



健康管理センターだより

(矢巾キャンパス・健康管理センター特集)

矢巾キャンパス・健康管理センター開設

今年度矢巾キャンパス開設にあたり、矢巾キャンパスにも健康管理センターが開設されました。健康管理センターは、正面玄関をに入って左側の研究棟にあります。研究棟1階の事務室の前を通り、守衛室横の扉を開けて進み、薬学部長室の隣にあります。窓からは秀麗な岩手山が見え、日差しが差し込む明るく広々とした部屋となっています。室内は、ベッドが2台と、カウンターテーブルなどを設けて、ゆっくりと休養や相談ができるスペースとなっています。別室には健康相談室があり、プライバシーが守れる静かな個室でゆっくり相談ができる環境となっています。また、健康相談室には心の健康問題などに関係する本なども設置してあります。

<矢巾キャンパス・健康管理センタースタッフ紹介>



保健師
山本 八重子

矢巾キャンパス、健康管理センターの保健師となりました。元気に挨拶する学生の皆さんの笑顔を見ていると、皆さんが明るく元気に過ごせるよう関わっていきたいと思う毎日です。病気やケガをしたとき、健康相談や悩みごとがあるときはいつでも遠慮なく健康管理センターにいらしてください。



非常勤カウンセラー
中島 淳子

矢巾キャンパスが開設に伴い、矢巾キャンパス・「よろず相談室」の非常勤カウンセラーとなりました。相談室は、自由に話し・考え、自分の気持ちを見つめることのできる空間です。最近うまくいかないと感じたら、それは今までと違ったものの見方・考え方が必要かもしれません。そんなときは、気軽に相談室へお越しください。

「健康管理センター」では、疾病の早期発見や予防にとりくみ、心身ともに健康で有意義な生活が過ごせるよう、指導や相談を行っています。体調不良や悩みごとがあるときは、気軽に健康管理センターをご利用ください。

健康管理センターでは以下のようなことを行っています。

1) 健康診断等の実施	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断 ワクチン接種（麻疹・水痘、インフルエンザ、肝炎等）等
2) 健康診断後の事後指導	<ul style="list-style-type: none"> 生活指導 血圧測定 栄養指導（学校医、保健師、栄養士）等
3) よろず相談	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 健康教育 受診相談等
4) 保健室業務	<ul style="list-style-type: none"> 応急処置 救急箱の貸し出し 受診診療科への連絡等
5) その他	<ul style="list-style-type: none"> 証明書の発行 講演会の開催等

<健康診断>

4月9日に矢巾キャンパスで、全学部の1年生と歯科衛生専門学校の全学年の総勢477名（2名病欠）の学生健康診断を行いました。会場が病院を離れての実施だったため、健康診断で使う自動血圧計や身長計・体重計、パーテーションなどは、全て本院から搬入し1～4階までの講義・実習棟を利用して会場を設置しました。また、医師・歯科医師・看護師・臨床検査技師・衛生士を派遣し、矢巾キャンパスへ大移動しての1日がかりの健康診断となりました。途中、体調を悪くする学生もいましたが、無事学生皆さんの健康診断を終えることができました。新しい環境の変化による睡眠不足が重なって体調をくずしたようです。なお、病欠の学生には後日日時を設定し、総合診療外来で健康診断を行いました。健康診断の結果は5月下旬に、学生に送付しました。

初めて矢巾キャンパスでの健康診断実施ということもあり、スタッフの皆様には物品・説明不足等でご迷惑おかけしたことをおわびいたします。健康診断に関わってくれた担当スタッフ（医師・歯科医師・看護師・衛生士・検査技師・事務職員）の皆様には深く感謝いたします。

<ワクチン接種>

5月9日に、麻疹・水痘ワクチン接種を行いました。学校医、看護師を派遣し、学校医が学生の健康状態を問診・検温及び診察で確認のうえ、ワクチン接種が行われました。体調が悪く接種できなかった学生には後日接種できるように日程を設定し、通知しています。

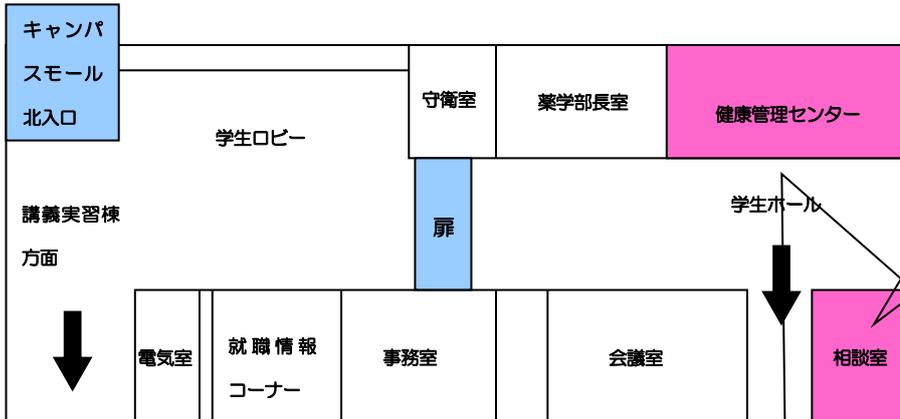
<事後指導>

健康診断の血液検査の結果では、去年と同様に、尿酸、コレステロール、中性脂肪、肝機能値が高い学生や高血圧・肥満を指摘されている学生も多くみられました。受験勉強による食生活の偏りや運動不足などが原因と考えられます。今後、生活習慣病予備軍の学生には、事後指導を行う予定です。

<学生寮での感染予防>

ドミトリー・圭友館では、4月中に4名の学生がインフルエンザに罹患しました。寮中での蔓延を防ぐため、診察医に定められた期間を学生の部屋から離れたゲストルーム（個室）に収容し、マスク着用としました。罹患した学生の症状を聞き、療養中の生活指導等を行いました。現在、インフルエンザは終息しています。

矢巾キャンパス・健康管理センター場所



健康相談室



健康管理センター入口



健康管理センター室内



休養ベッド

矢巾キャンパス・健康管理センター利用者の声

健康管理センターを利用・訪室した学生に感想・意見をきいたところ、以下のような感想・意見ができました。一部紹介いたします。

ケース

対応

学生の声

足をぶつけ、腫れは引けたが、足の痛みがとれず来ました



痛みが続くときは、受診勧める。
学校付近の整形外科の紹介。(場所の地図と連絡先を教える)



後日受診に行きました。打撲で、シップを処方されよくなりました。

下痢による腹痛で来ました



救急箱の常備薬(下痢止め)を内服し、ベッドで休養



腹痛はよくなりました。
講義に戻れます。

風邪症状で近医受診したが、その後も症状良くならないため来ました



医大の受診を勧め、内丸キャンパス・健康管理センターと連絡を取り、受診させた



処方された薬で、症状はよくなりました。

書類を提出しに来ました



健康管理センターの見学・案内



- ・明るくていい感じ
- ・保健室みたいな所ですね
- ・ベッドが低い
- ・場所がわかりにくい等

ご意見・ご要望がありましたら、どうぞお寄せください。

<学生の食生活>



ドミトリー圭友館の管理人（奥山マネージャー）さんに健康管理の基本となる食事についてうかがいました。

食事は手作りの家庭の味を目指し、栄養のバランスやカロリーを考えた、飽きのこないメニューを工夫し提供している。脳の活性化のためにも、学生の皆に朝食を食べてほしいと切実に言っていました。現在、「朝起きられない」「普段から朝は食べていなかった」等の理由で、朝食を抜く人は50～60人程度いるそうです。寮生の3～4割の学生が朝食を食べてないことになります。朝食

を食べることで、体温を上昇させ、脳の働きを活性化させます。集中して講義がうけられるよう、朝早く起きる努力をし、朝食を食べ出かけるようにしましょう。

寮の食事は、インタビューしたすべての学生が声をそろえておいしいと大絶賛でした。ボリュームもあり、またご飯と味噌汁がお代わりできるのもうれしいと笑顔で話していました。

休日や祝日は寮の食事はでないため、買い置きしているカップラーメンや冷凍食品、コンビニ・スーパーで買った弁当等を電子レンジであたため

て食べているという学生の声が多く聞かれました。他には、外食に出かける等でした。どこに行くにしても、近くにコンビニや店がないため、雨が降った時などは特に大変との意見がでました。休日は、朝食を抜き昼食時まで食事をとらないという学生も多くいました。



4月27日
夕食メニュー
焼き肉 春雨サラダ
エビ団子のスープ
ご飯 ゼリー

<寮生活について>

寮での生活について学生に聞きました。



寮生活は楽しくて、1年で出た
くない感じです。ユニットのテ
ーブルで皆と一緒に勉強をし
ています。予習とかも教えあい
ながらやっています。同じユニ
ットの人達と学校でも行動し
ているので仲良しです。



寮生活は楽しいです。共有ス
ペースがあるため、話したり、
遊んだり、飲んだりでき、み
んなと仲良くなれます。また、
課題がでたときは、皆で相談
しあってやっています。他の
学部の人とも仲良くなれたた
め楽しいです。



新しい友達ができ、楽しいです。ユニットの人とも徐々に仲良くなってきています。課題等は、みんなノートを見せ合いながら取り組んでいます。他のユニットでも、同じクラブの人をとおして、仲良くなれるので楽しいです。

<夜間、体調不良時の対応>

学生寮で夜間、体調不良となった場合、近隣に夜間診療をしている医療機関がないため、本学附属病院、救急センター外来（1次・2次）の受診の体制となっています。