



神戸 布引ハーブ園 撮影 佐藤 俊一学長

健康管理センターだより

(岩手医科大学)

創刊号

「健康管理センターだより」創刊を祝して



学長 佐藤 俊一

この度、「健康管理センターだより」が創刊されることになった。誠に喜ばしいかぎりであり、鈴木一幸前健康管理センター長、酒井明夫健康管理センター長、西村尚子健康管理副センター長はじめ健康管理センター運営委員の皆様や関係各位に、心からお祝い申し上げます。

さて、「健康管理センター創設の経緯と期待すること」についての原稿依頼であるので、これにしたがって述べたい。

健康管理センター創設の経緯について

学生、職員の健康管理は大学にとって最も重要なことの一つである。ことに学部新設など大学がますます発展するとともに、その管理運営はより重要かつ複雑となり、学生・職員保健管理センターの設置については、以前から懸案とされていたところである。

平成16年度第1回学長・学部長等会議が開かれた4月13日に、学生・職員保健管理センターの設置について意見交換し、今後診療室・医師・スタッフ・運営等を検討することになった。

ところで、平成16年12月の東北厚生局の病院立入検査において、職員の健康診断に関して受診率は全項目で算定すべき

であり平成17年3月までに実施するよう周知させ、健康診断体制を強化するよう指導が行なわれた。

平成17年2月21日に第78回人事委員会が行なわれ、健康管理センターは早急に必要であり、3月の理事会にて同センターの規程を提案し、4月に適切な専任管理者を任命することが決定された。

平成17年3月15日の第79回人事委員会にて、健康管理センターは学生・職員の健康状況を定期的かつ継続的に管理する重要な仕事であり、高校・中学校保健教諭と養護教諭の資格を有し看護部内で経験豊富な人物が必要であり、副センター長に西村看護部長を専任したいとの結論に達した。なお、健康管理センター長には当分の間、鈴木一幸副院長が兼務することで承認された。

ついで、平成17年3月の運営協議会、理事会の議を経て平成17年4月1日付けで学生・職員の健康管理を一元的に行なう部署として健康管理センターが新設され、センター長に鈴木一幸教授、副センター長に西村尚子氏が発令された。また、健康管理センター事務室は8号館1階の現病院長室の廊下をはさんで右隣にある医療安全管理室に新設することに決定された。なお、医療安全管理室は1号館3階旧会頭室に移ることになった。

健康管理センター業務と期待すること

平成17年度には平成17年10月14日と平成18年2月10日の2回、健康管理センター運営委員会が開催された。鈴木一幸病院長は平成18年5月31日にセンター長を退任し、6月1日付で酒井明夫副院長がセンター長に任命された。平成18年度の第1回健康管理センター運営委員会が6月26日に開催された。

健康管理センターの業務は学生・職員の健康状態を管理する重要な仕事であり、大変ご苦労なことである。専任としての西村副センター長はじめ職員の高い認識のもとに、多くの問題点があげられ、改善されつつあることは誠に喜ばしいことである。

いくつかの問題点をあげてみたい。①平成18年度の学生の健康診断について教養部学生では要受診20.5%、要経過観察を含めると実に50%強に異常が認められ、その高率に驚いている。②職員の健康診断にて生活習慣病、大腸ガン検診での大腸ポリープの発見など率が高い。③最近、学生・職員ともメンタルヘルスケアに関する相談が増加している。④今後の健康診断の指導体制をさらに強化する必要がある。⑤学校医（学校保健法）と産業医（労働安全衛生法）は協力して健康管理を行なってほしい。⑥矢巾キャンパスの健康管理センター分室を早急に考える、などである。

酒井明夫センター長、西村副センター長はじめ皆様には、心が休まるひまがない業務と思われるが、宜しく願い申し上げ、創刊のご挨拶とする。

センター長からのご挨拶



健康管理センター長
酒井 明夫
神経精神科 教授

この度、鈴木一幸教授の後を引き継いで健康管理センターの担当となりました。もとより浅学非才の身ですが、皆様のご支援をいただきながら精一杯頑張っていこうと思っております。どうかご指導、ご教示の程よろしくお願い申し上げます。

今日、「健康」ということについてはさまざまな観点から意見が寄せられていますと同時に、その維持の難しさにつきましてもたくさんの指摘が行われています。ご承知のように、世界保健機関（WHO）では、身体的、心理的、社会的など、いくつかの次元にまたがって健康を定義づけています。身体的な面では、臨床各科でケアされるさまざまな疾患や障害への取り組みや、その予防に焦点が当てられます。病気はさまざまな原因で起こりますが、そのなかには、近年頻回に取り上げられるいくつかの感染症や生活習慣病と呼ばれる一連の疾患、そして過労やストレスによる体調不良などが含まれます。

しかし、ストレスを中心として今もっとも大きな関心を呼んでいるのは、大きく社会・心理的な次元を含んだメンタルヘルスの概念であるように思います。この概念はそれほど古いものではありません。こころの抱えるさまざまな問題、日常生活から発生してくる悩みや苦しき、そうした「具合の悪さ」はそのままにしておくべきではなく、解消されなければならないとい

う認識が生まれたのはごく最近のことです。以前は、そうした苦悩などは誰も経験することであり、じっと耐えなければならぬという共通認識もありました。しかし現在では、人間が生きていく際にもっとも重要なことは主観的 QOL（生活の質）を高く保つことであり、悩みや苦しみを生んでいる問題はできるだけ早いうちに何らかの手段で解決されるべきという考え方が広く共有されるようになりました。

それでも、こころの問題を誰かに相談するというのは、今日でも勇気のいることかもしれません。しかし、たとえば気分が晴れない日々が何週間も続き、それに不眠や食欲不振が伴ってきたりする場合は「うつ」が隠れていることも考えられ、それは放置すると悪化してしまいますが、薬やカウンセリングなどで対処すればよくなります。また、大きなライフイベントに遭遇すれば、誰もが心理的な負担や苦悩を抱えるのは当然のことです。それを誰かに相談して危機を乗り越えるというのは人間としてごく当たり前の対処法であり、決して恥ずかしいことではありません。それほどつらいわけではない状況、たとえば、二つの選択肢の間で迷ってなかなか決定ができないというようなことでも、専門的なアドバイスを受けることによって方向性が定まり、気持ちがすっきりするということもあります。大事なものは、われわれ一人ひとりが明るく元気に毎日を過ごせるような状況を作り、それを維持していくことです。

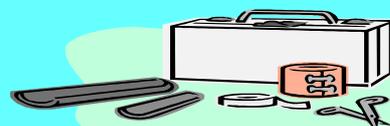
当健康管理センターはこうした目的に沿って、皆様のお役に立てるよう努力していきたいと存じます。業務を遂行するためのスタッフは必要な専門職の方を網羅しており、それぞれ熱意をもって業務を遂行しております。ご相談いただいた際には、医療的、社会的に必要な関連機関との連携を行いながら、総合的な視野で問題の解決に当たっていかこうと思っております。どうか健康管理センターをご利用ください。

平成 18 年度職員・学生健康診断等実施予定表

	教 職 員					学 生	
	定期健康診断 (年1回)	特定業務従事者健康診断 (定期を含め6ヶ月に1回)	特殊健康診断 (6ヶ月に1回)	ワクチン	その他	定期健康診断	ワクチン・その他
4月					VDT(行政指導) (パソコン等の業務従事者)	1年生 (1年生TEG検査)	B型肝炎予防ワクチン 接種前採血開始 (4年生)
5月	春期(全職員)			麻疹・風疹ワクチン (5A・NICUの 医師・看護師)		2～6年生、大学院 (2年生Y-G検査)	B型肝炎予防ワクチン1 回目接種 (4年生)
6月			有機溶剤・特化物取扱者	B型肝炎予防ワクチン事 前採血開始			
7月			放射線業務従事者				
8月							
9月					胃検診 (40歳以上希望者)		
10月				C型肝炎ウイルス抗体価			
11月		秋期(深夜業従事者・病原 微生物実験従事者)(遺伝 子組換え実験従事者)		インフルエンザワクチン (希望者)			インフルエンザワクチ ン(希望者) 麻疹・水痘抗体検査 (1・4年生)
12月			有機溶剤・特化物取扱者				
1月			放射線業務従事者		大腸癌検診 (40歳以上希望者)		
2月							麻疹・水痘ワクチン接 種(1・4年生)
3月							

【救急箱の貸し出し】

救急箱を準備しました。クラブ活動で使用したい場合は貸し出します。
中に入っているものは、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、打撲・捻挫用湿布薬、
傷薬、湿疹等軟膏、ガーゼ等、カットバン、体温計、血圧計です。



◇生活習慣病を改善しましょう◇

今年度から学生健康診断で1年生にのみ血液検査を実施しました。その結果は学校医も驚くほどの血液データ!!自分と同年代の人の結果と見間違ふほどのものでした。尿酸、コレステロール、中性脂肪、肝機能値が高く、さらに高血圧や肥満(BMI値)とダブルもしくはトリプルの人もありました。1年生なので、受験勉強による運動不足、食べ過ぎ、偏った食生活の結果であり、若くして生活習慣病予備軍の学生がいかにか多いかか判明しました。今後のクラブ活動等、身体を動かす機会を多くとり改善が望まれます。2~6年生は血液検査をしていませんが、1年生と似たような結果が出ると推測されます。高カロリーの食事、甘いもの、ストレスによる食べすぎ、食べてすぐ寝てしまうなど、心当たりはありませんか?

今後の食生活、規則正しい生活(クラブ活動をしていれば無理?)、運動する機会を増やし、健康的なデータに改めましょう。健康管理センターでは、なんでも相談に応じます。どうぞいらしてください。マッチング用の健康診断書を提出するところには、完璧なもの(?)ができるようにお手伝いします!!



健康管理センター 保健師 藤井ヌイ子

健康管理アラカルト スクリノスコープ(通称:視力計)

【使用目的】 光学的に遠方及び近方の指標を提示し、視力を計測する。

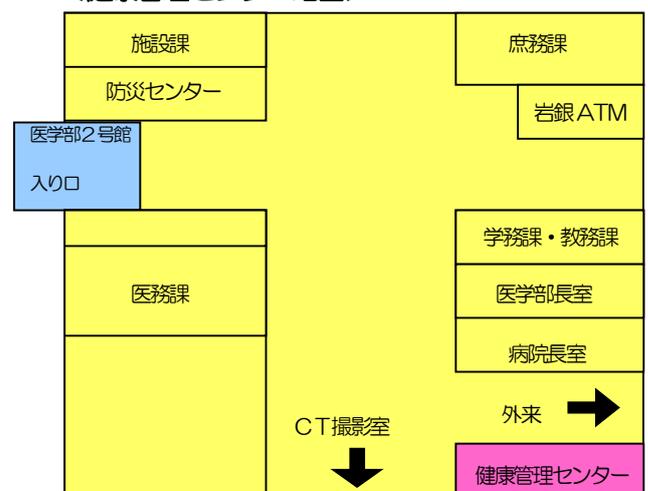
今年度から健康診断の視力測定に使用した優れたもののマシーンです。片眼ずつ手で塞ぐことができなく、明るさも一定、短時間で測定できます。物が見えにくかったり、霞んだり、おかしいなという時、眼科を受診する前に測定してみてもいいかがですか。いつでも測定できます。健康診断で視力の矯正を指摘された人は、目の疲れ、肩こりの原因ともなりますので、早めに矯正して仕事に集中できるようにしましょう!!



健康管理センタースタッフ紹介

センター長 酒井 明夫
副センター長 西村 尚子
課長 泉森 薫
保健師 藤井 ヌイ子
相談員 中島 淳子
(教養部 毎週金曜日・毎月第一土曜日)
相談員 畠山 秀樹
事務員 工藤 千春

<健康管理センター地図>



健康管理センターだより(岩手医科大学)創刊号 発行日 2006年7月25日

発行 岩手医科大学 健康管理センター 〒020-8505 岩手県盛岡市内丸19番1号

TEL 019-651-5111(内線3816・3818) FAX 019-651-5157(内線4906)