介護体験学習等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、医師に相談して対応ください。

## 「今の生活で大丈夫？」～健康フェア～

保健師 吉澤裕世

学生の皆さんが食事、運動、飲酒、及び喫煙を含めた今までのライフスタイルを振り返り、健康的な生活を送るためにはどうしたらいいのかを考える機会として、第3回健康フェア(2009)を多摩(6/29・30)・後樂園(6/25)・市ヶ谷(6/18)キャンパスで実施しました。4日間における学生の参加者(アンケート集計結果)は486名であり、キャンパス毎の内訳は、多摩257名(52.9%)、後樂園112名(23.0%)、及び市ヶ谷117名(24.1%)でした。男女比は男性302名(63.7%)、女性172名(36.3%)と、男性のほうが多い割合でした。

会場では、インボディ測定(筋肉・肥満診断・体成分分析等の体組成)、スモーカーライザーによる呼気中一酸化炭素濃度測定、日常生活習慣に関するアンケート調査、及び体育教員・保健師・看護師による具体的なエクササイズと食事の摂り方などの運動指導・保健指導を行いました。

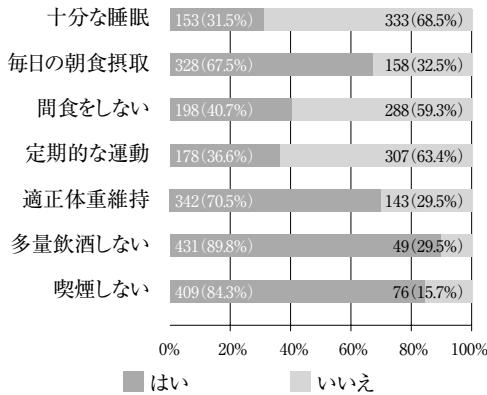
日常生活習慣に関するアンケート調査は、喫煙、飲酒、運動、朝食摂取、間食、体重管理、及び睡眠についての7つの生活習慣について調査を行いました(表1)。十分な睡眠がとれていない者、間食摂取者、及び定期的な運動を行わない者の割合が多いことがわかります。

そこで、男女別における日常生活習慣の違いを検討してみました(表2)。その結果、朝食摂取、間食摂取、定期的な運動、及び喫煙といった生活習慣に性差がみられ、男性は女性と比較し、朝食や間食は摂取しない割合が高く、定期的な運動を行っている人や喫煙者の割合も高いことが示されました。また、朝食摂取と間食摂取について注目し、さらに詳しい分析を行いました(表3)。その結果、ここでも男女による差がみられ、男性は女性に比較し、朝食摂取+間食なし、及び朝食なし+間食なしの割合が有意に多く、朝食摂取+間食摂取の割合が有意に少ないという結果でした。朝食をきちんと摂ることと、間食をやめる努力をすることにより、体組成の改善に繋がります。

健康フェアでは、インボディ測定を行っています。そこで測定できる項目に基礎代謝量があります。私たちの体は何もせずにじっとしている時でも心臓は動き、呼吸をし、体温の調節を行ない、エネルギーを消費しています。このような私たちが生命活動を維持するために、最低限の必要エネルギーを基礎代謝量と言います。この基礎代謝量は通常、10代をピークに加齢とともに低下していきます。筋肉と脂肪の比率にも影響するため男性に比べ女性のほうが基礎代謝量は低くなります。また、基礎代謝の機能は身体の脂肪を燃焼させることに大きくかかわっています。基礎代謝量が大きいとそれだけ脂肪が燃焼されやすくなり、結果的に太りにくい体質が出来上がることとなります。そこで、日常生活習慣の違いにおける基礎代謝量の平均値に差があるかを検討してみました(表4、5)。その結果、定期的に運動をしているのみに男性は有意傾向( $p < 0.1$ )、女性は有意な差がみられ( $p < 0.01$ )、定期的に運動している人の方が基礎代謝量が大きいうという結果でした。運動不足の肥満者では、筋肉量が少なく、基礎代謝が低下しているため減量がうまく進まない人がいます。筋肉が増えれば基礎代謝量が増えますので、肥満の改善には筋力トレーニングがおすすめです。

このように健康フェアでは、みなさんの日常生活を再確認する良い機会となっております。今年も6月21、22日に多摩キャンパス、24日に市ヶ谷キャンパス、28日に後樂園キャンパスで健康フェアを実施する予定ですので、ぜひ参加して自分自身の身体とライフスタイルを振り返ってみませんか？

(表1)日常生活習慣状況

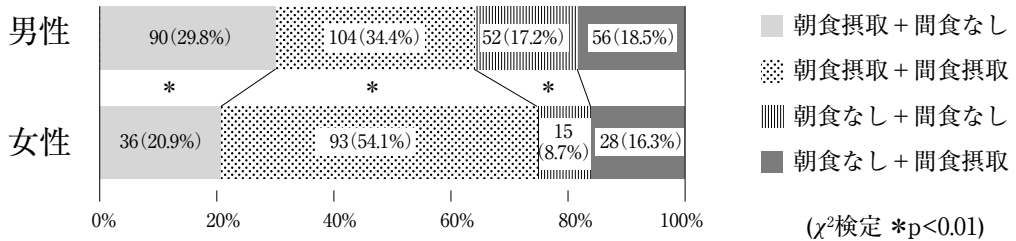


(表2)日常生活習慣における男女の比較

	男性 (n=302)	女性 (n=172)	有意差
十分な睡眠	33.8%	27.3%	n.s
毎日の朝食摂取	64.2%	75.0%	p<0.05
間食をしない	47.0%	29.7%	p<0.01
定期的な運動	40.2%	30.2%	p<0.05
適正体重維持	72.1%	68.0%	n.s
多量飲酒しない	90.3%	90.5%	n.s
喫煙しない	20.9%	4.7%	p<0.01

(χ<sup>2</sup>検定)

(表3)朝食摂取と間食摂取における男女の比較

(χ<sup>2</sup>検定 \*p<0.01)

(表4)日常生活習慣と基礎代謝量平均値(男性)

	基礎代謝量(kcal)有意差
十分な睡眠	はい 1761.1 いいえ 1738.9 n.s
毎日の朝食摂取	はい 1759.3 いいえ 1723.0 n.s
間食をしない	はい 1752.4 いいえ 1740.9 n.s
定期的な運動	はい 1773.9 いいえ 1729.9 p<0.1
適正体重維持	はい 1739.6 いいえ 1763.7 n.s
多量飲酒しない	はい 1743.2 いいえ 1770.4 n.s
喫煙しない	はい 1746.1 いいえ 1746.1 n.s

(t検定)

(表5)日常生活習慣と基礎代謝量平均値(女性)

	基礎代謝量(kcal)有意差
十分な睡眠	はい 1378.9 いいえ 1398.5 n.s
毎日の朝食摂取	はい 1392.9 いいえ 1393.4 n.s
間食をしない	はい 1390.7 いいえ 1394.0 n.s
定期的な運動	はい 1444.7 いいえ 1370.7 p<0.01
適正体重維持	はい 1384.5 いいえ 1410.8 n.s
多量飲酒しない	はい 1382.1 いいえ 1461.2 n.s
喫煙しない	はい 1397.3 いいえ 1308.1 n.s

(t検定)

# 2010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の「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。
- (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

# 2010年度学生定期健康診断および心臓メタボリックチェック日程

## 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

保健センター

会場		多摩キャンパス		8号館		8302号室	
月日	受付時間	学部学生		男子		女子	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
4月5日 (月)	9:40~10:00	法 (全) 4年以上 経済 (全) 3年	10:20~10:40	法 (全) 4年以上	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00
4月6日 (火)	法 (全) 3年	文 (全) 3年	経済 (全) 4年以上	法 (全) 4年以上	商 (全) 3年	総政 (全) 4年以上	経済 男子 (全) 3年
4月7日 (水)	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	法 (全) 2年	総政 (全) 2年	経済 女子 (全) 4年以上 大学院生 法・経済・商 ・公共経済 (全)
4月8日 (木)	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 女子 (全) 4年以上	大学院生 文・総政 (全)
4月9日 (金)							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) 心臓メタボリック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	受付時間	学部学生		女子		男子		
		女子	男子	女子	男子	女子	男子	
4月9日 (金)	8:40	経済 (全) 1年 総政 (全) 1年	9:20	法 (全) 1年	11:50	12:40	13:20	
4月10日 (土)	文 (全) 1年	商 (全) 1年 学士入学生・編入学生	商 (全) 1年 学士入学生・編入学生	文 (全) 1年	法 (法律) 1年	法 (国・政・政治) 1年 経済 (国・公・環) 1年	経済 (経済・経情) 1年 総政 (全) 1年	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 男子		学部学生・大学院生 女子		大学院生 男子・女子
月 日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00
4月1日 (木)	数学・物理・都市・精密・電気 2年	応化・経工・情報・生命 2年 理工学部大学院 2年以上	数学・電気・応化・情報 4年以上	物理・土木・精密・経工 4年以上	学部学生 (全) 2年以上
4月2日 (金)			物理・土木・精密・電気 3年	数学・応化・経工・情報 生命 3年	法務研究科 法務研究科 (男子) 国際会計研究科 (全) 戦略経営研究科 (全) 研究生・ 科目等履修生 (全)

### 2. 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 男子		学部学生 女子		
月 日	8:40	9:20	10:00	12:40	14:10
4月2日 (金)	数学・物理・応化 1年	電気・経工 1年	都市・情報・生命 1年	精密 1年 学士入学生	学部学生 (全) 1年 学士入学生