

# 名寄市立大学 健康サポートセンター年報

第14号（2021年度）



名寄市立大学 健康サポートセンター



# 目 次

はじめに	.....	1
1. 学生数・教職員数	.....	2
2. 年間業務計画と実施状況	.....	2
3. 通年業務	.....	3
4. 学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等	.....	4
5. 体と心のスクリーニング検査	.....	6
6. 感染症予防対策	.....	7
7. 利用状況	.....	9
8. 教育・健康・広報活動	.....	13
9. 沿革	.....	14
10. 関係者名簿	.....	15
11. 関係規則	.....	15
12. 施設所在地・平面図	.....	18
あとがき	.....	19

## は じ め に

名寄市立大学・健康サポートセンター長 塚原 高広

本学の健康サポートセンターは「学生と教職員の保健管理」が目的であり、健康診断の実施、学内の環境衛生、感染症予防、応急処置といった保健管理業務と健康や精神保健に関する相談業務を、年間計画に基づいて実施しています。2021年度も新型コロナウイルス感染症がまん延する状況が続きましたが、センターの看護師、相談員が状況に応じた適切な対応をとることで、対面で学生を一同に集めて行う一部の健康教育業務を除けば、ほとんどの業務を予定通り実施することができました。

一方で、新型コロナウイルス感染症に関する業務はまだまだ続けていく必要があります。初めて経験する時事刻々と変化する事態に試行錯誤をしながら、日々寄せられる体調不良の相談、医療施設受診の推奨、登校の可否判断を行っております。2021年6-8月の新型コロナワクチン職域接種では、名寄市立総合病院の先生方や看護学科をはじめとする多くの教職員の方々にご協力いただき、実施することができました。また、その時期に接種できなかった学生・教職員のため、9-10月にも追加で職域接種を実施し希望者全員への接種を終えました。

ところが、名寄市でも感染力の強いオミクロン変異株の流行の影響を受けて、2022年1月から新規感染者が増加しており、3月現在も高止まりしています。人口あたりの新規感染者数では大都市に匹敵する感染状況が続いています。従来、保健所が担ってきた積極的疫学調査を1月より実施しておりますが、事前に保健所業務経験のある看護学科の先生方と準備をしてきたこともあり、後期試験、各種国家試験、入学試験、卒業式、入学式と重要なイベントが連続する中で、大きな混乱もなくすすめることができています。

2022年度には、本来の業務である「学生と教職員の保健管理」に立ち返り、コロナ禍において、学生が自らの心身の健康全般を自分で管理できるようにサポートしていく仕組みを充実させたいと考えております。今後とも、学内外の皆様のご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

2022年5月

## 1. 学生数・教職員数（2021年4月1日現在：休学者を除く）

### 学生数

	1年生			2年生			3年生			4年生			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
保健福祉学部															
栄養学科	5	35	40	4	39	43	2	38	40	5	35	40	16	147	163
看護学科	6	44	50	5	51	56	6	42	48	5	41	46	22	178	200
社会福祉学科	15	37	52	20	34	54	15	32	47	13	41	54	63	144	207
社会保育学科	5	49	54	5	46	51	7	45	52	5	42	47	22	182	204
合計	31	165	196	34	170	204	30	157	187	28	159	187	123	651	774

・編入生 4年生女子1名

### 教職員数

	常勤			非常勤			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
教員	41	40	81	52	30	82	93	70	163
職員	14	8	22	4	17	21	18	25	43
合計	55	48	103	56	47	103	111	95	206

## 2. 年間業務計画と実施状況

月	業務	備考
4	入学式救護 新入生ガイダンスにて学生健康記録、感染症マークシート回収 定期健康診断：内科検診・身体測定・血圧測定（全学年）・胸部 X 線検査（新入生/ 卒業年次生/栄養学科3年生） 学生健康記録呼び出し面談 （看護、保育学科新入生宿泊オリエンテーション・保育学科は医師同行）	実施 実施 実施 実施 中止
5	健康診断結果呼び出し 日本学生相談学会第39回大会参加 新入生に体と心の健康チェックリストアンケート 調査後の呼び出し面談（月経関連、PHQ9、発達関連）	実施 Zoom開催 実施 実施
6	新型コロナワクチン職域接種1回目救護（～7月） 接種後のアンケート実施	実施 Forms実施
7	体と心の健康調査後呼び出し面談 新型コロナワクチン職域接種2回目救護・接種（～10月） 接種後のアンケート実施 （大学祭救護・パネル展示）	実施 実施 Forms実施 中止

	(本学1年生へ心肺蘇生講習実施)	中止
8	年報作成作業 全国大学保健管理協会北海道地方研究集会	実施 Zoom開催
9	照度検査、AED点検	実施
10	2020年度年報発行 次年度予算提出	実施 実施
11	全国学生相談研究集会 推薦・編入入試救護	Zoom開催 実施
12		
1	大学共通試験救護	実施
2	一般前期入学試験救護	実施
3	照度検査、AED点検  次年度入学者へ案内等発送：当センターパンフレット、保護者へのお願い、学生健康記録、既往歴/予防接種歴アンケート、アルコールパッチテスト  卒業式救護 新型コロナウイルスワクチン職域接種3回目救護 (一般後期入学試験救護)  (名寄高校への心肺蘇生講習実施)	実施  実施  実施 実施 看護学科 教員実施 中止

### 3. 通年業務

#### 1) 体と心の相談

急な傷病や緊急対応が必要な場合以外は、看護師・相談員にメールで連絡し、予約してから個別に対応する。

(コロナ感染防止対策として自由来室を制限した)

看護師常駐時間：平日9:00~17:00、長期休暇中10:10~17:00

相談員常駐時間：平日9:00~17:00

#### 2) 応急処置・初期診断

#### 3) 専門医への紹介、受診同行

#### 4) 健康診断書発行

#### 5) ワクチン助成申請手続き

#### 6) 感染予防対策

感染状況レベルに合わせて学内の玄関・食堂入口の手指消毒薬の設置・補充

#### 4. 学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等

健康診断は、北海道結核予防会札幌複十字総合健診センターに委託して行った。

健診内容は身長、体重、血圧、内科検診は全員、胸部レントゲン検査は1年次と卒業年次、栄養学科3年生の学生を対象に実施した。

##### 1) 定期健康診断受診状況

	対象者数（名）	受診者数（名）	受診率（％）
1年生	196	196	100.0
2年生	204	203	99.5
3年生	187	187	100.0
4年生	187	186	99.5

##### 2) 身長

	n	平均	SD	Min	Max	分布							
						<150	<155	<160	<165	<170	<175	<180	180≤
男性	122	170.5	6.0	153.2	187.4	0	1	4	15	35	39	24	4
女性	650	158.0	5.2	141	173.6	40	146	243	159	48	14	0	0

##### 3) 体重

	N	平均	SD	Min	Max	分布						
						<40	<50	<60	<70	<80	<90	90≤
男性	122	63.3	9.7	45.3	104.4	0	9	39	50	18	4	2
女性	650	53.3	8.2	33.7	106.3	13	224	316	71	18	7	1

##### 4) BMI

	N	平均	SD	Min	Max	分布（日本肥満学会基準：2000）					
						低体重 <18.5	正常 <25	1° 肥満 <30	2° 肥満 <35	3° 肥満 <40	4° 肥満 40≤
男性	122	21.7	2.9	16.8	33.7	9	97	14	2	0	0
女性	650	21.3	3.0	15.2	40.8	87	505	48	7	2	1

##### 5) 収縮期血圧

	n	平均	SD	Min	Max	分布（WHO/ISH基準：1999）				
						至適血圧		正常	正常高値	高血圧
						<100	<120	<130	<140	140≤
男性	122	127.7	11.6	84	157	2	26	40	40	14
女性	650	118.5	12.1	79	162	42	316	174	104	14

## 6) 拡張期血圧

	N	平均	SD	Min	Max	分布 (WHO/ISH 基準 : 1999)				
						至適血圧		正常	正常高値	高血圧
						<60	<80	<85	<90	90≤
男性	122	72.2	7.8	53	101	8	96	11	6	1
女性	650	68.9	8.0	42	90	99	504	36	11	0

## 7) 内科検診

	内科所見	人数	備考
男性	肥満・過体重 : BMI ≥ 30	2	センターで経過観察 (指導と定期測定)
	低体重 : BMI ≤ 18.5	1	センターで経過観察 (指導と定期測定)
	高血圧 : SBP ≥ 140 DBP ≥ 90	13	センターで再検し 12 名異常なし。 1 名指導と定期測定したが、途中から来室なく次年度も要観察
	尿タンパク (1 年生)	1	センターで再検査 : 異常なし
	喫煙	8	禁煙勧奨 : 呼び出しに来室は 2 名
女性	肥満・過体重 : BMI ≥ 30	2	センターで経過観察 (指導と定期測定)
	低体重 : BMI ≤ 18.5	2	センターで経過観察 (指導と定期測定)
	高血圧 : SBP ≥ 140 DBP ≥ 90	17	センターで再検し、16 名異常なし。(うち指導し再再検 2 名) 1 名高値にて指導・定期測定したが、途中から来室なく次年度も要観察
	尿タンパク (1 年生)	4	センターで再検し、1 名異常あり病院紹介にて経過観察中
	喫煙	6	禁煙勧奨 : 呼び出しに来室は 2 名

## 8) 胸部 X 線検査

		所見	人数	備考
1 年生	男性	異常なし	31	
	女性	異常なし	164	
		脊柱側彎症	1	
3 年栄養学科	男性	異常なし	30	
	女性	異常なし	156	
		左下肺野陰影	1	病院にて精査 : 異常なし
4 年生	男性	異常なし	27	
		非受検	1	
	女性	異常なし	159	

## 5. 体と心のスクリーニング検査

2013年度以降、新入生に対し、(1)うつ傾向を測定する Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) 質問項目、(2)注意欠如・多動症 (ADHD) および自閉スペクトラム症 (ASD) のスクリーニング検査簡易版 (信州大学)、(3)学習障害 (LD) 傾向質問 (国立特別支援教育総合研究所、学生支援機構) を含む心の健康診断も実施している。2020年度からは、Forms を活用したオンラインでのアンケートに変更し、今年度も短期間で全員の回答を得る事ができた。

### 1) 健康調査：1年生 (PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度 女性は月経周期・月経困難症・月経前症候群) への回答状況

	対象者数 (名)	回答数 (名)	回答率 (%)
男性	31	31	100
女性	165	165	100

#### ① 健康調査：PHQ9 (うつ傾向)、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度

	PHQ9			ADHD 困り度	ASD 困り度	対人的困り度	LD 困り度
	≥10	希死念慮	強い 困難感有	≥15	≥12	≥9	≥8
男性	1	1	0	2	0	0	1
女性	11	7	0	2	4	5	3

カットオフ値はほぼ 2SD とした。上表で示す強い困難感がある学生の頻度は性別、学科、出身地別 (道外・道内・上川北部) で統計学的に有意な差はなかった (Fisher 正確確率検定)。

#### PHQ9、ADHD 困り度、ASD 困り度、対人的困り度、LD 困り度相互の相関

	ADHD困り度	ASD困り度	対人困り度	LD困り度
PHQ9	0.323	0.410	0.410	-0.239
ADHD困り度		0.623	0.249	0.406
ASD困り度			0.467	0.133
対人困り度				0.003

■ やや強い相関    ■ 弱い相関

学習に困難感を持つ学生は、ADHD 困り度とやや強い相関があるが、その他の困り度とは相関がない。ADHD 困り度を持つ学生は、すべての困り感およびうつ傾向との相関がある。一方、うつ傾向のある学生、ASD 困り感を持つ学生、対人困り度を持つ学生は、学習困難感とは相関しないが、それ以外の困り感とは相互に相関がある。

## ② 健康調査（女性）：月経周期・月経困難症・月経前症候群への回答状況

月経周期が全く不規則（名）	月経困難症が重症（名）		月経前症候群が重症（名）	
	身体的	精神的	身体的	精神的
0	3	4	11	7

### 月経困難症・月経前症候群症状相互の相関

	精神的月経 困難症症状	身体的月経前 症候群症状	精神的月経前 症候群症状
身体的月経 困難症症状	0.577	0.385	0.483
精神的月経 困難症症状		0.373	0.842
身体的月経前 症候群症状			0.397

### PHQ9 と月経困難症・月経前症候群症状相互の相関

	身体的月経 困難症症状	精神的月経 困難症症状	身体的月経前 症候群症状	精神的月経前 症候群症状
PHQ9	-0.012	0.021	-0.144	0.199

■ やや強い相関    ■ 弱い相関

月経関連の症状には相互に相関が見られたが、月経関連の症状とうつ傾向にはほとんど相関が見られなかった。精神と月経関連に問題があると考えられる学生は、看護師が呼び出して面接し、月経に関する指導・病院紹介を行った。精神に問題を抱えている学生に関しては、相談員が対応した。

1年生に対する PHQ9 質問項目、ADHD・ASD スクリーニング検査簡易版、LD 傾向質問を含む心の健康診断は今後も継続する。

## 6. 感染症予防対策

北海道結核予防会札幌複十字検診センターに委託して、全ての新生生に、罹患歴にかかわらず麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、B 型肝炎の抗体検査、IGRA 検査と胸部レントゲン検査、看護学科新生生全員には C 型肝炎の抗体検査を実施した。また、3年生にも麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、B 型肝炎の抗体検査を実施した。抗体価が低い者には医療機関への紹介状を発行し予防接種を受けるよう勧奨した。判定基準は、日本環境感染学会が 2020 年に公表した「院内感染対策としてのワクチンガイドライン：第 3 版」に従った。

実際に受けたかどうかの調査をするため、予防接種を受けた医療機関でサインをしてもらうように、学生に接種証明用の確認書用紙を配布した。接種証明用の確認書用紙が提出されたものには、後援会から助成金を支給している。以前は、看護師から新生生に対して健康診断結果の見方、注意事項等の説明を行っていたが、2021 年度はコロナによる自粛期間のため実施できなかった。そこで、2年生の 2 月までに必要なワクチン接種を計画的に実施するよう意識づけるため、資料配布等による説明を行った。

新型コロナウイルス感染症に関しては、学内で職域接種を行い、接種後アンケートの実施、「新型コロナウイルス感染症に関する Q&A」や「感染予防対策について」などリーフレットを作成し、全学生にメ

ールで周知をおこなった。

### 学生の抗体値検査・IGRA 反応検査

#### 1) 受検状況

		対象者数 (名)	受検者数 (名)	受検率 (%)
1 年生	抗体値検査	196	196	100.0
	IGRA 検査	196	196	100.0
3 年生	抗体値検査	187	187	100.0

#### 2) 抗体値検査結果 (麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎)

		受検者数	検査結果			予防接種勧奨数 (医療機関紹介)
			－	±	＋	
1 年生	麻疹	196	0	165	31	165
	風疹	196	10	133	53	143
	水痘	196	5	19	172	24
	流行性耳下腺炎	196	48	71	77	119
3 年生	麻疹	187	0	117	70	
	風疹	187	4	104	79	
	水痘	187	1	6	180	
	流行性耳下腺炎	187	16	63	108	

注：判定基準

		－	±	＋
麻疹	(EIA 法)	$< 2 \times$	$< 16 \times$	$16 \times \leq$
風疹	(HI 法)	$< 8 \times$	$< 32 \times$	$32 \times \leq$
水痘	(EIA 法)	$< 2 \times$	$< 4 \times$	$4 \times \leq$
流行性耳下腺炎	(EIA 法)	$< 2 \times$	$< 4 \times$	$4 \times \leq$

#### 3) ウイルス性肝炎検査結果 (B、C 型肝炎)

	受検者数	検査項目		検査結果		医療機関紹介	
				－	＋	予防接種勧奨	精密検査・治療
1 年生	196:全学科	HBV	HBsAg	196	0	192	0
			HBsAb	192	4		
	50 : 看護学科	HCV	HCvAb	50	0		0
3 年生	187	HBV	HBsAb	21	166		

#### 4) IGRA 検査結果

	受検者数	判定		
		陰性	陽性	判定不能
1 年生	196	196	0	0

十分な抗体価を持たない1年生の割合は、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘について、それぞれ84.2%、73.0%、60.1%、12.2%であった。3年生でも麻疹は62.6%、風疹は55.6%の学生は十分な抗体価を持っていなかった。また、HBs抗原陽性者、HCV抗体陽性者、IGRA陽性者は、いずれも存在しなかった。今後は、1年生全員に感染症抗体価検査を実施するとともに、これまで自己申告であった入学前の予防接種歴を母子手帳記録等で確認した上で予防接種勧奨を行う。また、1年生に対する健康診断結果配布時の説明と計画的なワクチン接種の説明を継続する。

## 7. 利用状況

### 1) 看護師対応件数 (表1)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	
1	内科系 発熱、気分が悪い、生理痛など	学生	5	12	21	24	6	13	9	8	3	1	0	1	103
		教職員	0	0	0	2	1	0	0	1	0	0	0	4	8
2	外科系 ケガ、火傷、虫刺されなど	学生	3	3	6	10	0	6	7	5	8	2	1	1	52
		教職員	3	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	9
3	心の相談(看護師対応) 生活相談、友人関係、進路のことなど	学生	13	10	14	20	5	7	15	19	14	8	17	7	149
		教職員	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
4	医療相談 病院受診の判断、受診後報告	学生	3	13	29	18	8	6	10	21	8	8	8	0	132
		学生コロナ対応	7	32	18	27	3	9	8	9	20	24	18	9	184
		教職員	0	0	1	1	4	0	0	0	0	0	0	1	7
		職員コロナ対応	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5
5	体重管理(定期測定)	学生	4	4	16	25	11	13	20	20	15	10	11	8	157
		教職員	6	5	3	3	1	0	0	1	1	0	0	0	20
6	婦人科系	学生	1	3	3	7	0	1	4	4	1	3	0	0	27
		教職員	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	禁煙支援	学生	0	0	0	0	0	2	3	1	1	0	0	0	7
		教職員	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	健診・書類関係	学生	86	53	47	20	26	35	38	21	21	20	5	7	379
		教職員	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3
9	その他	学生	19	32	35	36	2	15	19	19	12	4	17	8	218
		教職員	5	1	4	0	4	4	1	0	1	0	2	3	25
10	呼び出し	学生	66	5	25	9	15	1	1	2	0	0	0	124	
11	教員からの相談、情報提供		2	9	6	3	0	2	3	1	0	3	3	32	
学生合計			207	167	214	196	76	108	134	129	103	80	77	41	1532
教職員合計			16	19	16	10	12	8	4	3	4	4	6	9	111
全合計			223	186	230	206	88	116	138	132	107	84	83	50	1643
実人数			171	112	120	123	68	82	79	71	63	54	37	30	1010
再掲:医療機関へ紹介	学生	6	4	1	0	3	0	3	4	3	1	1	0	26	
	教職員	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	4	

注) 相談経路は直接面接したもののほか、電話、電子メールによるものも含む

平日月～金曜日9:00～17:00 看護師・相談員常駐で(学生長期休暇中は看護師在室10:10～17:00)で対応した。

表2 2021年度 メンタルヘルス相談 対応のべ件数（相談員対応）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1	自分の性格・心理	2	5	4	4	1	0	7	5	5	2	0	0	35
2	対人関係	1	3	1	3	1	0	0	1	2	0	0	0	12
3	学修関係	1	0	3	3	0	2	2	4	1	1	1	0	18
4	進路・就職(休退学・編入相談も含む)	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4
5	医療関係	8	3	6	3	2	1	7	9	3	2	1	0	45
6	ハラスメント関係	0	0	0	0	2	0	0	5	0	0	0	0	7
7	呼び出し面談	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
8	その他	21	37	37	9	4	4	12	13	7	3	27	0	174
9	関係機関(者)との情報共有・相談	11	19	5	9	6	2	12	15	3	5	4	0	91
合計		49	69	58	31	16	9	41	52	21	14	34	0	394

表3 2021年度 メンタルヘルス相談 対応実人数 学年別集計表（相談員対応）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1年生	5	15	13	2	2	0	1	0	1	1	2	0	42
2年生	3	7	4	4	1	3	4	6	5	2	5	0	44
3年生	2	5	3	2	1	2	4	4	2	2	3	0	30
4年生	1	1	3	2	1	0	3	0	0	0	2	0	13
教職員	8	9	5	10	7	1	13	10	4	0	3	0	70
合計	19	37	28	20	12	6	25	20	12	5	15	0	199

※[教職員]は情報共有・相談・コンサルテーションによる対応人数も含む

※表2.3の3月分は相談員不在により、相談員による対応件数はなし

## 2) メンタルヘルス相談

相談員が受けた月別のべ相談件数は表2に、月別対応実人数は表3に示す。また、相談員が2月中旬に退職したことに伴い、対応件数は2月中旬までの集計である。(看護師が受けた心の相談件数については前ページに記載。)

2021年度も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響に伴い、感染防止対策として、昨年同様、健康サポートセンター（以下、「健サポ」）の利用は、事前予約制（当日予約も可）を原則とし、開放した。

4月 新入生の入学後カルテ呼出面談にて、看護師スタッフと担当を分担し、相談員は精神科系の持病のある学生を中心に面談を行った。現在の受診状況、名寄での受診先の確保、服薬状況等聞き取りを行い、大学生活において配慮が必要か確認を行った。早い段階で持病や悩みについて相談できる場所が学内にあると認知してもらうことで、通院先の変更や、環境の変化によって出現した症状に対して、受診検討や、助言など迅速に行うことができた。

また、2年生以上の学生では、学年が上がったことで講義内容がより専門的になることへの不安を訴えに来室した学生も複数人いた。

**5～6月** 新入生全員を対象とした体と心のチェックリストを、昨年同様 Forms を利用し実施。メンタルの落ち込みがある学生や、生活の中で様々な困り感を抱えている学生一人一人にメールや、対面での面談を行い、孤独感の解消や、不安の軽減を図った。今年度も、例年のチェックリストに、コロナ禍の不安や、健康に関する不安について書くことのできる自由記述欄を追加し、学生がコロナ禍で抱える不安の把握に努め、コロナ禍による学生のメンタルヘルス事情に関して、関係部署との情報交換を行った。

新年度になり1ヵ月が経過したところで、昨年度のオンライン講義中心から、徐々に対面講義の科目も増え始めたことにより、講義形態の変化に適応することが難しいと不安を訴えに来室する学生が複数人いた。

**7月** この時期は、試験前の気分転換に健サポにあるアロマキットを使い、アロマの香り袋を作成するなど、相談以外での来室もあった。

**8～9月** 夏季休暇中も変わらず健サポは通常通り開放しているため、事前予約制度は継続しつつ、精神科に通院している学生の受診フォローを行った。また、夏季休暇中に帰省しない学生達が、近況報告をしに顔見せに来室していた。

**10月** 夏季休暇中に行われた実習による負担が大きく、体調を崩した学生が数人来室し、学科教員と連携し、実習後のフォローを図った。

また、不眠や意欲の低下を訴え来室する学生が増加し、入眠の助言や、生活習慣の改善の助言を行った。それでも改善しない場合や、本人が病院受診を希望した場合、相談員が受診が適当と判断した場合は、本人や保護者と相談の上、精神科の紹介を行い、受診前後のフォローも行った。

**11月** 課題などやるべきことの優先順位付けや見通しを持った取り組みが苦手な学生が、友人や教員の紹介で来室した。付箋やホワイトボード、スマホのリマインダー機能などを活用し、スケジュール管理に対する助言を行い、習慣化するまで定期的に来室するよう促し、継続フォローした。

**12月以降** 不安を訴え来室する常連学生の継続的フォローや、定期的に受診報告に来室する学生の体調確認など、相談室に通い入れた学生との関わりが多かった。

**通年を通して** コロナ禍によるオンライン講義と対面講義のハイブリット式を用いた講義形態は今年度も継続しているが、昨年度よりも対面講義が増えたことで、昨年1年生だった現2年生にとっては、友人を作る機会も増え、孤独感が解消され、昨年度よりも強い不安を感じる事が少なくなったと話す学生が多くいた。

また、今年度の新入生は、入学前の高校時代からコロナ禍を経験していたことにより、感染対策を講じ、何らかの制限がかかった状態で大学生活を送らなければならないことに対するある程度の覚悟を持ち入学していることから、コロナ禍による孤独感や、体調不良などの相談は少なかった。

コロナ禍2年目となり、慣れてきた影響か、昨年度よりも休退学相談が減少した。

さらに、受診相談について、件数としては減少しているが、受診相談の中身に多少の変化がみられた。

今までは相談内容を相談員が聴き取ったうえで、相談員が受診が必要だと判断し、精神科受診を勧めることが多かった。しかし、今年度は、学生自ら精神科の受診を希望したうえで相談に来室することが増えた。風邪を引いたら内科を受診するように、心が疲れたら精神科を受診する、と学生の中で精神科を受診することに対する敷居が低くなったと推察される。受診が必要な人が強い抵抗を示さずに精神科を受診し、必要な治療を受け、回復するステップを踏むことができるのは良いものの、一方で、受診の必要がないと判断される人が、受診すれば今の状況は良くなると、精神科受診に対して期待を抱きすぎて、本来のその人自身の課題や問題から逃避する理由となっている場合が見受けられる。そういった学生に対して、どのようなアプローチや声掛けをすべきか、相談員自身の中で葛藤があった1年だった。

図1

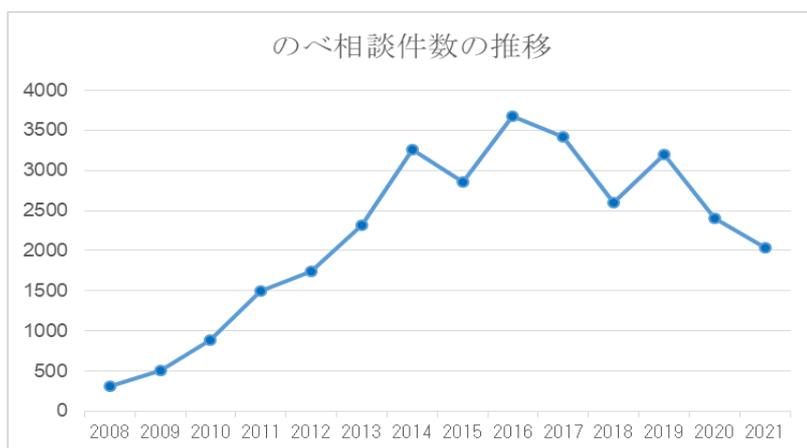


図1に、看護師対応と相談員ののべ相談件数の推移を示した。2020年以降は減少傾向にあるが、コロナ禍の影響で相談を予約制にした影響が考えられる。

## 8. 教育・研究・広報活動

### 1. 教育

#### 1) アルコール対策

2019年までは新入生ガイダンスにおいてアルコールパッチテスト（ALDH2 活性検査）とアルコール健康障害に関する教育を実施していた。しかし、新型コロナウイルス感染症対策のためガイダンスの時間が短縮されたため、2020年度に引き続き、新入生には入学時書類とともにアルコールパッチテストと飲酒の健康影響に関する啓発資料を配布した。入学前に自宅でテストを実施し、その結果（不活性型、低活性型、活性型）を提出してもらった。今後、ガイダンスで十分に時間が確保できるようになれば、アルコールに対する適切な対応について健康教育をする機会を設け、同時にアルコールパッチテストを実施する。

#### 2) 学内禁煙

本学は敷地を含み学内禁煙であることから、新入生全員の必修科目である公衆衛生学の講義において、担当教員による喫煙対策を周知する健康教育を実施してもらった。また、例年継続している喫煙に関する質問票調査を行った。

また、健康サポートセンターでは、喫煙者で禁煙を希望する場合は、市内医療機関の禁煙外来への紹介状を書くといった禁煙サポートをすることを周知した。

定期健診の間診票から、喫煙歴のある12名の学生にメールにて面談を勧奨した。メールのやり取りで既に3名が禁煙していたことが判明したが、5名からは返答がなかった。そこで、4名に面談にて禁煙指導を実施し、そのうちの1名はメール支援にて禁煙継続中である。禁煙外来の紹介希望者はなかった。

ガイダンスでの健康教育では十分な時間が取れないので、今後も公衆衛生学の講義時間を利用して健康教育と調査を実施する。また、喫煙者で禁煙を希望する場合は、市内禁煙外来への紹介状を書くといった情報の広報に務める。

### 3) 体重管理

健康診断でBMIが18.5未満、あるいは25以上の学生を体重管理の対象とした。

#### 体重管理の状況

	低体重	過体重	肥満
BMI	18.5未満	25以上30未満	30以上
対象者	96	62	12
健康サポート室で支援	3	4	4
低体重・過体重の学生に対しては、全員にリーフレットを配布し注意を呼び掛けた。 BMI30以上の学生に対しては、呼び出し実施。			

年間体重管理者数は延べ166件(3月7日までの数)であった。

健康診断後の体重管理については、体重管理の必要性を示しても学業が忙しくなると来室しなくなる傾向は例年同様に見られた。継続的にできる体重管理方法を検討したい。

### 4) 救急救命講座

・心肺蘇生講座(名寄市に登録した「出前トーク」として対応) 令和3年11月16日(火) 市民文化センター1F 生活研修室

対象：ピヤシリ大学4年生と担任 6名

## 2. 研究

日本学生相談学会39回大会(5月オンライン開催)に2名(センター長、相談員)、第58回全国大学保健管理協会北海道地方部会研究集会(8月:オンライン開催)に2名(センター長、看護師1名)が参加した。今年度は、研究論文、学会発表はいずれも行わなかった。

## 3. 刊行物

- ・健サポだより1号 2021年度4月発行
- ・健サポだより2号 2021年度7月発行
- ・健サポだより3号 2021年度11月発行
- ・「新型コロナワクチン接種を受けた後の注意点」 2021年6月25日発行
- ・「コロナワクチン2回目接種にむけて」 2021年7月末発行
- ・「新型コロナウイルス感染リスクに関する情報」 2021年12月20日発行
- ・健康サポートセンター年報 第13号 2021年11月発行

## 9. 沿革

1997年	学生相談室開設：安達克己、原田忍で相談担当（1996年の学生の事故を契機に） このころは応急処置、ケガ等には看護学科教員、事務局職員が対応
2001年4月	健康保健相談室に改称、規程整備：結城佳子、高田哲、佐藤喜代枝で相談担当
2003年4月	相談室だより発行開始
2004年4月	精神科嘱託医：鎌田隼輔（～2005/3）
2006年4月	保健福祉相談室を引き継ぎ保健福祉センターを開設（新館1階）
2007年4月	保健福祉センターを恵陵館1階に移転、分室を本館1階に設置 平日午後に看護師常駐（加瀬谷幸子）
2007年7月	診療所登録（内科・小児科）
2009年4月	平日午前・午後に看護師常駐（高橋奈緒子、石川弘枝）
2013年4月	平日午前・午後に看護師2名ずつ常駐（村中弘美、平野治子、宮崎八千代）
2016年4月	平日相談員が常駐（松浦なつみ）
2019年4月	相談員着任（赤沼美郷）
2020年10月	保健福祉センターから健康サポートセンターに名称変更
2021年4月	医師定年退職（大見広規）新たに医師着任（塚原高広）、看護師退職（村中弘美）新たに 看護師着任（山中恵美）、診療所登録変更（内科）
2022年3月	相談員退職（赤沼美郷）

## 10. 関係者名簿（2021年4月1日～2022年3月31日）

センター長	塚原 高広	2021年4月～
副センター長	中澤 幸子	2020年10月～
看護師	平野 治子 宮崎 八千代 山中 恵美	2021年4月～
相談員	赤沼 美郷	
学校医	塚原 高広	2021年4月～
健康サポートセンター運営委員		
委員（栄養学科）	外川 晴香	
委員（看護学科）	室矢 剛志	
委員（社会福祉学科）	中澤 幸子	
委員（社会保育学科）	堀川 真	
委員（事務局学生課）	上田 夏絵	

## 1 1. 関係規則

### 1) 名寄市立大学健康サポートセンター規程

(趣旨)

第1条 この規程は、名寄市立大学に名寄市立大学健康サポートセンター（以下「センター」という。）を置き、センターの組織、運営等に関する事項について定める。

(目的)

第2条 センターは、名寄市立大学（以下「本学」という。）の学生及び教職員の保健管理に関する業務を行うことを目的とする。

(事業)

第3条 センターは前条の目的を遂行するために、保健管理事業及び健康相談事業を行う。

(業務)

第4条 保健管理事業及び健康相談事業として次の業務を行う。

(1) 保健管理業務

ア 保健管理に関する実施計画の企画・立案

イ 定期及び臨時の健康診断の実施（委託を含む）ならびにその事後措置

ウ 学内の環境衛生及び感染症の予防についての指導

エ 保健管理に関する調査研究

オ 応急処置

カ その他、健康の保持・増進に必要な専門的業務

(2) 健康相談業務

ア 健康に関する相談

イ 精神保健に関する相談

(運営委員会)

第5条 センターの運営に関する具体的事項を審議するために、名寄市立大学健康サポートセンター運営委員会（以下「運営委員会」という。）を置く。運営委員会に関する規程は別に定める。

(学生支援会議)

第6条 センターは、学生が心身の健康状態によって、学修の継続が困難であり、学内外の様々な支援が必要と判断した場合は、学内外の関係者を招集し、支援のための方策について検討することができる。

(職員)

第7条 センターにセンター長、医師、副センター長、相談員、看護師その他必要な職員を置く。

(センター長および医師)

第8条 センター長は、本学専任教員のうち医師資格を有するものから運営委員会の議を経て学長が委嘱する。

2 センター長は、センターの業務を掌理する。

3 センター長は必要に応じ、学生委員会に出席することができる。

4 センター長の任期は2年とし、再任を妨げない。

5 センターはセンター長を管理者とする診療所とする。

6 センター長は第4条(1)、(2)の業務に従事するほか、自ら・看護師・相談員の判断により、速やかに相談者への診察・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

(副センター長)

第9条 センターに副センター長を置くことができる。

2 副センター長は、本学専任教員の中からセンター長が指名する。

3 副センター長の任期は2年とし、再任を妨げない。

4 副センター長は第4条(2)イの業務に従事するほか、支援を要する学生の援助について、学科や他部局・センター等との連絡調整を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

5 副センター長はセンター長と協議の上、必要に応じて学生支援会議を招集することができる。

(相談員)

第10条 センターに相談員を置く。

2 相談員は精神保健福祉士または臨床心理士の資格を有するものとする。

3 相談員は第4条(1)アイエカ、(2)イの業務に従事するほか、自ら・医師・看護師の判断により、速やかに相談者への面談・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

(看護師)

第11条 センターに看護師を置く。

2 看護師は第4条(1)、(2)の業務に従事するほか、自ら・医師・相談員の判断により、速やかに相談者への看護・助言を行い、学生及び教職員の健康管理に寄与する。

(分室)

第12条 必要に応じ、センターに分室を置く。

(改廃)

第13条 この規程の改廃は、運営委員会の議を経て、教授会が決定する。

## 2) 名寄市立大学健康サポートセンター運営委員会規程

(目的)

第1条 この規程は名寄市立大学健康サポートセンター（以下「センター」という。）規程第5条の規定に基づき、名寄市立大学健康サポートセンター運営委員会（以下「運営委員会」という。）に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

(組織)

第2条 運営委員会は、次の号に掲げる委員を持って構成する。

(1) センター長

(2) 副センター長

(3) 教授会で選ばれた専任教員4名以上

(4) 相談員、看護師

(5) 事務局学生課学生係長

2 第1項第2号の委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 運営委員会が必要と認めるときには、委員以外の者の出席を求めてその意見を聞くことができる。

(審議事項)

第3条 運営委員会は、センターの運営に関し次の号に掲げる事項を審議する。

(1) 学生及び教職員の保健管理の基本方針に関すること。

(2) 年間事業計画に関すること。

(3) 事業予算に関すること。

- (4) センター長の選考に関する事。
- (5) 副センター長の指名に関する事。
- (6) 相談員および看護師長の選考に関する事。
- (7) 規程の改廃に関する事。
- (8) 学生及び教職員の健康管理に関する事。
- (9) その他センター長が必要と認める事項。

(委員長)

第4条 委員長はセンター長をもって充てる。

2 委員長は委員会を招集し、その議長となる。

3 委員長に事故あるときは、あらかじめ委員長が指名する委員が議長となる。

4 委員長が必要と認めたときは、運営委員会の議を経て、委員以外のものを会議に出席させることができる。

(議事運営)

第5条 運営委員会は、構成員の3分の2以上の出席をもって成立する。

(学科との連携)

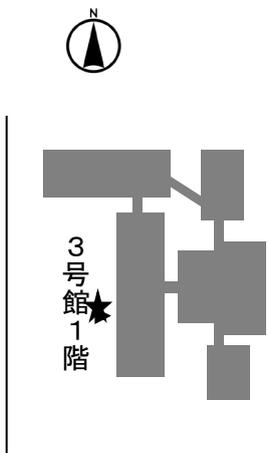
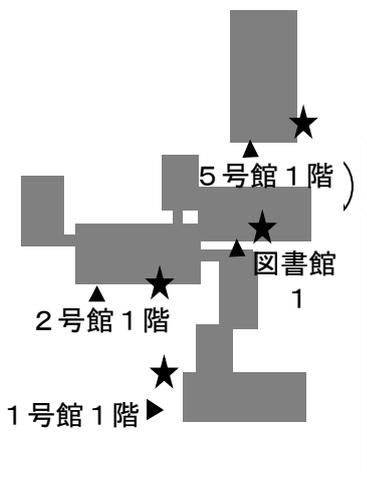
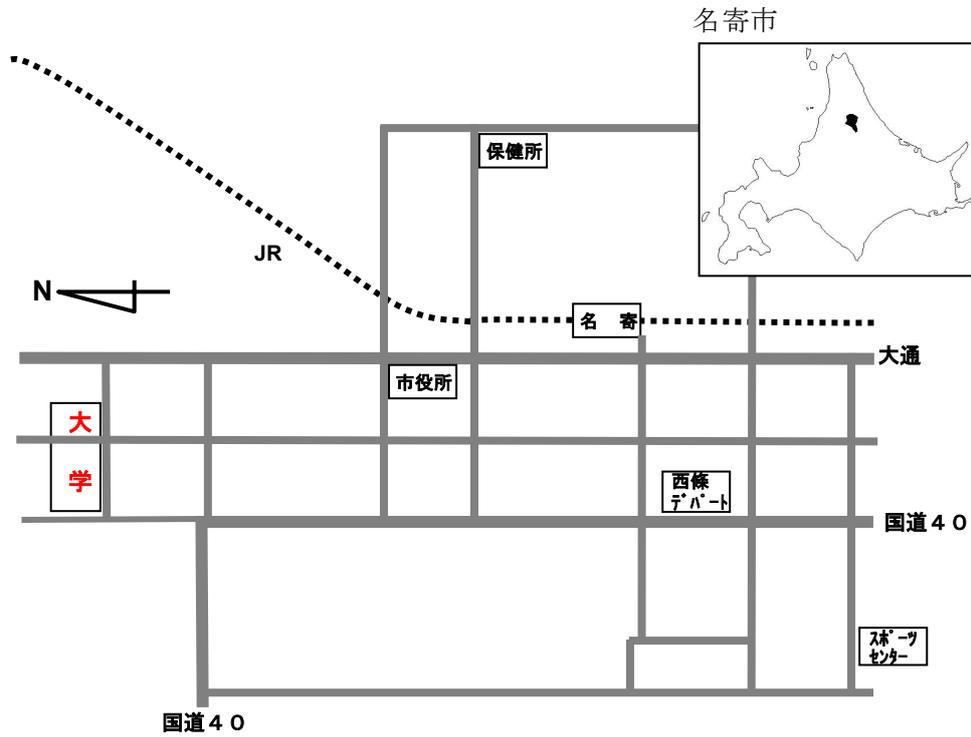
第6条 委員はセンターで支援している学生に関して、学科との連携を図るために必要な情報を学生委員に提供する。

2 学生の個人情報の保護には十分配慮する。

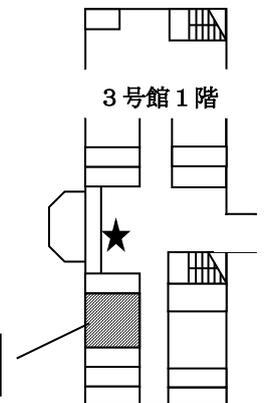
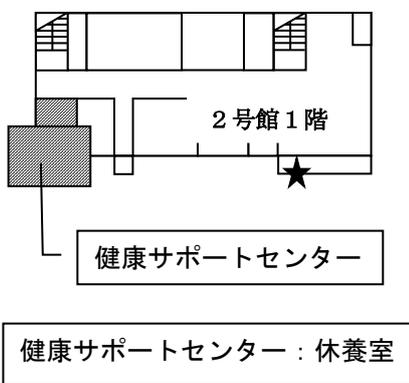
(改廃等)

第8条 この規程に定めるもののほか、必要な事項または改廃については、運営委員会の議を経て教授会が決定する。

1 2. 施設所在地・平面図



- ★ AED・担架・車椅子設置場所
- ・ 1号館 1階：玄関ロビー
  - ・ 2号館 1階：玄関ロビー
  - ・ 3号館 1階：玄関ロビー
  - ・ 図書館 1階：ロビー
  - ・ 5号館 1階：玄関ロビー



〒096-8641  
 北海道名寄市西4条北8丁目  
 名寄市立大学  
 Tel : 01654-2-4194 (代表)  
 Fax : 01654-3-3354  
 Tel : 01654-2-4199  
 内線 : 1312 センター長  
 2107 健康サポートセンター相談員  
 2109 健康サポートセンター看護師

## あ と が き

2021年度の健康サポートセンター年報をお届けします。

従来当センターの年報は翌年の11月ころ発行していたのですが、時期を早め、今年度からは5月に発行することになりました。

昨年の入学式にはまだ校庭に解けかけの汚れた雪が残っており、道外から来られた新入生はこれを見てどう思うだろうか、ひどい所に来てしまったと悲しい思いをしているのではないかと心配したものです。

その雪も消えた5月、名寄にも素敵ないシーズンがやって来ました。長い雪の季節が終わり、花々が一斉に咲き始めます。梅、桜、木蓮、山吹、芍薬、ツツジ、チューリップ、水仙などなど。天気の良い日に散歩すると、あちこちに可愛い花が咲いていて、幸せな気持ちになります。極寒の地だからこそ味わえる嬉しさです。

コロナ禍2年目。対面授業も増え、大学生の生活がほんの少し戻ってきた1年でした。コロナ前、センターの利用は、いつでも、どんな用事でも可能というのがセールスポイントでした。人知れず悩み苦しんでいる学生を少しでも減らそうと、敷居を低くし、安心して相談ができる環境づくりを目指してきました。けれどもコロナ以降は密を避けるため、予約制をとらざるを得なくなりました。その結果利用人数は減少しました。相談したいけれど、こんな小さなことで相談できるのかなあ、とためらって日々を送っている学生が、どれだけいたのか、いなかったのか。予約制が一人一人の学生の心身の健康に影響を与えていたのか、いなかったのか、難しいですが検証できればいいなと思っています。

先日卒業生から嬉しい連絡を頂きました。在学中困難な問題がたくさんあり、何度も挫折しそうになった学生です。その時々には試行錯誤しながら寄り添い支えました。卒業して4年。失敗を重ねながらも周りの人に助けられ、社会人として成長している様子を知ることができました。あの頃あきらめなくて本当に良かった。日々学生の悩みに向き合っている私たち健康サポートセンタースタッフにとって、最高のご褒美でした。

今年はコロナ禍3年目。一日も早く平穏な日常が戻ってくることを願いつつ、今年はどうな学生とどんな出会いがあるのか楽しみに、日々過ごしています。

健康サポートセンター 看護師 宮崎八千代

名寄市立大学健康サポートセンター一年報  
第14号  
—2022年5月発行—

名寄市立大学健康サポートセンター