



瀬田川で夏茜と競漕 Photo: Yuji Yamamoto

CONTENTS

- ・ 令和6年度学生定期健康診断の成績について … (1)
- ・ 奇跡的にこのページを開いた方へ …………… (3)
- ・ ウォーキングチャレンジ2024 …………… (5)
- ・ 保健管理センターの相談日

NO.99
2024年10月発行
滋賀大学保健管理センター

表1 血圧測定 (対象者:全回生)

回生	学部	性別	対象者数	受検者数	受検率	1回目測定		2回目測定		事後措置			管理区分			紹介後 結果未判明	医療機関
						者数 有所見	有所見率	者数 有所見	有所見率	要呼出 者数	再検実施 者数	医療機関 紹介者数	管理不要	経過観察	医療管理		
1回生	教育	男女	102 134	102 134	100.0% 100.0%	17	16.7% 0.0%	7	6.9% 0.0%	7	5		6				
		男女	327 156	326 156	99.7% 100.0%	69	21.2% 4.5%	27	8.3% 1.3%	27	19	1	19	2			
	DS	男女	83 25	83 25	100.0% 100.0%	12	14.5% 12.0%	3	3.6% 0.0%	3	3		3				
		男女	317 417	301 408	95.0% 97.8%	60	19.9% 2.2%	25	8.3% 0.2%	25	20		21	2			
2回生以上	教育	男女	1,030 501	660 378	64.1% 75.4%	158	23.9% 3.7%	62	9.4% 0.8%	62	34	1	34	1			
		男女	241 69	168 58	69.7% 84.1%	42	25.0% 8.6%	18	10.7% 1.7%	18	12		12				
	DS	男女	241 69	168 58	69.7% 84.1%	42	25.0% 8.6%	18	10.7% 1.7%	18	12		12				
		男女	69 25	58 24	84.1% 96.0%	5	8.6% 0.0%	1	1.7% 0.0%	1							
総計			3,402	2,799	82.3%	396	14.1%	149	5.3%	149	96	0	99	2	0	0	0

表2 尿検査 (対象者:全回生)

回生	学部	性別	対象者数	受検者数	受検率	検査結果				事後措置			管理区分			紹介後 結果未判明	医療機関		
						陽性件数			者数 有所見	再検実施 者数	陽性件数			管理不要	経過観察			医療管理	
						糖	蛋白	潜血			糖	蛋白	潜血						
1回生	教育	男女	102 134	102 134	100.0% 100.0%	1	1	1	3	2.9%	2		1	1			2		
		男女	327 156	326 155	99.7% 99.4%	1	5	1	7	2.1% 7.7%	4				4				
	DS	男女	83 25	82 24	98.8% 96.0%		1	1	2	2.4% 0.0%	2				2				
		男女	317 417	301 405	95.0% 97.1%	3	5	1	9	3.0% 3.0%	8		1	1	6		2		
2回生以上	教育	男女	1,030 501	660 366	64.1% 73.1%	2	22	6	30	4.5% 6.0%	23	1	1	1	20		1	1	
		男女	241 69	168 57	69.7% 82.6%	1	8	1	8	4.8% 1.8%	5				4		1		
	DS	男女	241 69	168 57	69.7% 82.6%	1	8	1	8	4.8% 1.8%	5				4		1		
		男女	69 25	57 24	82.6% 96.0%										1				
総計			3,402	2,780	81.7%	9	62	38	109	3.9%	84	1	2	4	3	75	2	7	2

表3 胸部X線検査 (対象者:1回生と希望者)

回生	学部	性別	対象者数	受検者数	受検率	検査結果			事後措置			管理区分			紹介後 結果未判明	医療機関	
						肺結核	その他	有所見率	要呼出 者数	内容(件数)		管理不要	経過観察	医療管理			
										内科診察	紹介 医療機関						
1回生	教育	男女	102 134	102 134	100.0% 100.0%			0.0%									
		男女	327 156	326 156	99.7% 100.0%		1	0.3%	1	1	1		1				
	DS	男女	83 25	83 25	100.0% 100.0%		1	1.2%	1	1	1		1				
		男女	317 417	301 408	95.0% 97.8%		2	0.7%	2	1	1						
2回生以上	教育	男女	1,030 501	592 325	57.5% 64.9%		1	0.2%	1	1	1				1		
		男女	241 69	153 54	63.5% 78.3%			0.0%									
	DS	男女	241 69	153 54	63.5% 78.3%			0.0%									
		男女	69 25	54 24	78.3% 96.0%			0.0%									
総計			3,402	2,659	78.2%	0	5	0.2%	5	3	4	1	0	2	1		

表4 心電図検査 (対象者:1回生)

回生	学部	性別	対象者数	受検者数	受検率	検査結果		事後措置				管理区分			紹介後 結果未判明	医療機関
						者数 有所見	有所見率	要呼出 者数	内容(件数)			管理不要	経過観察	医療管理		
									内科診察	心電図	心工工 紹介 医療機関					
1回生	教育	男女	102 134	102 134	100.0% 100.0%	8	7.8%	1	1	1	1		7	1		
		男女	327 156	326 155	99.7% 99.4%	4	1.2% 2.6%	4	4	4	1	3	2	2		1
	DS	男女	83 25	83 25	100.0% 100.0%	3	3.6% 0.0%	3	3	3		3				2
		男女	25 69	25 54	100.0% 78.3%											
総計			827	825	99.8%	23	2.8%	14	14	14	2	4	15	5	0	3

表5 内科診察 (対象者:1回生と4回生健診日に受検した者)

回生	学部	所見件数	所見者の領域別										事後措置						管理区分			紹介後 結果未判明	医療機関											
			呼吸器系	消化器系	循環器系	筋骨格系	皮膚・皮下組織	神経系・感覚器	内分泌代謝	泌尿器系	婦人科系	血液系	その他	要呼出者数	内容(件数)					管理不要	経過観察			医療管理										
															状態確認	内科診察	心電図検査	検査 検査 検査	血圧検査						工工工 紹介 医療機関									
1回生	教育	1											1	1																				
	DS	8		3									8	2											5	1	6		1					
4回生	教育	5		3									5	4	1												1	3	1	1				
	DS	14		1									14	1											8	2	11							
総計			28	0	0	7	0	0	1	19	0	0	1	0	28	8	1	0	0	0	0	0	0	0	13	4	20	1	3	1	3	1	1	

令和6年度学生定期健康診断(学部生)の成績(速報版)

やまもと ゆうじ

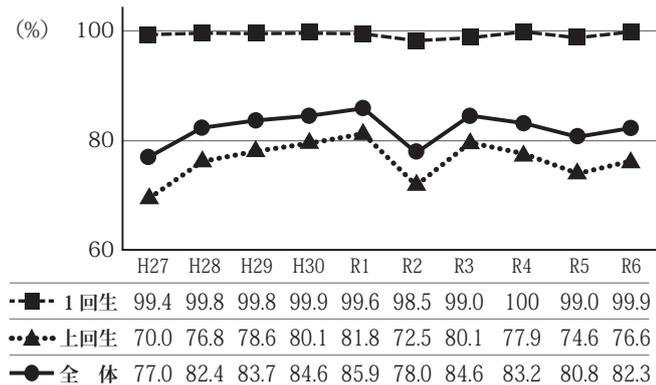
保健管理センター 所長 山本 祐二

今年度の学生定期健康診断は、3月29日から4月6日の期間に大津・彦根両キャンパスにおいて各々4日間・5日間をかけ実施しました。学部生の結果について報告します。

(注:表の集計は令和6年8月31日現在です)

健康診断の受診率: 1回生は1名を除き全員が受診しました。2回生以上は76.6%で昨年度に比し受診率が2.0ポイント増加し、全体でも対象者3,402人中受診者2,799人の82.3%と昨年比1.5ポイント増加し、2年続けての減少に歯止めがかかりました(図1)。学部別受診率は教育97.4%(+0.3)、経済75.5%(+2.4)、DS 79.9%(+0.9)でした(昨年からの増減)。

図1 健診受診率の年次推移 (直近10年)



血圧測定(表1):再検査の基準は収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上です。1回目の測定で高血圧を指摘された者は、396名(14.1%)でした。2回目の測定でも基準値以上であった149名(5.3%)を事後措置対象としました。

表6:事後措置数の年次推移(直近10年間)

年度	H27	H28	H29	H30	R01	R02 [*]	R03 [*]	R04 [*]	R05 [*]	R06 [*]
有所見件数	652	684	542	582	713	470	272	356	316	314
事後措置件数	535	612	483	518	656	371	197	242	240	239
未了件数	117	72	59	64	57	99	75	114	76	75
未了率	17.9%	10.5%	10.9%	11.0%	8.0%	21.1%	27.6%	32.0%	24.1%	23.9%

※令和2年以降、血圧は2回目測定においても異常を示したものを有所見者として集計しています。

尿検査(表2):尿検査は、尿糖、尿蛋白、尿潜血がそれぞれ陽性(試験紙法で1+以上)を呈したものを要再検査と判定しています。要再検査判定は109名でした。その内訳(件数)は尿糖9件、尿蛋白62件、尿潜血38件でした。84名に再検査を実施し、3名を医療機関に紹介しました。

胸部X線検査(表3):1回生の全員と2回生以上の希望者に実施し、全体の受検率は78.2%でした。結核を疑われた者は皆無で、その他4名を医療機関に紹介しています。

心電図検査(表4):対象は1回生です。23名の有所見者中、14名を呼び出し対象とし、内4名を医療機関に紹介しています。

内科診察(表5):今年度は1回生および4回生を対象に実施しました。有所見件数は28件で、呼び出し対象者は28名で内4名を医療機関に紹介しました。内分泌代謝系(甲状腺の腫大など)の指摘が多く、次いで循環器系(脈の乱れや心雑音など)でした。

健康診断を受診したらそこで終わりではなく、指摘された異常について事後措置を受けることが大切です。保健管理センターから呼び出しを受けている方は速やかに応じてください(表6)。

上回生になると健康診断の受診率が低下しています。健康診断を毎年受けて自身の健康状態を把握し、健康な大学生活を過ごしましょう。

奇跡的にこのページを開いた方へ

た が や ひかる
 こころの相談カウンセラー **多賀谷 光**

右下あたりに貼り付けられている写真を見て「このページは読む価値がないな」みたいな判断をされたと思います。多分本能的に正しい判断をしたのだと思います。今回ばかりはそちらの判断は一旦保留していただき、少しだけお時間をいただけないでしょうか。ちなみに写真は一番もれてるやつを選んだ結果、入院中の写真にたどり着きました。これはちょうど1年くらい前ですが、入院中の処置が嫌すぎて普通に泣きました。新人っぽいかわいらしい看護師さんの前で平気で泣きました。写真は処置が無事に終わった時の安堵の表情です。さけるチーズをもらってますし、嬉しかったんでしょうね。おそらく人生で一番いい笑顔をしています。まさかこの数時間後に再手術を告げられるなんてこの時の私に言われても信じないでしょうね。この写真だけだとあまりにも酷いので、猫カフェに行った時の写真も載せて中和しておきます。

雑な前置きはこの辺りで失礼して、改めまして今年度から滋賀大学保健管理センターに配属されましたカウンセラーの多賀谷と申します。毎週月曜日に勤務しています。名前の読み方は“タガヤ”です。大体薬局とかで呼ばれる時はタガタニとか呼ばれます。その度に心がキュッとなります。身長はだいたいオオタチとガブリアスの間くらいです。オオタチってデカインですね。そのため初見だと結構怖い印象を抱かれることが多いですが、優しさに関してもオオタチとガブリアスの間くらいですのでご安心ください。ガブリアスは優しいですよ。多分。

これを読まれているのはおそらく大学生・大学院生の方がほとんどかと思われます。大学生活いかがお過ごしでしょうか。正直私はすべてのしがらみから解放された感じがして最高でした。2か月目くらいまで。大学生というのはこれまでの

小中高と異なり、“自分でなんかめっちゃ頑張る力”が求められます。永遠に寝てても、授業出なくても、遊びまくってても正直誰も何も言いません。自由ではありますね。自由っていいですよ、画数少ないし。こういう状況、私もそうでしたが、とてつもない開放感もありつつ、一方で寂しさも感じたりします。他にも時間割の組み立てだったり、大事な情報を自分で取りに行ったりなどしないと明確にデメリットがあったりします。そういうとこ、これまで先生とか友達や親がサポートしてくれてた部分も多かったことに、大学に入ってから気付くみたいな方も多いです。

そういう状況だと全存在としての自分の力みたいなのところにどうしても焦点が当たってしまいます。しんどいんですよね。「なんでこれ自分でできひんのやろ。」「周りのみんなは当たり前前にできてるのになぜ???’」とか思ったりしませんかと、言われても自分では気づかないこともあります。心理学という学問ができて150年くらいですが、学問としてはかなり歴史が浅い方なので人の心はまだまだわからないことも多いです。人の心は複雑どころの騒ぎではありません。自分で意識して理解できていると思っているところは極めて小さい部分です。しかも人は嘘をつくことができるという生存戦略があります。これ他者に対してもそうですし、自分に対しても嘘をつくことは当たり前にあります。自分の気づかぬうちに自分を守っていたり見えないようにしているってことが本当に普通に起こっています。ちなみにこれは生きていく上でめっちゃ大事な心の機能だと私は考えています。という感じで、自分では気づかぬうちに自分に負担がかかっているということがあるということだけは海馬とDNAに刻み込んでおいてください。

さいごに、「カウンセリングに行くこと」を皆さんはどうとらえているでしょうか。最近はまだあそこを使う人もいないくらいの距離感かもしれませんが、はたして「自分がそういうところを利用する」となったら少し話は変わってきませんか。ここでお伝えしておきたいのは心のペースは非常に緩やかだということです。悪くなるのも、良くなるのも、ゆるやかです。なので心に関しては「予防」の概念がやや弱い印象を私は持っています。自分がどういう状態なのかも自分で気づきにくいし、「自分よりしんどい人はいくらでもいる。」とか考えちゃうことがありますし、「そんな自分ではまだカウンセリングとかは…」と思われるかと想像します。しかし、ふと気が付いたらだいぶ状態悪くなってしまってることがよくあります。長々と書きましたが、友達や他者と比較したり自分で考えるのならば、一旦心の専門家の意見を聞きに行くくらいの軽いノリでカウンセリング行ってみる感じでいらっしゃってみてはいかがでしょうか。自分の今の状態を知るだけでもだいぶ違うと思います。

「なんかわからんけど最近いつものようにできない。」みたいな、どれだけ小さいと思うことでも、心に負担がかかってい

る可能性が全然ございます。そういうとき、誰かに話してみるというのも一個の選択肢に据えてみるとかはどうでしょう。滋賀大学保健管理センターではカウンセリングを行なっております。なんと無料です。本当に無料です。カウンセリングは予約制となっておりますが、保健管理センターに直接来ていただいてもいいですし、メールで予約することもできます。ちなみにZoomでカウンセリングをすることもできますし、メッセージのやり取りだけでお話を聞くパターンもあります。テクノロジーの進化は止まることを知りません。

私の将来の夢は主人公が行き詰ったときに周りはその雰囲気を使いこなしてそっとしておくけれども、そんな様子に構わず当たり前遊びに誘ったりしちゃう事情を知らない転校生みたいな存在になることです。こういう存在って結構大事だと思っています。知らないからこそ、本人が当たり前に行っていることを当たり前と思わない、みたいな感じのやつです。伝わってますよね??皆さんにとっての転校生になりたい、そういう気持ちで勤務しております。以上、カウンセラーの多賀谷でした。どうぞよろしくお願いたします。



この後に来る地獄を知らぬ若造



明らかに嫌がられていることに気付かぬ長髪

Walking Challenge 2024



Walking Challenge

みんなで歩いて月まで行こう！
健康の目安となる1日8000歩を、
2000人が1か月間(30日)続けると、
1歩80cmの換算で月までの距離38.4万kmに到達！

2024年11月に開催される大学対抗の参加型イベント「ウォーキングチャレンジ2024」の参加者を募集いたします。

2023年度のチャレンジでは滋賀大学から教職員・学生17チーム、145名が参加し、参加全39大学・団体中第8位、8,014歩/日という結果でした。参加者からは、「健康を意識づけるいいきっかけとなった」「駅から大学までの通勤を徒歩にして週末も外を歩くようにした」などの感想が寄せられました。

ウォーキングチャレンジに参加して“こころ”と“身体”の健康を増進してみませんか。

- 個人またはチームで、11月の1ヶ月間、毎日の歩数を記録しながら参加します。
- 各々の歩数計またはスマートフォンアプリで歩数を測定し、ウォーキングチャレンジ登録者専用のウェブページ(マイページ)に記録
- 全参加者の合計歩数で月まで2往復することを目標に掲げています。
- 参加登録期間は10月7日から30日、詳細はサクセスでお知らせします。

Walking Challenge 2023の
結果報告▶



Walking Challenge 2024の
詳細はこちら▶



保健管理センター相談日

(保険証不要・無料)

	からだの相談	こころの相談
彦根キャンパス 保健管理センター ☎ 0749-27-1024 ✉ hoken@biwako.shiga-u.ac.jp	山本医師(健康相談) 毎週火・木 高村医師(整形外科) 第1金 藤原医師(女性相談) 11/26午後	久保田医師 毎週火・木 國松カウンセラー 毎週月 多賀谷カウンセラー 毎週月 <small>障がい学生支援室コーディネーター</small> 谷口カウンセラー 毎週水・金
大津キャンパス 保健管理センター分室 ☎ 077-537-7709 ✉ hoken@edu.shiga-u.ac.jp	山本医師(健康相談) 毎週月・水 北村(清)医師(内科) 毎週火 北村(博)医師(整形外科) 第1・3金 藤原医師(女性相談) 11/26午前	久保田医師 毎週月・金 岩城カウンセラー 毎週木 <small>障がい学生支援室コーディネーター</small> 谷口カウンセラー 毎週火・木

※上記の相談日は講義等医師の都合により変更されることがあります。

こころの相談について

精神科医とカウンセラーがこころの相談に応じています。

相談の内容に関しては完全に秘密が守られますので、気軽に相談してください。

予約の際、希望する実施法用(対面 or 遠隔)やカウンセラーへのご要望(性別など、あれば)をお伝えください。予約状況により、ご希望に応えられない可能性があります。ご了承ください。