

# 1. 学生に対する保健衛生および精神衛生指導

## 1) 健康の維持・増進に関する資料の掲示・配布

### a) 「保健だより」

教育学部特別別科学生の協力のもとに、健康維持と増進に関するパンフレット「保健だより」を作成し、城内キャンパスの生協食堂を利用して定期的に掲示・配布した。その内容は以下の如くである。

第131号	平成2年	5月10日	定期健康診断がはじまります。
“132”	“	5月21日	保健管理センターをご存知ですか。
“133”	“	6月12日	食中毒にご用心。
“134”	“	6月22日	夏バテ防止のために。
“135”	“	9月12日	ごはんはこんなに大切な食物。
“136”	“	10月31日	秋口の抜毛の原因。
“137”	“	11月15日	風邪をひかないためには。
“138”	“	11月28日	たばこの害。

### b) 「保健管理センター掲示板」

また、センター前の掲示コーナーにも、保健衛生トピックなどの記事「保健管理センター・掲示板」を掲載した。その内容は以下の如くである。

平成2年4月	保健管理センター利用方法と利用状況。
5月	心電図検査について。
6月	おしっこだって健康のバロメーター。
7月	高脂血症とは。
10月	食欲の秋 スポーツの秋 芸術の秋。
11月	肥満に注意。
12月	飲みすぎに注意。

## 2) 「保健管理センターのしおり」発行

「保健管理センターのしおり」を4月と10月に各学部配布した。本センターの場所や各曜日ごとのスタッフが在室している時間帯などにつき、具体的な情報を掲載し、学生相談室を含めセンターの存在・利用法を周知させ、よりオープンなセンターの運営をめざした。

## 3) 「学生部だより」に「健康コラム」, 「掲示板」を掲載

1989年末より発刊されている「学生部だより」の中に「健康コラム」を2回, 「掲示板」を1回掲載した。それらを転載する。

## 1990年5月発行「学生部だより」第5号 健康コラム

新入生の皆さん、金沢大学入学おめでとうございます。これからの大学生活にむけて、はりきっていらっしゃると思います。在校生の皆さんも、新しい学年をむかえて、これまで以上に充実した学生生活をめざしていらっしゃるでしょう。

大学生活は自由が大きいのですが、それだけに自分のことは自分で責任を持って管理していくという態度を、この時期にしっかり身につけなければなりません。自立した社会人となるための第1歩です。健康についても同様です。自分の健康度を自分で把握し、自己管理ができるようにしていきましょう。

保健管理センターでは毎年1回、4月から5月にかけて全学生を対象に、定期健康診断を行っております。自分の健康度の把握に良い機会ですので、面倒がらずに必ず受けましょう。健康な人も異常のある人も、自分の普段の状態を知っていると、状態の変化に即した対応がしやすくなります。“何となく・・・の気がする”といった漠然とした主観的判断でなく、客観的なデータとして健康の指標が示されるこの機会を最大限に利用してください。また、もっと現実的な側面としては、定期健康診断を受けていないと健康診断証明書が出せません。特に、新入時の健康診断は他の学年よりも受診項目が多く、4年間のうちこの時にだけ受ける項目があるため、2年生以降に健康診断を受けていても健康診断証明書を出せない場合もあるのです。4年生が就職時に出す証明書はもちろんのこと、サークルやアルバイトで証明書が必要になることもあります。備えあれば憂いなし。忘れずに毎年受診して下さい。

身体的・精神的な健康についての問題はいつでも保健管理センターに相談に来て下さい。医師でもカウンセラーでも看護さんでも気軽に話しかけてみましょう。

皆さんが充実した大学生活を送られることを心から願っています。



(保健管理センター 木村敦子)

## 1990年10月発行「学生部だより」第6号 健康コラム

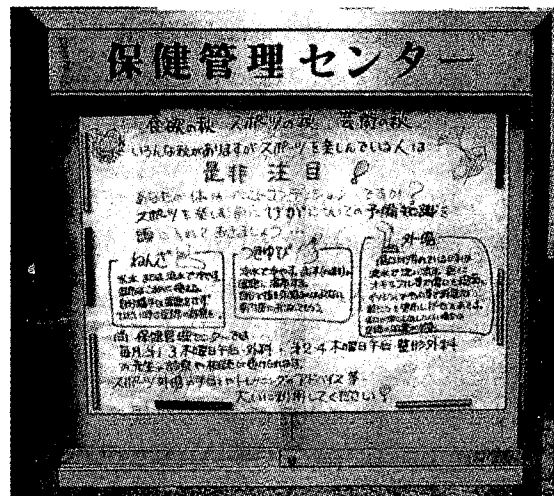
夏休みが終わり、勉学・スポーツに身が入る季節になりましたが、保健管理センターから学生諸君にちょっと気になる話を申し上げます。

「成人病とは何か御存知ですか？」といえは、「気の遠くなるような先の出来事で全く関心ありません」と思う方も諸君の中に多いでしょう。「それは親のかかる病気でしょう」とも思うで

しょう。

しかし、私的経験を率直に言えば、大学病院をはじめ多くの病院の内科病棟の実情は、「成人病の終末像」との戦いです。もちろん癌やその他の疾患による死亡もあります。でも大部分は心筋梗塞、脳血管障害、腎不全などによる死亡です。それらは長年にわたる、いわゆる成人病群と呼ばれる、高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満・ストレス症などに起因しています。幸いにしてこれら心・脳・腎の血管系病気による死亡を免れて社会復帰できた方々でも、個人として大変な経験をし、その後の社会活動に多大の制限を受けることになります。従って、このような成人病群を予防することは、個人にとっても社会にとっても非常に大切です。その折に、これらの病気にかかった方々の若いころからの生活習慣をしらべると、私の目につくことは大多数の方が不健康な生活を続けてこられた事実です。成人病の背景となる、食習慣・食行動等の栄養について、睡眠・喫煙・飲酒等の保健について、運動について、ストレスの認識と軽減等の精神衛生について、関心がないのです。健康に破綻を来すまで成人病の多くは無症状です。何と恐いことでしょうか。

「習慣は、権威崇拜・群集心理・虚栄心と並んで無知の根源であり、この無知は諸悪をもたらす」とは、ロジャアー・ベイコンが十三世紀に言った衝撃的な言葉です。成人病予備軍である諸君へ！生活習慣、心身の健康について、一度自問してみませんか。我々はいつでも助言、手助けをしたいと思っています。



(保健管理センター教授 中林 肇)

#### 1990年5月発行「学生部だより」第5号 掲示板 健康調査票について

1987年度より新入生には入学手続き時に健康調査票(1)および(2)を配布し、回答してもらっています。今回はこのうち、健康調査票(2)の結果について述べてみたいと思います。健康調査票(2)というのは、回答時の皆さんの状態について、例えば「元気がなく疲れを感じたことは」、「自信を失ったことは」などの質問に4つの選択肢の中から最も適切と思われる回答を選んでもらうもので、精神的な健康度を知る一つの目安となる調査です。2年生以上の方は、1年生の時の定期健康診断時にカルテとともにこの調査票がファイルに挟んであり、採点した得点が記入してあったのを覚えておられるでしょう。

各項目について、あまり状態がよくない方向に回答すると1点に採点されます。項目は60個あ

りますので、全体の得点は最高が60点、最低が0点になります。

得点が高いほど、精神的に最適の状態でないことが多いようです。落ち込んでいたり、やる気が出なかったり、緊張や不安が多かったり、悩んで苦しいことがあったりすると高くなりがちです。得点の高い人が必ず精神的に不健康であるとも限りませんが、少なくとも不健康になりやすい状態といえましょう。

図1に1987年および1988年に実施した健康調査票(2)の得点の高さからみた人数(百分率)の分布を示しました。調査に回答した実際の学生数は3,314名でした(男性2,466名、女性848名)。図を見るとわかる通り、0点の人が最も多く、得点が高くなるにつれて人数は減少しています。3,314名のうち半数は5点以下の得点です。また、10点以下の人は7割であり、20点を越える人はほぼ1割程度です。

「何点だから不健康」とは一概には言えませんが、15~6点以上の人は、心に負担をかけていることはないかを一度点検してみることをお勧めします。それ以外の人も自分の状態を今一度確認してみましょう。

精神面の健康度、充実度は、身体的健康よりも、自分の主観的判断に委ねられることが多い領域ですが、ときどき、数値として表われるこうした検査をやってみるのは良いことです。たくさんの人の中で、自分はどの程度の位置にいるのかが判断でき、自分の健康管理の目安になるでしょう。

もう少し詳しく知りたい、自分の点数を忘れてしまった、今現在の状態を知りたい、身に覚えがあるが解決策がわからないなど、この健康調査票(2)に関係したことは保健管理センターの学生相談室が担当しています。得点が高かった人はもう一度受けてみるなり、解決策を考えるなりすることで精神的な健康面に気配りしてほしいものです。

今年度入学の皆さんには、定期健康診断期間の間(もしくは健康診断より少し後になるかもしれませんが)、それぞれの人の結果をお知らせしたい思っております。

(保健管理センター講師 木村 敦子)

