



健康管理センターだより



22号 2016年7月12日発行

健康管理センターでは、4月に内科学講座 糖尿病・代謝内科分野 石垣 泰 教授がセンター長に着任し、新たな体制でスタートしております。

はじめに、センター長から学生・職員の皆さんへ今後の抱負を踏まえ、ご挨拶申し上げます。次にこれからの季節、熱中症を起こしやすい時期になりますので熱中症の予防と対処法について紹介します。正しい知識を身につけて暑い季節を安全に過ごしましょう。

最後に新スタッフの紹介と学生を対象に実施した健康診断の結果、さらに8月から始まるストレスチェックの案内を掲載しましたので参考にいただければと思います。

健康管理センター長からのご挨拶



センター長
石垣 泰

(内科学講座 糖尿病・代謝
内科分野 教授)

今年の4月1日から黒坂大次郎教授の後任として健康管理センター長を拝命いたしました。ようやく岩手医科大学の環境に慣れたばかりの若輩者ですが、諸先生やスタッフの方々のご指導の下、この大役を勤め上げたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

当初、健康管理センターの主な業務は、職員と学生の健康診断の実施と評価に関するものと考えておりました。健診で発見されるメタボや糖尿病の管理という私どもの得意分野を、職員の生活習慣病予防・管理のため役立てなさいという意味の辞令かと思いついていたのです。もちろん健康診断はセンター業務の柱のひとつではありますが、他に数多くの重要な役割を担っていることを知り驚きました。考えてみれば当然ですが、通年にわたり件数が多いのは病気休暇を取らざるをえない職員の方々の把握と支援です。着任した時期はインフルエンザの流行が再燃していたため、罹患された職員の多さに驚くとともに、幅広い職種の皆様の健康管理をお手伝いする責任の重さを痛感いたしました。また全国的な傾向として学校・職場におけるメンタルヘルスケアの重要性が増しております。当センターでも臨床心理士を中心に、幅広い対象へのストレスチェックと並行してきめ細やかな心理相談を行っており、これまで知らなかった分野の業務に関わることで視野が広がる思いです。そ

して最大のイベントは学生・職員の定期健康診断です。受ける側にとっても実施する側にとっても、効率よく健康診断が進むよう考えていきたいと思っております。

私が考える健康とは、安定した日常です。毎日変わらないので気づきませんが、変化が生じたときには生活の基盤が大きく揺らぎ、失ってあらためて価値を痛感するものだと思います。岩手医科大学という組織に所属する面々は、皆何らかの形で他者の健康管理に関わるプロフェッショナルです。こうした皆様に健康管理

の重要性を説くこと自体、差し出がましいことと分かってはいますが、我が身を顧みると患者さんに話している内容と自身の健康意識には大きな乖離があります。いつまでも仕事の忙しさや社交の重要性を言い訳にできないと気づ

いていながらも、大きな体調の変化がなければ健康管理の優先順位は上がらないことでしょう。おそらく、こうした健康意識の学生・職員は少なくないものと思いますので、私自身を反面教師として健康管理センターとしての有効なアプローチを考えていければと思います。そして任期を全うする頃には、私も健康オタクと後ろ指をさされるくらいになっていたいものです。



熱中症の予防・対処法

「熱中症」は高温多湿な環境下において、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響し起こります。湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は、気温がそれほど高くなくても注意が必要です。

◆こんな日、こんな人は特に注意！



◆熱中症の予防対策

WBGT 値（暑さ指数）を注視しその日の過ごし方に役立てましょう！

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	全ての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013) より

WBGT 値（暑さ指数）とは

① 湿度 ②日射・輻射などの周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指数のことです。WBGT 値が高い時に熱中症がおりやすいため、スポーツ時や労働環境や日常生活での熱中症予防の目安として使われています。

WBGT 値については、環境省「熱中症予防情報サイト」(www.wbgt.env.go.jp) をご参考ください。

熱中症予防の3S

睡眠 Suimin

早めに布団に入って身体を休めましょう。



食事 Syokuji

暑い時は食欲がなくなりがちですが、無理してでもしっかりと。

遮光 Syakou

直射日光をなるべく避け、日傘や大きめの帽子、首タオルでガードしよう。



健康管理センター新スタッフ紹介



川畑 史江 渡辺 尚子

【事務員：渡辺】

平成28年1月より健康管理センターに配属になりました渡辺と申します。以前は、病院関係（医事課）を経て庶務課に長く勤務しておりましたので、センター事務室で出会う方々に未だに驚かれることもしばしばです。

センターに異動する前は、仕事の中身もさほど把握しておらず学生・職員の健康診断、ワクチン接種その他、体調管理に関することくらいしか思い当りませんでした。実際に来てみて業務の多様さに驚いています。今までとは、まるで違う職場に戸惑うことばかりですが、スタッフの一員として少しでもスムーズに業務が機能するよう頑張りたいと思います。

また皆様の健康面、精神面をサポートするスタッフのサポートをするのが私の役目かなと思っています。健康管理センターの中から気持ちゆとりが生まれるようにそして来室された方がリラックスできる空間が作れたら嬉しいです。

おっちょこちょいで涙もろく、少し天然(?)の私ですが、どうぞ宜しくお願い致します。

【事務員：川畑】

平成28年4月から矢巾健康管理センターに配属になりました川畑と申します。5,6月に学生・職員の健康診断があり初めてのこともあり私にできるのだろうか。不安でいっぱいでしたが、何とか無事に果たすことができホッとしています。

慣れない環境で新たな発見と勉強の日々です。積み重ねを大切に仕事をしていき、人とのつながりも大切に日々成長していけるよう頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



平成 28 年度 学生健康診断 結果

5月に実施した学生健康診断の受診状況は、未受診者が10名でした。本学の規程で受診することが義務付けられている健康診断です。また、疾病の早期発見と予防に役立てるために行うものですから、来年は全員が受診しましょう。

さて、健康診断の結果を6月下旬に通知しました。結果はいかがでしたか？

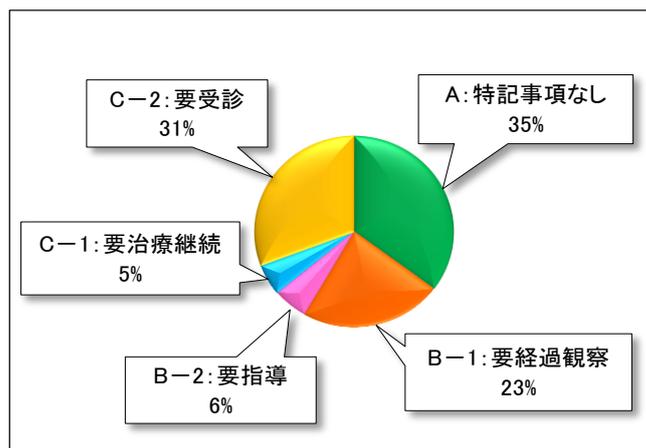
判定結果をみると、65%の学生が何らかの所見があったことが分かります。特に多かったのが、「視力」「血圧」です。健康管理センターでは、視力検査・血圧測定・尿検査が実施できますので、ぜひ活用してください。将来の医療人として、自分の体、健康に関心を持ちましょう。

平成 28 年度 <受診状況>

(平成 28 年 6 月 20 日現在)

	対象者	受診者	未受診者	受診率
医学部	802	796	6	99.3%
歯学部	369	369	0	100.0%
薬学部	914	911	3	99.7%
歯科技工学科	31	30	1	96.8%
歯科衛生学科	100	100	0	100.0%
看護短大 (2,3年生を除く)	101	101	0	100.0%
合計	2317	2307	10	99.6%

平成 28 年度 <判定結果>



ストレスチェック 8月からスタート!

■ ストレス状況の気づきを促し、メンタルヘルス不調を未然に防ぐため!

労働安全衛生法が改正され、平成 27 年 12 月から労働者が 50 人以上のすべての事業所に対してストレスチェックを実施することが義務付けられました。

(ストレスチェックとは、心身のストレスに関する質問に答え、自分のストレス状態を調べる検査のことです)

本学におけるストレスチェック制度実施の流れ

- ◆ 対象者 : 事業場と雇用契約を結んでいる以下の職員
 1. 正規雇用の職員
 2. 1年以上雇用される見込みがあり、週の労働時間が正規雇用の4分の3以上の職員
- ◆ 実施頻度 : 毎年1回
- ◆ 実施方法 : Web上で実施

<全員>

1. ストレスチェックテストの実施
2. ストレス状況の評価・医師の面接指導の要否の判定

<高ストレス者>

3. 本人からの面接指導の申出
4. 医師による面接指導の実施
5. 就業上の措置の要否・内容について医師から意見聴取し実施