



# 健康管理センターだより



37号 2023年10月1日発行



## 作業時の姿勢に注意！ ～眼や体を守るために～

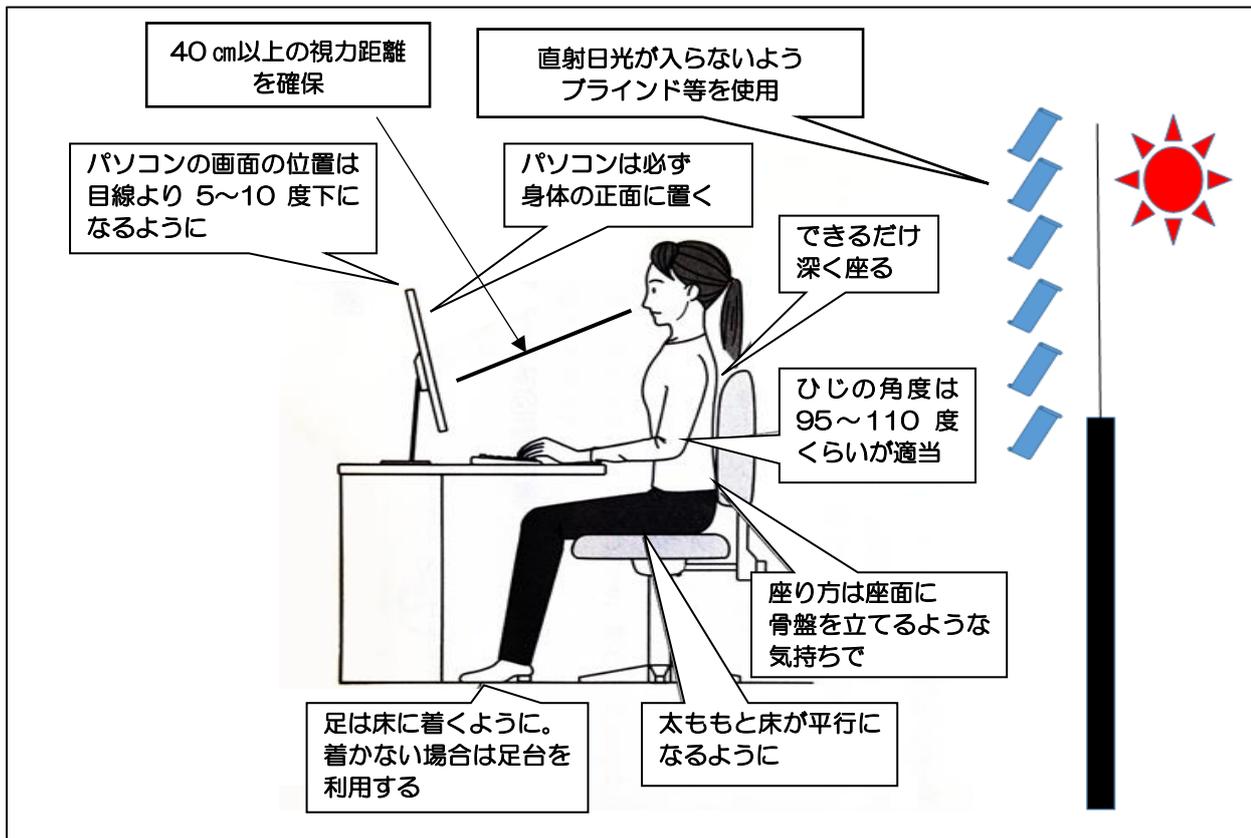


例年、学生健康診断の「C-2：要受診」項目の内訳では、視力が全体の 5～7 割を占めており、最も多くなっています。

普段講義を受けたり、勉強やパソコンでの作業、スマートフォンを操作したりする際など、自分の姿勢について意識していますか？

視力低下の原因の 1 つとして、作業中の姿勢の悪さがあります。作業中の姿勢の悪さは、ほかにもドライアイ、全身のこり、腰痛、頭痛など様々な症状を起こします。

下記の理想的な作業姿勢を参考に、普段から正しい姿勢を心がけ、症状を予防しましょう！



### 他にも気を付けたいポイント

- ・早めの受診 ⇒ 視力低下等の症状があるときは早めの受診を！ 思わぬ病気が隠れていることが…
- ・適度な休憩 ⇒ 1時間の連続作業に対して休憩を10～15分とりましょう  
休憩しストレッチなどをして体をほぐしてあげることで血流を改善しましょう
- ・眼鏡等による矯正 ⇒ 近くを見る機会が多い場合はパソコン用など適切な眼鏡を装着しましょう
- ・眼のケア ⇒ まばたきを意識し何度かに1回は完全にまぶたを閉じるようにしましょう  
目を温めることで眼表面の油分泌が活発になり調節力が改善されます
- ・空腹・満腹注意 ⇒ 空腹我慢やコン詰め作業、満腹後作業は自律神経不安定になりやすく留意しましょう



# 喫煙に関するアンケート調査結果

## アンケート回答状況

令和5年の学生健康診断と併せて、喫煙に関するアンケート調査を実施しました。有効回答者（率）は1,641名（90.1%）でした。



## 学生の喫煙状況

本学学生の喫煙者（率）は、全体49名（3.0%）、男性36名（4.8%）、女性13名（1.5%）でした。学部毎では歯学部の喫煙率が7.7%と高く、全体の喫煙率が上がっています。

## 敷地内や周辺での喫煙、ポイ捨てについて

大学・病院敷地内は全面禁煙であることを「知っている」は全体で1280名（78.0%）でした。一方で、大学敷地内や周辺での喫煙やポイ捨てがあることを「知っている」と671名（40.8%）の方が回答しています。学内での喫煙については大学に苦情がよせられています。寮内及び周辺、部室棟、駐車場（車内も含む）での喫煙も禁止です。喫煙者のマナーやモラルが問われています。

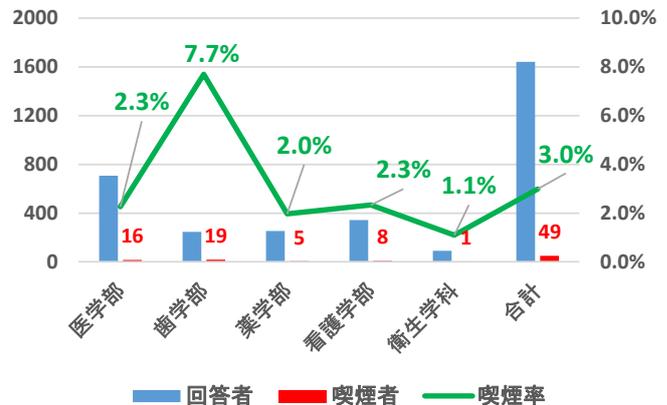
## 受動喫煙について

受動喫煙とは「室内またはこれに準ずる環境において他人のタバコの煙を吸わされること」をいいます。喫煙後は体内（呼気など）から45分間は有害物質が出続けますので、45分以内に周りにいた人は受動喫煙にあったことになります。

「学内で受動喫煙にあった」は191名（11.6%）でした。10人に1人は学内で受動喫煙にあっていることとなります。喫煙者への質問「喫煙後45分以上経過してから大学・病院敷地内に戻ってきているか」では、「時々できていない・できていない」が46.9%でした。

たばこの煙には喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上がる「副流煙」があり、受動喫煙では「呼出煙」と「副流煙」がまざった煙にさらされることとなります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれるものがあります。また、受動喫煙との関連が「確実」と判断された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の4疾患について、国内において年間約1万5千人が受動喫煙で死亡していると推定されており、健康影響は深刻です。

### 学部毎の喫煙者数(率)



## 禁煙に向けて



健康増進法により学校や病院の敷地内禁煙が定められています。病院機能評価においても禁煙が重要視されていることから、学生は少なくとも実習前には禁煙に取り組みましょう。

喫煙者のうち、28名（57.1%）の方は禁煙を希望していますが、煙草に含まれるニコチンには依存性もあり、本人の意思だけではやめられない現状もあります。健康管理センターでは禁煙支援、禁煙相談外来の案内をおこなっています。禁煙を考えている方は、健康管理センターへご相談ください。

## 禁煙相談外来

職員・学生向けの附属病院の禁煙相談外来は、禁煙内服薬出荷停止のため休診中ですが、内丸メディカルセンターではその他の補助薬を処方し実施しています。ぜひ活用してください。

### 内丸メディカルセンター 禁煙外来（保険適応・完全予約制）

◆第1・4土曜日 9:00~11:30

◆電話番号

019-613-6111

患者サポートセンター

※禁煙外来受診希望とお伝えください



参考引用 : e-ヘルスネット (厚生労働省)