

名寄市立大学 保健福祉センター年報

第 12 号 (2019 年度)



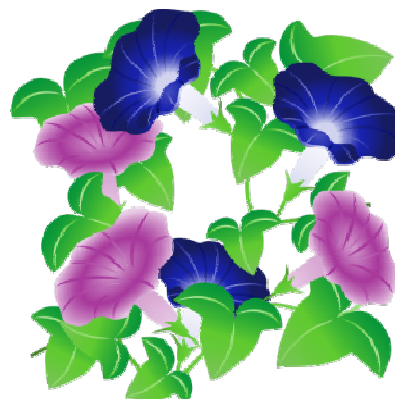
保健福祉センター内の癒しコーナー

名寄市立大学保健福祉センター



目次

1.	はじめに	2
2.	学生数・教職員数	3
3.	年間業務	4
4.	通年業務	4
5.	学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等	5
6.	感染症予防対策	10
7.	利用状況	12
8.	健康教育・広報活動	15
9.	その他の業務	18
10.	研修・研究活動	20
11.	沿革	21
12.	関係者名簿	21
13.	関係規則	22
14.	施設所在地・平面図	25
15.	あとがき	26



1. はじめに

名寄市立大学・健康サポートセンター長 大見 広規

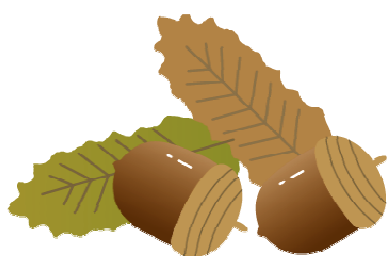
2018~2019 年度は、本学の学生、教職員の中で結核への接触事例がありました。2020 年には新型コロナウイルス感染が発生し、パンデミックとなっています。このため、全国、全世界の大学などの教育・研究機関では、様々な支障をきたしています。今なお、感染症は人類にとって、大きな脅威であることが実感されます。

本学でも、入学式と健康診断は年度当初に実施することができたものの、前期の授業のほとんどを遠隔授業とせざるを得なくなりました。ICT に精通している数名の教員のおかげで、比較的早く遠隔授業を開始できたことは幸いであったと思います。しかし、入学したらいきなり登校禁止となり、下宿やアパートなどで慣れない遠隔授業を受けざるを得なくなった新入生には、大きな精神的負担がかかったものと考えられます。学生たちの相談には、早期から、センターの看護師、相談員が、メール、Line、時には時間を決めた面談で対応し、それなりの効果があったと感じています。

遠隔授業がわりとスムーズに実施できたこと、祝日をつぶして双方向通信授業を実施したことなどで、夏休みも 3 週間確保し、後期は予定通りの日程で開始することができています。一部では、感染対策に注意しながら対面授業も始まり、前期には閑散としていたキャンパスにも、学生の声が聞かれ、姿が見受けられるようになってきています。

新型コロナウイルス感染症に対する治療法の知見も蓄積されてきていますが、有効で安全なワクチンが開発され、広く普及して、通常通りのキャンパスライフが送れるようになることが、早期に実現することを期待したいと思います。

これまでと同じく、年報を本学ホームページに掲載しました。お気づきの点などありましたら、ご連絡ください。今後とも、学内外の皆様のご理解とご支援をお願いいたします。なお、相談の受けやすさなどを勘案し、2020 年度後期から本センターの名称を「健康サポートセンター」と改称いたしました。



2020 年 10 月

2. 学生数・教職員数（2019年4月1日現在：休学者を除く）

学生数

	1年生			2年生			3年生			4年生			合計		
保健福祉学部	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
栄養学科	2	38	40	5	37	42	7	34	41	4	35	39	18	144	162
看護学科	6	48	54	6	45	51	5	47	52	2	50	52	19	190	209
社会福祉学科	17	33	50	13	41	54	17	33	50	17	33	50	64	140	204
社会保育学科	7	46	53	5	43	48	4	45	49	3	49	52	19	183	202
合計	32	165	197	29	166	195	33	159	192	26	167	193	120	657	777

教職員数

	常勤			非常勤			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
教員	43	40	83				43	40	83
職員	13	8	21	3	20	23	16	28	44
合計	56	48	104	3	20	23	59	68	127



3. 年間業務

月	業務	備考
4	入学式救護班 新入生ガイダンス（アルコールパッチテスト） 2年生以上ガイダンス 宿泊オリエンテーション救護班 定期健康診断	入学式
5	内科検診・身体測定・血圧測定（全学年）・胸部 X 線検査（新入生/卒業年次生/栄養学科 3 年生）・健康アンケート（新入生） 感染症対策検査等 既往歴/予防接種歴アンケート（新入生）・抗体検査（麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・B/C 型肝炎～新入生/3 年生） IGRA 検査(新入生) ヨウ素検査(協力者のみ)	ヨウ素検査は、成長科学協会要素関連調査研究委員会からの協力依頼にて実施
6	健康アンケート調査後の呼び出し面談(新入生)	
7	大学祭救護班	大学祭
8	全国大学保健管理協会北海道地方研究集会	
9	照度検査、AED 点検	
10	年報発行	
11	全国大学保健管理研究集会 推薦・編入入試救護班	推薦・編入入試
12		
1	大学入試センター試験救護班	大学入試センター試験
2	前期入学試験救護班	前期入試
3	照度検査、AED 点検、後期入学試験救護班 入学予定者への案内等発送 パンフレット（保健福祉センター案内）、保護者へのお願い、学生健康記録（カルテ）、既往歴／予防接種歴アンケート、宿泊オリエンテーション健康調査票、卒業式救護班	後期入試

4. 通年業務

1) 健康相談

随時相談：看護師が個別に対応

看護師常駐時間：平日 9：00～17：00、長期休暇中 9：30～16：20

学生相談：平日 9：00～17：00 に相談員が学生相談室に常駐して対応

2) 応急処置・初期診断

3) 専門医への紹介、受診同行

4) 健康診断書発行

5) ワクチン助成申請手続き



5. 学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等

1) 定期健康診断受診状況

	対象者数（名）	受診者数（名）	受診率（％）
1 年生	197	197	100.0
2 年生	195	195	100.0
3 年生	192	192	100.0
4 年生	193	190(うち一部欠席 4 名)	98.44

2) 身長

	n	平均	SD	Min	Max	分布							
						<150	<155	<160	<165	<170	<175	<180	180≤
男性	119	171.3	5.1	159.3	184.6	0	0	2	12	32	41	27	5
女性	653	158.1	5.6	124.4	173.0	52	119	232	183	55	12	0	0

3) 体重

	N	平均	SD	Min	Max	分布						
						<40	<50	<60	<70	<80	<90	90≤
男性	119	63.3	8.2	45.7	88.1	0	3	41	53	15	7	0
女性	653	54.1	7.9	35.2	94.6	11	193	313	114	15	5	2

4) BMI

	N	平均	SD	Min	Max	分布（日本肥満学会基準：2000）					
						低体重 <18.5	正常 <25	1° 肥満 <30	2° 肥満 <35	3° 肥満 <40	4° 肥満 40≤
男性	119	21.5	2.6	17.0	30.7	15	95	8	1	0	0
女性	653	21.6	2.8	15.2	35.6	60	517	65	9	1	0



5) 収縮期血圧

	n	平均	SD	Min	Max	分布（WHO／ISH 基準：1999）				
						至適血圧		正常	正常高値	高血圧
						<100	<120	<130	<140	140≤
男性	119	123.2	10.9	100	150	0	44	42	28	5
女性	653	111.1	11.7	84	144	112	385	107	48	1

6) 拡張期血圧

	n	平均	SD	Min	Max	分布（WHO／ISH 基準：1999）				
						至適血圧		正常	正常高値	高血圧
						<60	<80	<85	<90	90≤
男性	119	68.8	6.8	52	86	12	100	5	2	0
女性	653	64.2	7.5	54	88	176	457	16	4	0

7) 内科検診

	内科所見	人数	備考
男性	肥満・過体重：BMI≥30	1	センターで経過観察（指導と測定）
	高血圧：SBP≥140	5	センターで再検査：4名異常なし 1名来室なし
	喫煙	6	禁煙勧奨：呼び出しに来室は0
女性	肥満・過体重：BMI≥30	10	センターで経過観察（指導と測定）
	尿潜血（1年生）	9	センターで再検査：異常なし
	尿タンパク（1年生）	3	センターで再検査：2名異常なし 受診勧奨にて再検査：1名異常なし
	尿糖（1年生）	1	I型糖尿病
	高血圧：SBP≥140	1	センターで再検査にて高値 自宅にて再検：異常なし
	喫煙	5	禁煙勧奨：呼び出しに来室は0



8) 胸部 X 線検査

		所見	人数	備考
1 年生	男性	異常なし	31	
		左肺野異常陰影	1	呼吸器内科受診勧奨：未受診
	女性	異常なし	167	
		左上肺野異常陰影	1	呼吸器内科受診し肺炎等一過性のもの
3 年栄養学科	男性	異常なし	7	
	女性	異常なし	34	
4 年生	男性	異常なし	22	
		肺のう胞、手術痕	2	
		非受検	2	
	女性	異常なし	160	
		肺のう胞、奇静脈葉	3	
		非受検	4	

9) 健康調査：1 年生（PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度 女性 は 月経周期・月経困難症・月経前症候群）への回答状況

	対象者数（名）	回答数（名）	回答率（％）
男性	32	30（一部未回答 3）	93.8
女性	165	163（一部未回答 24）	98.8

10) 健康調査：PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度

	PHQ9			ADHD 困り度	ASD 困り度	対人的困り度	LD 困り度
	≥10	希死念慮	困難感有	≥15	≥12	≥9	≥8
男性	3	1	0	5	3	3	4
女性	10	10	0	8	6	5	4

カットオフ値はほぼ 2SD とした。性別で頻度差があったのは

ADHD 困り度（男性>女性： $P=0.0407$ ）LD 困り度（男性>女性： $P=0.0253$ ）Fisher 正確確率検定。

学科、入試別では PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度に頻度差はなかった。

PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度相互の相関

	ADHD 困り度	ASD 困り度	対人困り度	LD 困り度
PHQ9	0.536	0.663	0.442	0.446
ADHD 困り度		0.686	0.416	0.594
ASD 困り度			0.513	0.527
対人困り度				0.358

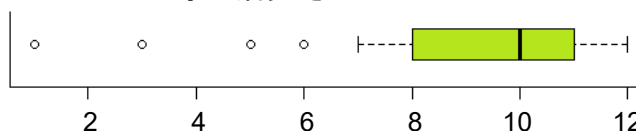
■ やや強い相関 ■ 弱い相関

発達障害関連困り感を有する学生は、より様々な困難感を持っていることがわかる。



11) 満足度調査：志望の高さ、保護者・高校等周囲の勧めの強さ、授業の満足度、大学・友人への適応困難度、サークル・アルバイト等の活発さ

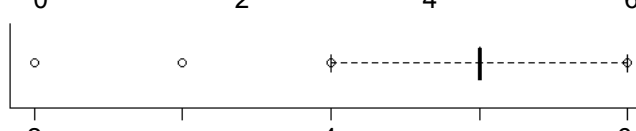
志望の高さ（0～12）



保護者・高校等周囲の勧めの強さ
（0～6）



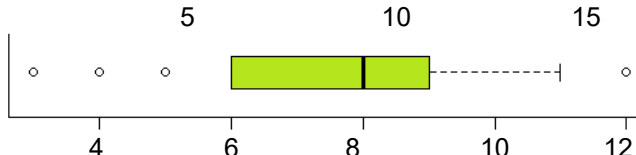
授業の満足度（0～6）



大学・友人への適応困難度（0～21）



サークル・アルバイト等の活発さ
（0～12）



学科別傾向

- ・本人の志望の高さは、看護学科＞社会福祉学科および社会保育学科＞社会福祉学科で有意に高かった。（Kruscal Wallis、Steel Dwass 検定： $P<0.001$ 、 $P=0.016$ および $P=0.001$ ）
- ・大学・友人への適応困難度は、社会福祉学科＞看護学科および社会福祉学科＞社会保育学科で有意に高かった。（Kruscal Wallis、Steel Dwass 検定： $P=0.006$ 、 $P=0.037$ および $P=0.005$ ）
- ・サークル・アルバイト等の活発さは、看護学科＞栄養学科および看護学科＞社会福祉学科で有意に高かった。（Kruscal Wallis、Steel Dwass 検定： $P<0.001$ 、 $P<0.001$ および $P=0.002$ ）

性別傾向

- ・授業の満足度は、女性＞男性、大学・友人への適応困難度は男性＞女性で有意に高かった。（Mann whitney u 検定： $P=0.017$ および $P=0.014$ ）

入試別傾向

- ・本人の志望の高さは、推薦＞前期＞後期の順で有意に高かった。（Kruscal Wallis、Steel Dwass 検定： $P<0.001$ 、 $P<0.001$ および $P<0.001$ ）
- ・授業の満足度は、推薦＞前期で有意に高かった。（Kruscal Wallis、Steel Dwass 検定： $P<0.001$ 、 $P<0.001$ ）

12) 健康調査（女性）：月経周期・月経困難症・月経前症候群への回答状況

月経周期が全く不規則（名）	月経困難症が重症（名）		月経前症候群が重症（名）	
	身体的	精神的	身体的	精神的
3	17	11	4	13

月経困難症・月経前症候群症状相互の相関

	精神的月経 困難症症状	身体的月経前 症候群症状	精神的月経前 症候群症状
身体的月経 困難症症状	0.600	0.423	0.409
精神的月経 困難症症状		0.446	0.731
身体的月経前 症候群症状			0.536

■ やや強い相関



健康診断は学校保健安全法に従い、全学生を対象にして、北海道結核予防会札幌複十字総合健診センターに委託して行った。身長、体重、自動血圧計による血圧、内科検診は全員、胸部レントゲン検査は1年次と卒業年次、栄養学科3年生の学生を対象に実施した。

血圧が高かった者は健康サポート室で再検したが、多くは再検では正常であった。再検にても血圧が高い学生については、看護師の助言、定期的な計測で経過を見ている。肥満傾向の学生11名には健康診断結果にて来室を促したが、継続して来室し減量出来た学生1名のみだった。BMIが正常内でも、もっと痩せたいと希望する学生には健康的に体重管理が出来るよう対応している。

2013年度以降、新入生に対し、うつ傾向を測定するPHQ-9質問項目、ADHD・ASDスクリーニング検査簡易版（信州大学）、LD傾向質問（国立特別支援教育総合研究所、学生支援機構）を含む心の健康診断も実施し、問題があると考えられる回答をした学生を呼び出して面接している。呼び出した時点では特に問題を自覚していない学生も多かったが、長期的に見ると欠席が目立つなど学修が進まない学生ほど点数が高い傾向があった。

また、2017年度から臨床発達心理士である教員を中心とし、1年生に「学修上の困難さに関するセルフチェックリスト」を実施し、授業の受け方についての講話も実施している。

保健福祉センターは診療所であり、視力計やオージオメーターがあるので、健康診断書を発行できる体制は整備できている。ただし、血液検査はできないので、その際には市内医療機関の受診を勧めている。看護師・保健師免許申請の際に保健所に提出する健康診断書の発行要請についてはほとんどの学生の希望があり対応した。また、就職試験や実習などで健康診断書が必要な場合も対応している。

1年生に対するPHQ-9質問項目、ADHD・ASDスクリーニング検査簡易版、LD傾向質問を含む心の健康診断は今後も継続する。

健康診断後の体重管理については、やせすぎについては月経不順と関連付けて指導し適正体重に対する意識付けを行っているが、肥満傾向については、体重管理の必要性を示しても学業が忙しくなると来室しなくなる傾向は例年のことである。効果的な方法について検討したい。

6. 感染症予防対策

北海道結核予防会札幌複十字検診センターに委託して、全ての新入生に、罹患歴にかかわらず麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、B型肝炎の抗体検査、IGRA検査と胸部レントゲン検査、看護学科新入生全員にはC型肝炎の抗体検査を実施した。また、3年生にも麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、B型肝炎の抗体検査を実施した。抗体価が低い者には医療機関への紹介状を発行し予防接種を受けるよう勧奨した。判定基準は、日本環境感染学会が2014年に公表した「院内感染対策としてのワクチンガイドライン：第2版」に従っている。実際に受けたかどうかの調査をするため、予防接種を受けた医療機関でサインをしてもらうように、学生に接種証明用の確認書用紙を配布した。接種証明用の確認書用紙が提出されたものには、後援会から助成金を支給している。新任教職員の中に若い職員がいる場合には罹患歴、ワクチン歴調査を実施し、抗体検査を勧めた。

健康診断結果の配布は、2017年度から1年生のみ全員がそろっている必修科目の講義の前に時間をもらい、看護師が一人ずつ手渡しし、注意事項の説明、抗体検査結果の見方、

2年生の2月までに必要なワクチン接種を済ませるよう計画的なワクチン接種について説明を行っており、後日にワクチン接種スケジュールについて相談に来る学生も増えてきており、予防接種に対する意識づけに繋がっている。今後も継続する。

学生の抗体値検査・IGRA反応検査

1) 受検状況

		対象者数（名）	受検者数（名）	受検率（％）
1年生	抗体値検査	197	197	100.0
	IGRA検査	197	197	100.0
3年生	抗体値検査	193	193	100.0

2) 抗体値検査結果（麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎）

		受検者数	検査結果			予防接種勧奨数 (医療機関紹介)
			－	±	＋	
1 年生	麻疹	197	38	111	48	149
	風疹	197	12	132	53	144
	水痘	197	7	13	177	20
	流行性耳下腺炎	197	36	63	98	99
3 年生	麻疹	192	12	102	78	
	風疹	192	2	66	124	
	水痘	192	3	12	177	
	流行性耳下腺炎	192	16	51	125	

注：判定基準

		－	±	＋
麻疹	(EIA法)	$< 4 \times$	$< 16 \times$	$16 \times \leq$
風疹	(HI法)	$< 8 \times$	$< 32 \times$	$32 \times \leq$
水痘	(EIA法)	$< 2 \times$	$< 4 \times$	$4 \times \leq$
流行性耳下腺炎	(EIA法)	$< 2 \times$	$< 4 \times$	$4 \times \leq$

3) ウイルス性肝炎検査結果 (B、C 型肝炎)

	受検者数	検査項目		検査結果		医療機関紹介	
				－	＋	予防接種勧奨	精密検査・治療
1 年生	197:全学科	HBV	HBsAg	197	0	195	0
			HBsAb	195	2		
	50 : 看護学科	HCV	HCVAb	54	0		0
3 年生	192	HBV	HBsAb	49	143		

4) IGRA 検査結果

	受検者数	判定		
		陰性	陽性	判定不能
1 年生	197	195	0	2

インフルエンザ、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの第二、三種感染症は例年のように散発したが、学校保健安全法に従い大学に届け指示を仰ぐよう啓発した。

今後も、1 年生全員の上記の抗体検査を実施する。学外実習の多くが、3 年生で実施されるようになったので、2 年生の早期に接種を終了するように勧奨するため、1 年生に対する看護師からの健康診断結果配布と計画的なワクチン接種の説明を継続する。

2018 年度には実習先で学生と教員が、2019 年度には職員が結核菌排菌者と接触する事例があった。接触者は保健所と協力し IGRA 検査を受けたが、教員で 1 名の潜在性結核感染が発見され、予防内服を受けた。また、実習等で高齢者と接触する可能性が高い教職員はベースラインとしての IGRA 検査を受けてもらった。また、道内の大学における結核対策についてアンケート調査を実施した。結果は次期全国大学保健管理協会北海道地方部会で公表する予定である。



7. 利用状況

1) 対応延べ件数：看護師対応（表 1）

			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1	内科系 発熱、気分が悪い、生理痛など	学生	13	28	15	16	5	6	17	8	20	14	5		147
		教職員	5	1	1		1	1	1	5	1	1	5	2	24
2	外科系 ケガ、火傷、虫刺されなど	学生	7	27	13	22	3	6	11	8	9	9			115
		教職員	2	3	3	6	2	1	1	1	2	4	2	2	29
3	心の相談、生活相談、友人関係、進路のことなどの相談(看護師対応)	学生	27	15	45	39	8	12	28	32	12	14	13	4	249
		教職員	2	3	3	2	2	2	1				4		19
4	医療相談 病院に行ったほうがいいのか、受診後の報告など	学生	21	24	14	21	4	10	19	17	8	11	10	7	166
		教職員						2				1		1	4
5	体重管理 (定期測定)	学生	10	21	33	23	5	6	16	13	10	7	6	7	157
		教職員	1												1
6	婦人科系	学生	3	2	2	6		1	4	2		1			21
		教職員													
7	禁煙支援 飲酒指導	学生													
		教職員													
8	健診・書類関係	学生	151	127	110	90	31	76	74	61	54	44	30	25	873
		教職員		2	1										3
9	その他	学生	68	47	47	99	24	45	69	84	66	53	38	17	657
		教職員	4	5	11	15	4		4	6	9	5	9	2	74
10	呼び出し	学生	19	13	42	8		1			2	3	2	3	93
11	教員からの相談 情報提供	学生	8	5	6	1	3	2	3	16	5	12	10	3	74
		教職員	1												1
学生合計			325	309	327	325	83	165	241	241	186	168	114	66	2550
教職員合計			15	14	19	23	9	6	7	12	12	11	20	7	155
全合計			340	323	346	348	92	171	248	253	198	179	134	73	2705
再掲： 医療機関へ紹介		学生	7	13	3			3	6	2	4	3	1		42
		教職員	2					1	1						4

注）相談経路は直接面接したもののほか、電話、電子メールによるものも含む

2019年度は新たに相談員1名が着任し、看護師含めスタッフ4名体制となった。平日月～金曜日に健康サポート室・学生相談室を開き、9：00～17：00 常駐で（学生長期休暇中は看護師在室9：30～16：20）で対応した。看護師が受けた全ての対応件数を表1に示す。健康サポート室に「健康相談」で来室する学生の中には悩みを抱えている場合も少なくない。そのため、相談員と看護師が常に情報を共有し、対応策を協議し協働することもあり、

本学保健福祉センターの特徴でもある。

2019年度の看護師対応のべ件数は2705件対応し、2018年度より107件増加した。しかし相談員が常駐となり、看護師が対応していた「心の相談」件数は2018年度（相談員不在）555件から268件と大幅に減少し、相談員の専門性が発揮された。

表2 2019年度 学生相談（主にメンタルヘルス）相談員対応のべ件数

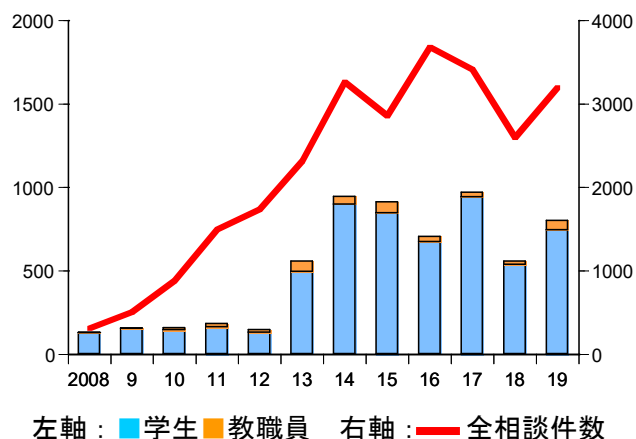
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合計
1	自分について	4	12	19	20		6	10	12	3	3	4		93
2	対人関係	3	4	11	7		9	6	2	8	9	6		65
3	家族関係	1		2	3		1	6	1	5	2			21
4	学修関係	3	5	6	13	1	3	7	9					47
5	就職関係		2	5	1		2			2	1			13
6	医療関係 (受診同行等)	2	3	2	1				2	3		6		11
7	特殊検査										2			2
8	継続支援者の来室									4	4			8
9	その他	5	16	7	14	10	25	23	45	19	29	17	23	233
	合 計	18	42	52	61	11	46	52	71	39	49	28	23	493

2) 心や人間関係の相談

相談員が受けたのべ相談件数は表2に示す。
（看護師が受けた心の相談件数については前ページに記載。）

今年度から、相談内容のカテゴリ分けに“自分について”を加えた。自分の性格、考え方、価値観、自分の生き立ちについて等の相談が増えたためである。また、毎月、どのカテゴリにも属さないその他の件数が多いのは、相談ではないが、お喋りや近況報告で来室した学生等の件数である。保健福祉センターが大学の中の一つの居場所として、【用事がなくても気軽に来ら

図1. のべ相談件数の推移



れる場所】になるように、というスタッフの願いが学生にも定着してきた結果ではないかと考えられる。

以下、各月ごとに相談内容の詳細を記載する。

- ・4月は入学により、初めて親元を離れて生活する新入生が、環境の変化に不安を感じ来室することが多かった。
- ・5～6月は、新しい関係を作りつつ他者との価値観の相違に気付き始める頃であり、学内の友人やバイト先での人間関係の相談が多かった。また、他者との関わりを通して自分自身の考え方や価値観に関する相談も次第に多くなった。さらに、4年生の実習と就活の両立に対する不安についての悩みも増え、傾聴・見守りに努めた。
- ・7月は、多くの学科が実習準備期間のため、実習に対する不安を抱き来室する学生が多く、社会福祉学科の学生に対しては、相談員の社会福祉士、精神保健福祉士の実習経験をもとに、具体的なアドバイスを行いフォローした。
- ・8～9月は、夏季休暇により対応件数は少ないが、常連の学生が来室したり、実習中の学生から電話で相談を受けることがあった。
- ・10～11月は、友人、教員との対人関係の悩みに加え、家族関係の悩み相談も増加した。また、日が短くなったことから気分の低下や希死念慮を訴える学生も多く、精神科受診推奨などの関わりも増加した。
- ・12～1月は就職活動の準備開始に伴い、就活関係の相談も出てきた。就活から生じるメンタルの不調については保健福祉センターで関わり、具体的な動きに関する悩みについては学内のキャリア支援センターに行くよう促しフォローした。また、精神科に通院している学生の受診報告での関わりも増え、精神科薬に対する不安等について、正しい病識・薬識を持ってもらうためのアプローチを意識して関わった。
- ・2～3月は、次年度から休学や復学を検討する学生との関わりが増え、同時に関係機関との連携を行い、学内と学外で学生のメンタルサポートに努めた。また、継続的な支援が必要な休学者に対しては、休学しても支援が途切れないよう、定期的な電話・メールによる近況報告を行ったり、地域の相談機関を紹介し、困ったときに相談することのできる場所を増やせるようフォローした。

通年を通しては、今年度から学生生活に関する取り決めに協議・決定する学生委員会のメンバーに相談員も加わることができた。保健福祉センターのスタッフが参加することで、保健福祉センター運営委員会だけでは把握しきれない学内生活についての情報を得ることができ、また学生部長・学生委員との繋がりを持つことにより、学生支援の幅を広げることが目的である。学生委員会に相談員が参加するようになったことで、学生の困り感や、学生支援の現状をよりダイレクトに学内に周知することが可能になり、学科との学生支援の取り組みの情報共有をより密に行うことができるようになった。

また、9：00～17：00まで相談員が常駐するようになったことで、最初は看護師が体調面で関わっていたが、話を聞いていると心の悩みが出てきた、または逆のケースにおいても、相談内容に合わせて適切なスタッフに円滑に繋ぐことができるようになった。さらに、必要時にその場で看護師・相談員間でカンファレンスを開くことができ、学生支援につい

ての意見交換の頻度が上がり、支援の幅も広がった。

今後も、保健福祉センターに来室する学生の相談内容は多岐に渡ることが予想されるため、適切な部署・機関で対応がなされるよう、相談内容に応じた学生支援をコーディネートする力が求められる。そのためには関係各所との情報交換を密に行い、必要時に迅速に対応できるよう、全学的な学生支援ネットワークを整備することが急務である。

3) 体に関する相談や応急処置

平日 9:00～17:00 には看護師が常駐し、生理痛・頭痛・腹痛等の体調不良、軽い擦り傷・切り傷、軽い捻挫、湿疹などに対応した。ベッドでの休憩が必要な際には 2 号館健康サポート室、3 号館休養室のベッドを使用した。擦り傷などには積極的に湿潤療法での治療を試みた。体調不良で動くことも困難な学生が無理をして健康サポート室まで来ることがないように、内線で看護師を呼べば迎えに行くため、学内の電話には健康サポート室の内線番号を貼っており、体調不良の学生から看護師に電話連絡が来ることも複数回あった。

体に関する相談や応急処置の件数は、心や人間関係の相談に比べると年毎の増加率は少ないが、諸症状に対応するため医薬品を揃えている。医薬品には使用期限があり、医療器具、消耗品類の数や種類について使用頻度に応じて今後も必要性を検討していく。

8. 健康教育・広報活動

1) 救急救命講座

パーソナルトレーニングキット（ミニアン）を利用した学内での救急救命講座を実施した。学生に対しては必修科目の一部を活用し、1 年生には全学科で実施できた。

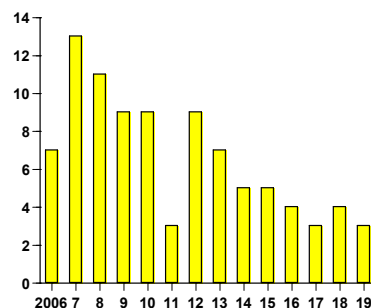
例年、胸部圧迫のみのトレーニングキット（あっぱ君）を用い、市民を対象に実施していたが、2019 年度は申し込みが無かった。また、毎年 3 月上旬に実施していた名寄高校 1 年生全員を対象にした講座を例年通り予定していたが、コロナ感染防止のための北海道緊急事態宣言により急遽中止となった。

本学の 5 つの建物全てには AED と担架が設置され、収納ボックスも目立つように整備されている。来年度以降も学内の全学生と全教職員がいざというときに対応できるよう、パーソナルトレーニングキットを利用した救急救命講座を実施していきたい。市役所の市民出前講座に加えてもらっているので、働き盛りの年齢層への普及にも努めたい。

2) 学サポだより

2019 年度は 3 号まで発行した。1、2 号は年度当初のお知らせに加え、新任の赤沼相談員の紹介、計画的にワクチン接種を受け 2 年生の 2 月までにすべての予防接種が終了しているよう意識付けた。3 号には疲労についての特集を載せた。発行回数は減少傾向にある。たよりの発行回数が減少傾向であるので、今後、運営委員の先生方にも記事を依頼するなど工夫したい。

図 6. たよりの発行回数



学サポだより

2019年度 第1号 4月3日発行



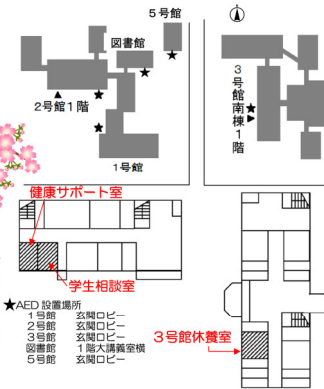
体や心の相談は健康サポート室まで

看護師・相談員の常駐時間

いよいよ新年度が始まります。これまで通り、ケガ、体調不良に対応します。

看護師常駐時間
9:00~17:00
学生相談対応
9:00~17:00

3号館の休養室でも、これまでどおり、体調が悪く休みたい時に利用できます。管理室に声をかけ、電話で看護師に連絡してください。
まだ一度も健康サポート室に行ったことがないという方、特に用事がなくても一度どんなところか見に来てください。



健康サポート室にはこんなものがある。

- 「こんなもの」の一部を紹介します。ちょっと見てみたい、使ってみたい人は平日看護師がいる9時から17時までにおいでください。
- 体脂肪計付き体重計：正確な体重がわかるかも。
 - 肺力計（オージオメーター）：低音（1000Hz）と高音（4000Hz）の肺力を検査します。就職試験、大学院入試などの健康診断にも使います。
 - 視力検査表
 - いろいろなパンフレットや本、マンガも貸し出ししています。



3号館休養室はこんなところ！



管理室スタッフが不在の時は、健康サポート室に電話をかけてから利用してください

ソファとテーブルを置いてあります。ソファでちょっと休みたい時にご利用ください。奥にベッドがあります。



ニコチン依存症の治療をサポートします

本学はキャンパス内全面禁煙です。この機会に吸っている人は禁煙しましょう。
ニコチン依存症とは：一般的に15~22歳で発病する。長期的経過をたどり、心血管イベント、がん、肺気腫などの重篤な合併症を高率に引き起こす。ニコチンによる身体的、精神的依存が形成されるため、禁煙を拒否し、治療に抵抗する傾向が高い。
○市内の禁煙外来をご紹介します。市内禁煙外来：市立病院、たに内科



ご相談は看護師、センター長 まで

学生相談室・新任相談員のご紹介

相談員：赤沼美郷さん



はじめまして。精神保健福祉士（相談員）の赤沼美郷です。
私は、札幌市出身の24歳で、大学卒業後は朝ドラ「マッサン」で有名になった余市町の精神科病院で相談員として勤務していました。この度、ご縁があり今年度から名古屋大学健康サポート室に勤めることになり、期待と不安でドキドキ、ワクワクしています（笑）

さて、今年入学された新入生の皆さん、学年が上がりどんどん学びを深めている皆さん。人は生活していくうえで、いやでも悩みが付きまといますよね。悩みの大小は関係ありません。そんな誰、誰でもいいから悩みを聞いてほしい、一人でいたくない、そう思うことありませんか？あるいは、一人にならなくても安心して一人になれる場所がないという人もいます？私もあります！

学生相談室・健康サポート室は、いつでも皆さんを待っています。来る理由はあって もなくても大歓迎！気軽にドアを開けてください。皆さんが安心して学生生活を送ることができる居場所づくりを、ぜひお手伝いさせていただきます！



相談先一覧

センター長：	大見 広規（栄養学科）
看護師：	内線：1312 E-mail: hiohmi@nayoro.ac.jp
村中 弘美（9:00~14:00）	
看護師・助産師：	内線：2109 E-mail: healthcare01@nayoro.ac.jp
平野 治子（14:00~17:00）	
看護師・保健師：	内線：2109 E-mail: healthcare02@nayoro.ac.jp
宮崎 八千代（9:30~16:20）	
・助産師	内線：2109 E-mail: healthcare03@nayoro.ac.jp
相談員：	赤沼 美郷（9:00~17:00）
	内線：2107 E-mail: akanuma@nayoro.ac.jp

ちょっと一息にも健康サポート室までアロマボットも置いています

ニコチン依存症の治療をサポートします

本学はキャンパス内全面禁煙です。この機会に吸っている人は禁煙しましょう。
ニコチン依存症とは：一般的に15~22歳で発病する。長期的経過をたどり、心血管イベント、がん、肺気腫などの重篤な合併症を高率に引き起こす。ニコチンによる身体的、精神的依存が形成されるため、禁煙を拒否し、治療に抵抗する傾向が高い。
○市内の禁煙外来をご紹介します。市内禁煙外来：市立病院、たに内科



ご相談は看護師、センター長 まで

学生の皆さんへ（健康診断結果の確認と予防接種について）

I. 健康診断結果の確認

皆さんが受診した結果をみて、必要に応じて、再検査や医療機関への紹介をします。掲示でお知らせしますので、呼び出しがあったら必ず健康サポート室までお出でください。

II. 予防接種について

血液検査（抗体検査）の結果をみて、必要な予防接種をお勧めします。学外実習では一定の抗体価ではないときには、予防接種を受けていることが求められます。予防接種を受けていなかったために、実習の時期を遅らせるなければならなかった学生さんもいます。複数の予防接種を勧められたかたは、2年生の2月までにすべての予防接種が終わるよう、計画的に受けましょう。まだ接種していない学生さんは急ぎましょう！



B型肝炎ワクチン接種のスケジュール

- B型肝炎のワクチンは全部で3回、約半年かかります。1回目の後、4週間後に2回目、2回目の後20~24週間あけて3回目を接種するのが原則です。もしB型肝炎のワクチンをスケジュールどおり受けることを忘れたときは・・・
- ① 2回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目をなるべく早く接種し、2回目の後20~24週間あけて3回目を接種してください。
 - ② 3回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目から20~24週間以上の間隔があいていることを確認し、3回目をなるべく早く接種してください。
 - ③ 少なくとも1回目は受けた記憶があるが、2回目を受けたか記憶がない場合は、2回目としてなるべく早く接種し、2回目の後20~24週間あけて3回目を接種してください。

また、予防接種を受けたら、そのつど（まとめてではなく）予防接種確認書を健康サポート室に提出してください。また、助成金申請をすることで接種費用の一部助成を受けることができます。



ちょっと一息にも健康サポート室までアロマボットも置いています

相談先一覧

センター長：	大見 広規（栄養学科）
内線：1312 E-mail: hiohmi@nayoro.ac.jp	
看護師：	村中 弘美（9:00~14:00）
内線：2109 E-mail: healthcare01@nayoro.ac.jp	
看護師・助産師：	平野 治子（14:00~17:00）
内線：2109 E-mail: healthcare02@nayoro.ac.jp	
看護師・保健師：	宮崎 八千代（9:30~16:20）
・助産師	内線：2109 E-mail: healthcare03@nayoro.ac.jp
相談員：	赤沼 美郷（9:00~17:00）

学サポだより

2019年度 第2号 (新入生歓迎号) 4月4日発行



ようこそ名寄へ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。ようこそ名寄市立大学へ。
 本学は「ケアの未来をひらく」人材養成を教育理念とし、人々の「心と体の健康」を支える幅の広い職業人を育てることを目指しています。皆さんが本学の理念に賛同され、ともに学ぶ仲間となられたことを歓迎します。

人々の「心と体の健康」を支え、人に優しい人材として成長するためには、皆さん自身が心身の健康に配慮し、心も体も健康で余裕のあることが必要です。しかし、本学で学ぶに当たり、初めて親元を離れて一人で生活する人も多いのではないかと思います。また、新しい環境や人間関係の中での生活や学習は楽しいばかりではなく、時には健康を害したり、いろいろな悩みを抱える場合もあるでしょう。本学では皆さんが健康な学生生活を送れるよう支援する施設として「**健康サポート室**と**学生相談室**（保健福祉センター）」を設置しています。ここでは皆さんの健康診断のデータを管理して、必要な助言をしたり、心と体、さらには社会生活上のいろいろなトラブルを防ぐための相談を行っています。

本学のもう一つの教育理念は「少人数教育で面倒見のよい大学」を目指していることです。心と体の健康も傷が浅いうちに对应すると早く回復することができます。ちょっとだけ調子が悪いような気がする、ちょっとだけ気分が重いというときでも、どうか遠慮せずに気軽に**健康サポート室**と**学生相談室**のスタッフにご相談ください。あなたが話した内容ばかりではなく、あなたが相談したということについてもスタッフは他の誰にも話しすることはありません。**秘密は完全に守られます。**困った時はなるべく早く相談してください。もちろん**無料**です。



こんなスタッフがいます！

平日 9:00 から 17:00 まで看護師と相談員が常駐しています。体や心の問題などの相談に応じます。何かあったら気軽に相談ください。

大見 広規 (センター長・栄養学科)
 もと小児科医です。大学を卒業してしばらくは、大病院や市中病院の初期研修で、新生児や未熟児から白血病などの子どものガン、肺炎などの感染症、てんかんや摂食障害のような子どもの心身症まで、いろいろな子どもたちを診ました。その後、大病院で糖尿病や甲状腺疾患、成長障害などの内分泌・代謝疾患を専門にしました。内分泌・代謝疾患のような慢性疾患ですと小児科といえども、中心になる子どもの年齢は思春期頃が多く、場合によっては大学生の皆さんと同じくらいの年齢の子どもたちを診ることもよくありました。こうなると診療では体を診るというよりも、心や生活の相談にのることが半分以上のウェイトを占めることがしばしばありました。

その後、臨床を離れて保健所に入りましたが、最初の数年間は成人の検診ばかりしていたと記憶しています。保健行政も長くやっているうち、徐々に直接人を相手に何かするという仕事が減ってきていたところ、本学の4年制化をきっかけに縁があって大学でつとめることになりました。学生の皆さんには、体の心配事を中心に、相談にのることができると思っています。(おおみ ひろき)



村中 弘美 (健康サポート室 看護師:9:00~14:00)

はじめまして。午前を担当している村中弘美と申します。生まれも育ちも北海道旭川で、長く循環器内科病棟に勤務していました。看護を卒業した人生だったと少ししみじみ振り返っている今日この頃です。

寒暖の差が大きく自然の厳しさを感じる名寄ですが、その分、季節の移り変わりの美しさを感じられる場所だと思っています。雪質日本一を誇る名寄、極寒の朝に見られるダイヤモンドダストやサンピラーは幻想的です。大学生活の中で中国の楽しさも味わってみてください。趣味は夏は家庭菜園、冬はスノーボードを楽しむに「老化に負けない動ける身体」を作ろうと頑張っています。

新入生のみなさんは新たな環境に期待と不安で一杯だと思います。人と関わる職業を目指して学ぶ日々には嬉しい事、苦しい事、様々な経験をされることでしょう。辛い時、抱えたものを下ろしてホッとできる場所として健康サポート室を訪れてみてください。「遊びに来たよー(〇)ノ」的な軽いノリでドアを開けてみてくださいね。みなさんの学生生活が充実したものとなるようお手伝いできれば幸いです。(むらなか ひろみ)



平野 治子 (健康サポート室 看護師・助産師:14:00~17:00)

はじめまして。午後担当の平野です。私は、上富良野町出身で、富良野市で3年看護師、遠軽町で5年助産師の経験があります。年齢は、皆さんのご両親に近く、大学生と高校生の子もいます。性格は真面目ですがおつちよこちよでよく失敗をしています。

さて皆さんは大学生として、新しいスタートですね。親元を離れて一人暮らしを始めた方も、地元の方も今は期待と不安でいっぱいだと思います。健康サポート室には、ケガや体調が悪い時はもちろん、こんな事間いたら恥ずかしいかと思うような些細なことでも、遠慮なくお話しに来て下さい。また、新しい人間関係の中で居場所が上手に見つけられない、ホームシックで元気が出ない、等、そんな時一息つける場所です。2号館の売店(ヤマザキショップ)から体育館に向けて奥にお進みください。一人でお昼を食べるのが味気ない時など、(余裕があるときは)看護師がお話し相手になりますよ！(ひらの はるこ)



宮崎 八千代 (健康サポート室 看護師・保健師・助産師:9:30~16:20)

はじめまして。名寄高校出身です。みなさんの中には後輩もたくさんいらっしゃるのでは。助産師の勤務の後、看護教員を長いことやっていました。学生さんと関わるのはとても楽しかったのですが、40歳過ぎて自分の人生を見直し、一大決心、看護の世界から足を洗い、韓国に2年間、語学留学した(現在韓国語はほとんど忘れ去っています)帰国後は札幌のキリスト教会で数年間、働いていました。(クリスチャンです)

現在は、健康サポート室で勤務しながら、母親の介護をのんびりしております。家族は他にデブ猫1匹とデブ金魚1匹。家族みんなダイエットが必要で、肥満予防栄養管理士の資格を取り、日々ダイエット研究をしています。なかなか実践がむずかしい。私と一緒にダイエットしてくれる方募集です。健康的な体重を目指しませんか？ 私は健康サポート室に一日中いますし、長期休暇中もいます。体調が悪い時はもちろん、ちょっと一息つきたいときは、いつでも聞いてください。用事があってもなくても気軽に來られる所です。皆さんとの出会いを楽しみにしています。(みやざき やちよ)



赤沼 美郷 (学生相談室 相談員・精神保健福祉士:9:00~17:00) (あかぬめ みさと)

4月1日から新しいスタッフとして、精神保健福祉士の赤沼美郷さんが着任されました。
 「学サポだより第1号」にご本人のプロフィール、コメントを掲載しています。ぜひご覧ください(〇)ノ

学サポだより

2019年度 第3号 11月18日発行



インフルエンザの季節になりました

インフルエンザの7クチンは11月末までに受けましょう

特にこの冬国家試験を受ける4年生、医療機関や施設の実習がある学科・学年の方へ

今年は早くも全国的には流行が始まっていますがまだ本学の学生さんの中には流行していないようです。ぜひ、急いで受けてください。

2019/2020 冬シーズンのワクチン株

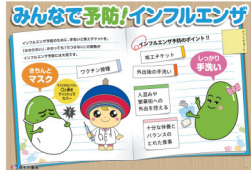
A/ブリスベン/H1N1 pdm09

A/カンザス/H3N2

B/ブークット/山形系統

B/メーランド/ピクトリア系統)

A型が昨年と変わっています。



感染症と歴史

世界で流行する感染症の中には、古くから流行の歴史が刻まれ、また、現在も流行しているもの(結核など)、突然出現し、ある時消えていくもの(SARSなど)があります。インフルエンザは、スペインインフルエンザの時の嗜眠性脳炎(A型脳炎、エコノモ型脳炎)が有名なエピソードになっています。

第一次世界大戦中とその後10年ぐらいの期間に、インフルエンザの流行中に発生がみられた。臨床および病理学的所見はウイルス感染に合致するが、起炎ウイルスは一度も検出されたことはない。著しい嗜眠傾向があるが、麻痺、知覚障害、痙攣などの症状はない。20%の死亡率で、生存者には後遺症として高率にパーキンソン症候群の症状が出た。1930年以降の発生の報告はほとんどない。『南山堂医学大事典18版』このパーキンソン症候群にL-DOPAを投与して、著しい治療効果がみられたが、やがてWearing off現象(効いていない時間が短くなる)が起こるという話をフィクションとして書いたのが、イギリスの医師であり作家であったオリバー・サックス、これを映画にしたものが『レナードの朝』です。

なお、B型脳炎は日本脳炎のことですが、ウイルスが日本で発見されたので『日本』脳炎で、流行地はインドから東アジア一帯です。

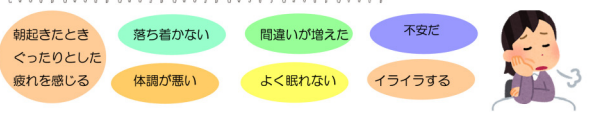


冬季特有の感染症が流行する時期になりました

冬には、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)が流行する季節です。これらの病気は学校感染症に該当します。(インフルエンザ:第2種、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎:第3種・その他)医師の判断を参考に、学校長は出席を停止することがあります。もちろん、その際には「やむをえない欠席」とされます。

病院で、「うつる病気」といわれたら、**大学には出てこないで**、必ず、電話で事務局まで連絡してください。

自分の「お疲れレベル」自覚していますか？



「最近体がだるいんだよねー」「疲れが抜けなくて土日ずっと寝てた」こんな会話を周りの人としていませんか？

過度な疲労感、体を十分に動かしている証拠ですし、夜の睡眠にもプラスに働きます。問題は「過度な疲れ」なのか、このままじゃババァ「危険レベルの疲れ」なのかです。一晩眠れば次の日には回復している、土日いつもより少し遅く起きるけどリフレッシュして過ごすことができる、このレベルなら心配ありません。問題なのは、一晩眠っても疲れが残っていて、エネルギーが足りない、と感じたとき。「やる気が起きない」「倦怠だ」と思うことが増えてきたら、体の疲れが溜まっている可能性があります!! 疲労感、うつ病の重要なサインの一つです。自分の疲労度をきちんとキャッチしましょう。

自分の体に「大丈夫?」と聞いたらどんな答えが返ってくるかイメージしてみてください。

溜まった疲れを自覚するチェックリスト

- ☐ 今までにない疲労感、疲れやすさが続いている。
- ☐ しっかり休養したつもりでもなかなか回復しない。
- ☐ 日常のパフォーマンスが、疲れで50%くらいに落ちている気がする。
- ☐ 体調を崩しやすい、風邪をひくとなかなか治らない。
- ☐ 検査をしてもはっきりしない頭痛、腰痛、筋肉痛が続く。
- ☐ 食欲がない、おいしいと感じない。
- ☐ よく眠れない。

チェックリストに3つ以上チェックがついたら「危険レベルの疲れ」の可能性がります。



その日の疲れはその日のうちに

日々の体の疲れは、できるだけでも、その日のうちに解消しましょう。毎日の疲労の借金は確実にあなたの体と心をむしばんでいきます。日々の食事、睡眠、良いコミュニケーション。すべてを完璧にというわけにはいかないでしょうが、疲れを次の日に持ち越さないために、具体的な行動パターンを変えていく必要があります。毎日のちょっとした習慣で少しでも減らしておきたいものです。

保健福祉センターには、手軽な運動や、おいしい簡単料理、睡眠について様々なストレス解消法の本を置いています。良い香りのアロマもあるし、マッサージ器もあります! ふらふら立ち読みする感覚で来てみませんか? 本は貸出もしています! 漫画もありますよ〜 相談員 赤沼

3) 自己健康管理（セルフメディケーション）についての啓発

2009 年度、インフルエンザの大きな流行があった際に、学生の中に体温計を所持していない学生がいることが判明した。体温計などの簡単な医療器具、医薬品、消耗品類をどの程度準備しているかの調査も行い、その結果に基づいて、自らの健康管理のためにどのような医療器具や医薬品が必要かを、具体的な商品名まであげた注意文書を、入学予定者の保護者あてに入学関連書類とあわせて送付している。2011 年度には自己健康管理（セルフメディケーション）についての調査を実施し、注意文書が役立ったとの調査結果を得たので、2012 年度以降の入学予定者にも同様の注意文書を送付している。

4) 体重管理

健康診断で BMI が 18.5 未満、あるいは 25 以上の学生を体重管理の対象とした。

体重管理の状況

	低体重	過体重	肥満
BMI	18.5 未満	25 以上 30 未満	30 以上
対象者	75	73	11
健康サポート室で支援	0	0	2
BMI25 以上の過体重、30 以上の肥満者は呼び出しても来室せず、支援できなかった。 BMI18.5 未満で来室した 1 名は、月経不順の相談で来室した。			

BMI30 以上の学生を指導対象として呼び出したが、ダイエットのアドバイスと本人の努力により減量に成功した学生は 1 名のみだった。BMI が正常範囲でも健康的なダイエットを希望し定期的に来室していた学生が複数おり、年間体重管理者数は延べ 158 名であった。

9. その他の業務

1) イベントへの対応

i. 宿泊オリエンテーションへの対応

社会保育学科と看護学科は 1 泊の宿泊オリエンテーションを実施している。事故を未然に防ぐ目的で、事前にアンケートを実施し、既往歴や集団生活で困ることなどを調査し、学科の教員に情報提供した。

また、保育学科 1 年生は 6 月～1 月下旬の間に合計 3 回の日帰り・宿泊キャンプがあり、救護で同行する看護学科教員の申し出により救護バッグの貸し出しを行った。

宿泊オリエンテーション・キャンプを実施する社会保育学科と、看護学科には、今後も同様の対応をして、安全を期したい。

ii. 大学祭への対応

大学祭の時の健康管理や事故対応については、これまでと同様に保健福祉センター看護師スタッフ 3 名、看護学科の先生方をお願いし救護班を組織した。期間中、看護学科救護班の先生方には、担当時間内に健康サポート室で待機していただいた。

2019 年度は模擬店準備での切傷 2 件、発熱 1 件、合計 3 件であった。

iii. 入試への対応

入試に当たっては、事務局より受験生の救護の依頼を受けた。2019 年度初めて大学入試センター試験会場となった。推薦入試は本学、前期は 3 会場、後期は札幌 2 会場であったので、看護師だけでは対応できず、看護学科の先生に依頼し協力してもらった。

大学入試センター試験では 2 日間に渡り看護師 3 名でシフトを組み待機したが、対応が必要な受験生はいなかった。

前期入試からコロナ感染防止対策のため、各会場入口で受験生ひとりひとりに発熱、咳などの症状確認と手指のアルコール消毒を徹底した。前期入試では「咳が続いている」と申し出た学生が発熱しており、別室受験となった。後期入試でも同様の感染防止対策に努め、対応が必要な受験生はいなかった。

今後も依頼があれば同様の対応をする。

iv. 入学式・卒業式への対応

両式典とも、車椅子を用意し、看護師が式典開始前から体調不良の学生はいないか、学生の様子、顔色など見ながら声をかけたが、入学式では対応が必要な学生はいなかった。

卒業式ではコロナ感染防止のためソーシャルディスタンスを守り、教職員と卒業生のみで行った。対応が必要な学生はいなかった。

今後も同様の対応をする。

2) 学内の安全対策、健康管理

i. 学内禁煙

本学は敷地を含み学内禁煙であることから、公衆衛生学の講義の一コマで担当教員により喫煙対策を周知する健康教育を実施してもらった。健康サポート室では、喫煙者で禁煙を希望する場合は、市内医療機関の禁煙外来への紹介状を書くといったサポートをすることを周知したが、相談者の来室は全く無く、いずれも禁煙には至っていない。

ガイダンスでの健康教育では十分な時間が取れないので、今後も必修科目のコマを利用して健康教育と調査を実施する。喫煙者で禁煙を希望する場合は、市内禁煙外来への紹介状を書くといったサポートを何度も周知する。

ii. アルコール対策

毎年のように各地の大学でアルコール一気飲みの事故が起こっている。本学の学生の中にも飲酒で問題を起こした学生がいた。新入生のガイダンスで、アルコールパッチテストを実施し、その機会にアルコールに対する適切な対応について健康教育をする機会を設けた。

今後も新入生のガイダンスで、アルコールパッチテストを実施し、その機会にアルコールに対する適切な対応について健康教育をする機会を設ける。

iii. 産業保健対策

環境管理の一環として学校保健安全法に基づき、教室、研究室の照度検査を実施した。欠灯など問題がある点は毎年事務局に報告している。定期的な照度検査は継続する。

3) ホームページ、年報

年報 11 号を発行し、大学のホームページに掲載し、本学の教職員、全国保健管理協会北海道地方部会に加盟している道内の大学、短期大学、高等専門学校に連絡した。

来年度も引き続き、ホームページの更新と充実に努める。年報はホームページ上に公表する。

4) 医療安全対策

医療安全管理指針、学内感染対策指針、医薬品の安全使用のための業務手順書、医療機器の安全使用と保守点検のための業務手順書を定めホームページ上に公表している。医療安全管理者にセンター長、医薬品安全管理責任者と医療機器安全管理責任者に看護師を指名している。今年度、問題になるような事故はなかった。

今後も台帳の管理を確実にするなど、安全対策が確実に実施されるように努める。

10. 研修、研究活動

第 57 回全国大学保健管理協会北海道地方部会研究集会（8 月：室蘭）にセンター長、看護師 2 名、相談員 1 名が参加した。第 57 回全国大学保健管理研究集会（11 月：札幌）にセンター長、看護師 1 名相談員 1 名が参加した。

1) 研究集会発表

○大見広規,村中弘美,平野治子,宮崎八千代,小古間基一,関朋昭,荻野大助,メドウズ・マーティン
学生の学習意欲・成績、講義の席、睡眠習慣、インターネット依存の関係についての調査
第 57 回全国大学保健管理研究会北海道地方部会研究集会（室蘭）

本学 2 年生全員を対象に、性別、座る席のゾーン、講義への興味、再試験、または単位が取れなかった科目の数、睡眠習慣、インターネット依存（K-scale）について無記名質問紙法で調査した。座る席のゾーンと、講義への興味には関連がみられた。講義への興味、あるいは再試験、または単位が取れなかった科目の数は、睡眠習慣と関連があり、インターネット依存とも多少の関連が確認された。睡眠習慣とインターネット依存には強い関連があった。

○大見広規,荻野大助,メドウズ・マーティン
健康増進法改正にともなう大学敷地内禁煙等についての学生の意識調査
第 57 回全国大学保健管理研究集会（札幌）

2018 年 7 月の健康増進法改正により、大学では 2019 年 7 月 1 日から、敷地内禁煙となる。本学は、全面禁煙としているが、実際の規程はない。2 年生全員を対象にし、無記名質問紙法で回答を求めた。回収率は 90.1%であった。約 80%が規程の必要性が高いと回答しており、理由として大学独自の対策が必要としていた。周辺歩道での喫煙については約 80%は好ましくなく、約 70%は規程に含めるべきと回答していた。一方、条件が合えば屋外喫煙場所の設置に反対しないとするものは約 60%であった。



1 1. 沿革

1997 年	学生相談室開設：安達克己、原田忍で相談担当（1996 年の学生の事故を契機に） このころは応急処置、ケガ等には看護学科教員、事務局職員が対応
2001 年 4 月	健康保健相談室に改称、規程整備：結城佳子、高田哲、佐藤喜代枝で相談担当
2003 年 4 月	相談室だより発行開始
2004 年 4 月	精神科嘱託医：鎌田隼輔（～2005/3）
2006 年 4 月	保健福祉相談室を引き継ぎ保健福祉センターを開設（新館 1 階）
2007 年 4 月	保健福祉センターを恵陵館 1 階に移転、分室を本館 1 階に設置 平日午後に看護師常駐（加瀬谷幸子）
2007 年 7 月	診療所登録（内科・小児科）
2009 年 4 月	平日午前・午後に看護師常駐（高橋奈緒子、石川弘枝）
2013 年 4 月	平日午前・午後に看護師 2 名ずつ常駐（村中弘美、平野治子、宮崎八千代）
2016 年 4 月	平日相談員が常駐（松浦なつみ）
2019 年 4 月	相談員着任（赤沼美郷）

1 2. 関係者名簿（2019 年 4 月 1 日～2020 年 3 月 31 日）

センター長	大見 広規	
副センター長	長谷川 武史	運営委員兼務
看護師	村中 弘美 平野 治子 宮崎 八千代	
相談員	赤沼 美郷	
学校医	山岸 眞理	名寄三愛病院
保健福祉センター運営委員		
委 員（栄養学科）	小野寺 智子	
委 員（看護学科）	齋藤 千秋	
委 員（社会福祉学科）	長谷川 武史	
委 員（社会保育学科）	棚橋 裕子	



13. 関係規則

1) 名寄市立大学健康サポートセンター規程

(趣 旨)

第1条 この規程は、名寄市立大学に名寄市立大学健康サポートセンター（以下「センター」という。）を置き、センターの組織、運営等に関する事項について定める。

(目 的)

第2条 センターは、名寄市立大学（以下「本学」という。）の学生及び教職員の保健管理に関する業務を行うことを目的とする。

(事 業)

第3条 センターは前条の目的を遂行するために、保健管理事業及び健康相談事業を行う。

(業 務)

第4条 保健管理事業及び健康相談事業として次の業務を行う。

(1) 保健管理業務

- ア 保健管理に関する実施計画の企画・立案
- イ 定期及び臨時の健康診断の実施（委託を含む）ならびにその事後措置
- ウ 学内の環境衛生及び感染症の予防についての指導
- エ 保健管理に関する調査研究
- オ 応急処置
- カ その他、健康の保持・増進に必要な専門的業務

(2) 健康相談業務

- ア 健康に関する相談
- イ 精神保健に関する相談

(運営委員会)

第5条 センターの運営に関する具体的事項を審議するために、名寄市立大学健康サポートセンター運営委員会（以下「運営委員会」という。）を置く。運営委員会に関する規程は別に定める。

(学生支援会議)

第6条 センターは、学生が心身の健康状態によって、学修の継続が困難であり、学内外の様々な支援が必要と判断した場合は、学内外の関係者を招集し、支援のための方策について検討することができる。

(職 員)

第7条 センターにセンター長、医師、副センター長、相談員、看護師その他必要な職員を置く。

(センター長および医師)

第8条 センター長は、本学専任教員のうち医師資格を有するものから運営委員会の議を経て学長が委嘱する。

- 2 センター長は、センターの業務を掌理する。
- 3 センター長は必要に応じ、学生委員会に出席することができる。
- 4 センター長の任期は2年とし、再任を妨げない。
- 5 センターはセンター長を管理者とする診療所とする。
- 6 センター長は第4条（1）、（2）の業務に従事するほか、自ら・看護師・相談員の判断により、速やかに相談者への診察・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

(副センター長)

第9条 センターに副センター長を置くことができる。

- 2 副センター長は、本学専任教員の中からセンター長が指名する。
- 3 副センター長の任期は2年とし、再任を妨げない。

4 副センター長は第4条（2）イの業務に従事するほか、支援を要する学生の援助について、学科や他部局・センター等との連絡調整を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

5 副センター長はセンター長と協議の上、必要に応じて学生支援会議を招集することができる。

（相談員）

第10条 センターに相談員を置く。

2 相談員は精神保健福祉士または臨床心理士の資格を有するものとする。

3 相談員は第4条（1）アイエカ、（2）イの業務に従事するほか、自ら・医師・看護師の判断により、速やかに相談者への面談・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

（看護師）

第11条 センターに看護師を置く。

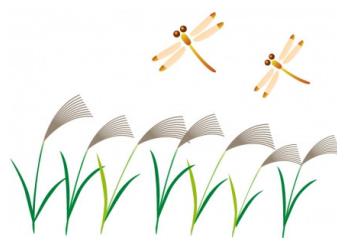
2 看護師は第4条（1）、（2）の業務に従事するほか、自ら・医師・相談員の判断により、速やかに相談者への看護・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

（分 室）

第12条 必要に応じ、センターに分室を置く。

（改 廃）

第13条 この規程の改廃は、運営委員会の議を経て、教授会が決定する。



2) 名寄市立大学健康サポートセンター運営委員会規程

（目 的）

第1条 この規程は名寄市立大学健康サポートセンター（以下「センター」という。）規程第5条の規定に基づき、名寄市立大学保健福祉センター運営委員会（以下「運営委員会」という。）に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

（組 織）

第2条 運営委員会は、次の号に掲げる委員をもって構成する。

（1）センター長

（2）副センター長

（3）教授会で選ばれた専任教員4名以上

（4）相談員、看護師

（5）事務局学生課学生係長

2 第1項第2号の委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 運営委員会が必要と認めたときには、委員以外の者の出席を求めてその意見を聞くことができる。

（審議事項）

第3条 運営委員会は、センターの運営に関し次の号に掲げる事項を審議する。

（1）学生及び教職員の保健管理の基本方針に関すること。

（2）年間事業計画に関すること。

（3）事業予算に関すること。

（4）センター長の選考に関すること。

（5）副センター長の指名に関すること。

（6）相談員および看護師の選考に関すること。

（7）規程の改廃に関すること。

（8）学生及び教職員の健康管理に関すること。

（9）その他センター長が必要と認める事項。

(委員長)

第4条 委員長はセンター長をもって充てる。

2 委員長は委員会を召集し、その議長となる。

3 委員長に事故あるときは、あらかじめ委員長が指名する委員が議長となる。

4 委員長が必要と認めたときは、運営委員会の議を経て、委員以外のものを会議に出席させることができる。

(議事運営)

第5条 運営委員会は、構成員の3分の2以上の出席をもって成立する。

(学科との連携)

第6条 運営委員はセンターで支援している学生に関して、必要な情報を学科に持ち帰り、学科で必要な支援に関しての検討に提供する。また、学科でセンターでの支援が必要と判断される学生の情報をセンターに提供する。

2 運営委員はセンターで課題となっている事案を学科に持ち帰り、学科内での検討に提供する。また、学科で検討されたセンターへの要望等をセンターに提供する。

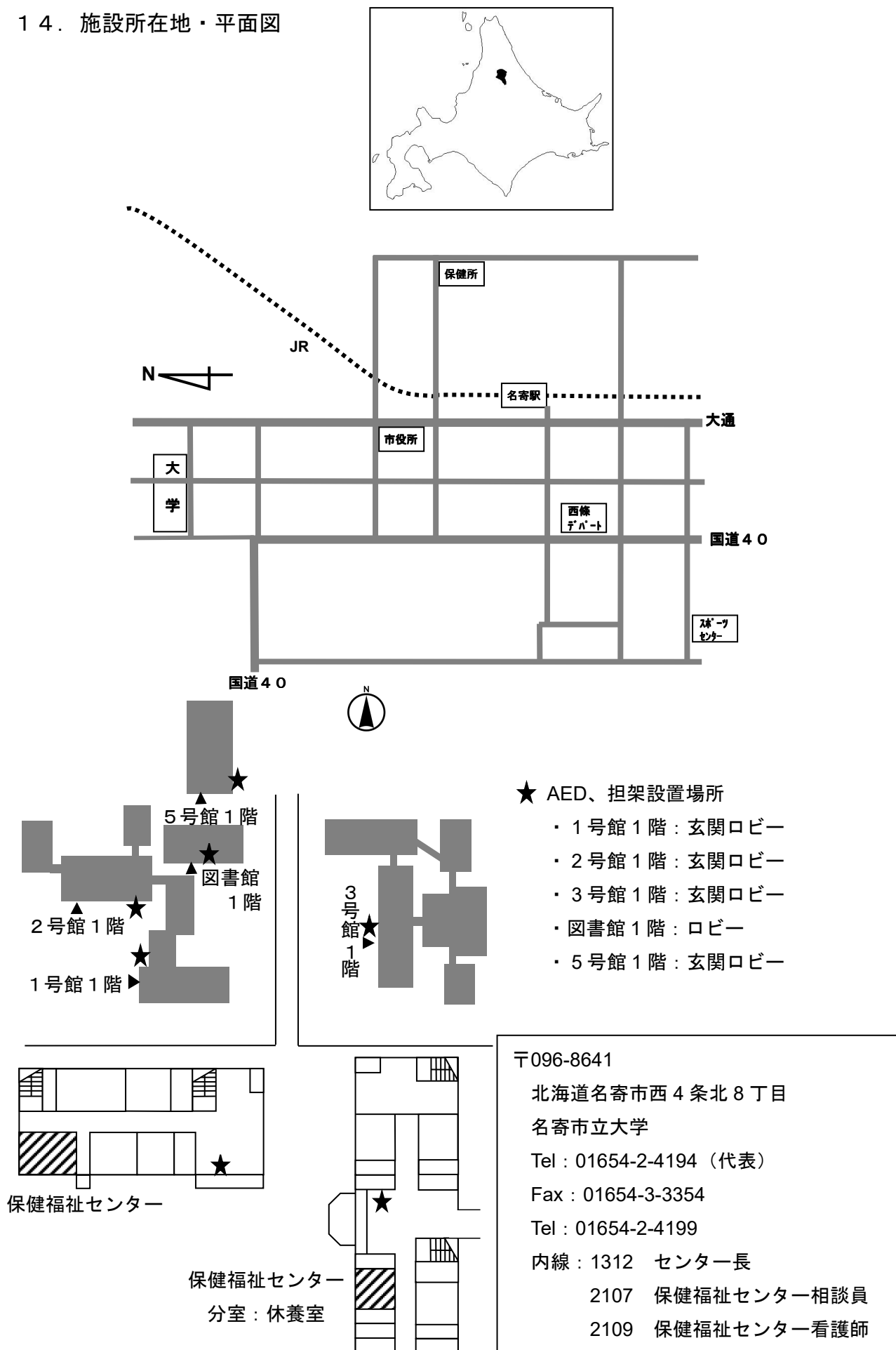
3 なお、学生の個人情報の保護には十分配慮する。

(改廃等)

第7条 この規程に定めるもののほか、必要な事項または改廃については、運営委員会の議を経て、教授会が決定する。



14. 施設所在地・平面図



15. あとがき

2020 年元旦、今年はどんな一年になるかなあ...とお雑煮を食べながら呑気にバラエティー番組を見ていた頃。まだ「コロナ」なんてワードはニュースになっていませんでした。

あれから 10 ヶ月、コロナによって私たちの学生支援の仕方の変更を余儀なくされました。これまで「用事があっても無くても、いつ来てもいい居場所」と学生に伝え続けて来ました。この言葉にスタッフみんなのマインドが込められています。しかし、コロナ感染防止のため、事前にメールで面談予約を取り、基本的に面談時間は 1 時間とのルールになりました。そのため、自分が困っている自覚があり相談したいと意思を示した学生はスタッフと繋がるのですが、ふらっと来てふらっと帰る「偵察」の学生は来なくなり、学生の様子を見てこちらから声をかけて捉まえる事が出来なくなりました。この敷居の低さがうちのウリだったのに...その代わりメールでの相談対応が増え、メールの文字で学生の気持ちをほぐすにはどうするか試行錯誤でしたが、新しいスタイルとして定着したと思います。

これからも予想も出来ない変化が訪れるかもしれませんが、ピンチはチャンス。みんなで集まり話し合えば、必ずポジティブな着地点に辿り着くはず!!

日々変わっていく中でも、変わらないマインドがここにあります(´▽`*)

看護師 村中弘美



生きるのが苦しい時に、ありのままの気持ちを否定されることなく聞いてもらうことで、知らず知らずのうちに背負いすぎた荷物を下ろして力が抜ける。ここはそういう場所でありたいと思っています。

それでも、何度も繰り返す相手には、自身の傾向（考え方の癖）に気がついてくれたら余計な荷物を背負わずにすんで少し生きるのが楽になるなあと感じ、提案したくなります。でも、難しいのは、それを自分で必要だと感じていないときは、押し付けになってしまう事です。

自分の『傾向と対策の研究』は一人では見えてきません。興味の有る方は健康サポートセンターへどうぞ。一緒に共同研究に取り組みしましょう。

看護師 平野治子



今年はコロナの影響で、学生は大学に自由に出入りすることができない状況でした。健康サポートセンターの利用は、事前予約をして相談は1時間以内という制約の中で行われました。親元離れて新生活を始めた1年生は、クラスメイトの顔も知らない状況でのオンライン授業が続きました。予約して来室できる学生はいいのですが、不安と孤独の中でだれにも相談できず一人で耐えている学生もいたでしょう。例年以上にサポートセンターのアピールの必要性を実感しました。

個人的にはテレビで「自粛生活で断捨離をして部屋がきれいになりました。」という話を聞くたびに、羨ましいとも思いましたが、コロナ禍でも仕事も経済も変化することなく、むしろ忙しく働けていることに感謝する毎日です。



看護師 宮崎八千代

健サポの相談員になって早2年目。環境に慣れることに時間がかかる私ですが、次第に大学が居心地よく感じるようになってきました。支援についてスタッフの皆でああでもないこうでもない、何が学生や教職員の健康のためになるのか頭から湯気が出そうになるくらい話す時間がとても心地良いのです。あの時ばかりは名寄の寒さも吹っ飛びます。

この1年半、悩んでいる学生に対してどんなお手伝いをするのか、何を一緒に考えていくのか、自分なりに試行錯誤して関わりを持たせてもらいましたが、結局自分の関わりがよかったのか、正解はわかりません。ただ、学生たちはとてもたくましく、力があるので、最終的にいつも思うことは、学生の力を信じようということでした。何をしなければいけないのか、を考えるのと同時に、“何をしてはいけないのか”を考えることに重きを置き、これから社会に出ていく学生が元々持っている力や、成長の機会を奪ってしまわないようにと常に自分に言い聞かせていました。これからもこのスタンスは変わらないと思います。来室する人にとって、印象に残らなくても良いから、辛さを抱えたその瞬間に寄り添い、とりあえず生きていこうと思えるよう背中を押す、そんな存在でいたいです。

相談員 赤沼美郷



名寄市立大学健康サポートセンター年報

第 12 号

— 2020 年 10 月発行 —

編集・発行 名寄市立大学健康サポートセンター

〒096-8641 北海道名寄市西 4 条北 8 丁目

Tel : 01654-2-4199 内線 : 2109 (看護師) 2107 (相談員)