

# 名寄市立大学 健康サポートセンター年報

第13号（2020年度）



2号館前の花壇に咲くひまわり

名寄市立大学 健康サポートセンター



## 目次

1.	はじめに	3
2.	学生数・教職員数	4
3.	年間業務	5
4.	通年業務	6
5.	学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等	6
6.	感染症予防対策	10
7.	利用状況	12
8.	健康教育・広報活動	17
9.	その他の業務	22
10.	研修・研究活動	24
11.	沿革	25
12.	関係者名簿	25
13.	関係規則	26
14.	施設所在地・平面図	29
15.	あとがき	30



## 1. 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

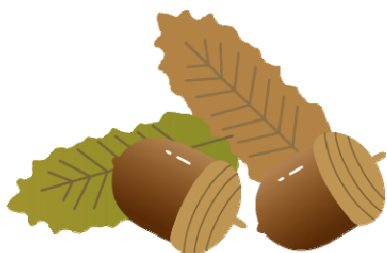
新型コロナウイルス感染拡大により、2021年も学内における対面での活動は制限を余儀なくされています。入学式は学生のみでの参加でしたが対面で挙行でき、年度初めの定期健康診断や質問票調査を実施し、心身に問題を抱える学生への対応を行いました。

しかし、北海道は、春の大型連休後から6月下旬までまん延防止等重点措置・緊急事態宣言の対象地域となり、さらに8月下旬から9月下旬まで緊急事態宣言の対象となりました。この間、学内での対面活動は大きく制限され、学生の姿がほとんど見られない時期が続きました。とくにサークル活動はほぼ休止状態で、入学時にサークルに加入したにもかかわらず、10月まで一度も活動をした経験がない事例を耳にします。

新型コロナウイルス感染症関連の業務では、症状や健康不安のある学生への体調確認と受診・登校停止指示といった対応を続けています。本学では、多くの教職員の協力のおかげで、夏季休暇前には希望者全員に新型コロナウイルスワクチン接種を完了しました。しかし、感染力が強いデルタ株のまん延により、ワクチン接種だけではクラスター発生を防げない状況が続いており、マスクなしでの自由な会話や会食がいつになったら可能となるのか見通しがつきません。

このような事態が、学生たちの今後の健康状態や学修成績にどのような影響をおよぼすのでしょうか。コロナ禍以前は、学生は自由に健康サポートセンターを訪問でき、いつでも気軽に健康相談ができる体制ができていました。しかし、昨年度から新型コロナウイルス感染防止のため、相談での利用は原則、事前予約制となり来室者は減少しています。入学時のスクリーニングで心身に問題を抱えていると思われる学生にはスタッフから連絡して来室を促し対応に努めていますが、自らの不調を訴えて来ない学生にどのように関わっていくのかを考えていく必要があると感じています。

創設からセンター長を務めてこられた大見広規先生が定年退職され、2021年4月から塚原高広が引き継いでおります。冊子の内容に関してお気づきの点がございましたら、ご連絡いただければ幸いです。今後とも、学内外の皆さまのご理解とご支援をお願いいたします。



2021年10月

## 2. 学生数・教職員数（2020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	4	39	43	2	38	40	5	36	41	7	34	41	18	147	165
看護学科	4	46	50	6	49	55	5	42	47	5	46	51	20	183	203
社会福祉学科	20	35	55	17	33	50	13	41	54	17	33	50	67	142	209
社会保育学科	5	46	51	7	46	53	5	42	47	4	46	50	21	180	201
合計	33	166	199	32	166	198	28	161	189	33	159	192	126	652	778

### 教職員数

	常勤			非常勤			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
教員	42	41	83				42	41	83
職員	14	8	22	4	17	21	18	25	43
合計	56	49	105	4	17	21	60	66	126



### 3. 年間業務

月	業務	行事・備考
4	<p>入学式：入口での体調確認・検温、救護班                      全学生に新型コロナ感染防止のため「定期健診受診時の注意事項」説明                      定期健康診断：入口での体調確認・検温・3密回避誘導                      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）                      感染症対策検査等                      既往歴/予防接種歴アンケート（新入生）・抗体検査（麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・B/C型肝炎～新入生/3年生）・IGRA検査（新入生）                      健サポだよりにて新型コロナ関連情報適宜配信（Web版）                      風邪症状がある学生の体調確認・追跡・判断および対応                      メールによる体調（メンタル含む）伺い                      消毒薬の確保・管理 ～以降継続</p>	<p>入学式</p> <p>休講・外出自粛</p>
5	<p>新入生：体と心の健康チェックリスト</p>	Formsにて実施
6	<p>調査後の呼び出し面談（予約制1名/1時間）                      新型コロナ感染症連絡・相談・対応フローチャート整備                      名寄市外移動報告書に基づき体調確認</p>	休講・外出自粛継続
7	大学祭（中止）	一部対面講義開始
8	全国大学保健管理協会北海道地方研究集会（中止）	
9	照度検査、AED点検	
10	年報発行	
11	<p>全国学生相談研究集会（Zoomによるオンライン開催）                      推薦・編入入試救護班</p>	推薦・編入入試
12		
1	<p>大学入試 共通試験：救護班                      登校予定3日前の体調不良者報告・体調確認～以降継続</p>	<p>大学入試 共通試験                      Formsにて実施</p>
2	前期入学試験：入口での体調確認・検温、救護班	前期入試
3	<p>照度検査、AED点検、後期入学試験救護班                      入学予定者への案内等発送                      パンフレット（健康サポートセンター案内）、保護者へのお願い、学生健康記録（カルテ）、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：救護班～入口での検温・手指消毒・対応</p>	後期入試

#### 4. 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



#### 5. 学生の定期健康診断結果 受診状況・所見等

##### 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	199	199	100.0
2 年生	198	198	100.0
3 年生	189	189	100.0
4 年生	191	190 (欠席 1 名)	99.5

##### 2) 身長

	n	平均	SD	Min	Max	分布							
						<150	<155	<160	<165	<170	<175	<180	180≤
男性	125	170.9	5.6	157.3	187.2	0	0	1	18	30	45	26	5
女性	652	158.4	5.4	123.7	173.3	30	139	228	182	63	10	0	0

##### 3) 体重

	N	平均	SD	Min	Max	分布						
						<40	<50	<60	<70	<80	<90	90≤
男性	125	63.0	8.6	45.3	89.3	0	3	51	48	15	8	0
女性	652	53.8	7.9	36.6	91.7	7	196	336	90	19	2	2

##### 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	125	21.5	2.7	15.9	30.6	12	101	10	2	0	0
女性	652	21.4	2.8	15.5	35.6	80	508	57	6	1	0

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 $\leq$
男性	125	123.8	9.7	102	145	0	35	53	34	3
女性	652	113.1	11.6	84	139	82	377	126	67	0

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 $\leq$
男性	125	70.6	8.5	49	88	13	92	20	0	0
女性	652	67.4	8.0	46	93	99	505	42	5	1

7) 内科検診

	内科所見	人数	備考
男性	肥満・過体重 : BMI $\geq$ 30	2	センターで経過観察 (指導と定期測定)
	高血圧 : SBP $\geq$ 140	3	センターで再検査 : 1名異常なし 2名呼び出しに来室なし
	尿タンパク (1年生)	1	センターで再検査 : 異常なし
	喫煙	13	禁煙勧奨 : 呼び出しに来室は0
女性	肥満・過体重 : BMI $\geq$ 30	4	センターで経過観察 (指導と定期測定)
	低体重 : BMI $\leq$ 18.5	3	呼び出しに来室 : 1名
	尿タンパク (1年生)	4	センターで再検査 : 2名異常なし 受診勧奨にて再検査 : 2名 1名 : 無症候性蛋白尿にて経過観察 1名 : 未受診
	高血圧 : DBP $\geq$ 90	1	センターで再検 : 異常なし
	喫煙	2	禁煙勧奨 : 呼び出しに来室は0



## 8) 胸部 X 線検査

		所見	人数	備考
1 年生	男性	異常なし	33	
	女性	異常なし	162	
		左下肺野異常陰影	1	呼吸器内科受診し、昔の肺炎の痕
		右上肺野異常陰影	1	呼吸器内科受診勧奨し、未受診
		右側大動脈弓	1	
		両上肺胸郭肥厚	1	
3 年栄養学科	男性	異常なし	5	
	女性	異常なし	36	
4 年生	男性	異常なし	32	
		非受検	1	
	女性	異常なし	157	
		奇静脈葉	1	
		右下肺異常陰影	4	呼吸器内科受診し、異常なし

## 9) 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 女性には月経周期・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	33	33	100
女性	166	166	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	0	0	2	0	0	0
女性	9	7	0	6	5	4	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
PHQ6	0.504	0.576	0.367	0.194
ADH 困り度		0.517	0.379	0.439
ASD 困り度			0.513	0.527
対人困り度				0.314

■ やや強い相関    ■ 弱い相関

発達障害関連困り感を有する学生は、より様々な困難感を持っていることがわかる。





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）	
3	身体的	精神的	身体的	精神的
	5	6	15	3

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	0.368	0.523	0.464
精神的月経 困難症症状		0.279	0.645
身体的月経前 症候群症状			0.540



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	0.185	0.369	0.152	0.231

■ やや強い相関    ■ 弱い相関

月経関連の症状には相互に関連があり、また、精神的な症状とうつ傾向にも弱い相関があった。

健康診断は学校保健安全法に従い、新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で全学生を対象にして、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。

新型コロナウイルス感染防止対策として、事前に健診当日の注意事項として体温が 37 度以上、またはかぜ症状がある場合は欠席するよう伝えた。当日、会場入口では看護師が体温測定と体調確認を行ってから会場に誘導した。会場内では各所の床に 1m 間隔でテープを貼ったことでソーシャルディスタンスが守られた。また、健診後はすぐに帰宅するよう促し、学生の協力を得られた。

健診内容は身長、体重、自動血圧計による血圧、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。

血圧が高かった者は健康サポート室で再検したが、再検では正常であった。肥満傾向の学生 6 名には健康診断結果にて来室を促し、3 名が継続して来室し体重管理を行っている。BMI が正常内でも、もっと痩せたいと希望する学生には健康的に体重管理が出来るよう対応している。

2013 年度以降、新入生に対し、うつ傾向を測定する PHQ9 質問項目、ADHD・ASD スクリーニング検査簡易版（信州大学）、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 年度は新型コロナ感染防止のための自粛期間であったため、Forms を活用したオンラインでのアンケートにより短期間で全員の回答を得る事が出来た。

問題があると考えられる回答をした学生を呼び出して面接しており、呼び出した時点では特に問題を自覚していない学生も多かったが、長期的に見ると欠席が目立つなど学修が

進まない学生ほど点数が高い傾向があった。

健康サポートセンターは診療所であり、視力計やオージオメーターがあるので、健康診断書を発行できる体制は整備できている。ただし、血液検査はできないので、その際には市内医療機関の受診を勧めている。看護師・保健師免許申請の際に保健所に提出する健康診断書の発行要請についてはほとんどの学生の希望があり対応した。また、就職試験や実習などで健康診断書が必要な場合も対応している。

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。

健康診断後の体重管理については、やせすぎについては月経不順と関連付けて指導し適正体重に対する意識付けを行っているが、肥満傾向については、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のことである。引き続き効果的な方法について検討したい。

## 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 2014 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 2 版」に従っている。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。新任教職員の中に若い職員がいる場合には罹患歴、ワクチン歴調査を実施し、抗体検査を勧めた。

健康診断結果の配布は、2017 年度から 1年生のみ全員がそろっている必修科目の講義の前に時間をもらい、看護師から注意事項、抗体検査結果の見方等の説明を行っていたが、2020 年度はコロナによる自粛期間のため実施出来なかった。そのため 1年生は各学科教員から配布してもらった。2年生の 2 月までに必要なワクチン接種を済ませるよう計画的なワクチン接種についてたより等で説明を行い、後日にワクチン接種スケジュールについて相談に来る学生もおり、予防接種に対する意識づけに繋がっている。

## 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	199	199	100.0
	IGRA 検査	199	199	100.0
3 年生	抗体値検査	189	189	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	199	18	131	50	149
	風疹	199	10	117	72	144
	水痘	199	5	23	171	20
	流行性耳下腺炎	199	34	73	92	99
3 年生	麻疹	189	7	110	72	
	風疹	189	6	73	110	
	水痘	189	1	15	173	
	流行性耳下腺炎	189	17	56	116	

注：判定基準

		－	±	＋
麻疹	(EIA 法)	< 4×	< 16×	16× ≤
風疹	(HI 法)	< 8×	< 32×	32× ≤
水痘	(EIA 法)	< 2×	< 4×	4× ≤
流行性耳下腺炎	(EIA 法)	< 2×	< 4×	4× ≤

### 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	199:全学科	HBV	HBsAg	199	0	199	0
			HBsAb	199	0		
	50:看護学科	HCV	HCVAb	50	0		0
3 年生	189	HBV	HBsAb	29	160		

### 4) IGRA 検査結果

	受検者数	判定		
		陰性	陽性	判定不能
1 年生	199	199	0	0

インフルエンザ、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの第二、三種感染症は例年のように散発したため、学校保健安全法に従い大学に届け指示を仰ぐよう啓発しているが、新型コロナウイルスの流行のためか、いずれもほとんどなかった。また、幸い新型コロナウイルスに感染した学生・教職員はいなかった。

今後も、1 年生全員の上記の抗体検査を実施し、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) 対応延べ件数：看護師対応（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	6		1	1	1	1	2		2	3	2	5	24
		教職員				1		3	1	1	1	1			8
2	外科系 ケガ、火傷、虫刺されなど	学生	1	1	1	1		2	6	2	6	9	1		30
		教職員	1		1	3	2	1		1	2		1		12
3	心の相談、生活相談、友人関係、進路のことなどの相談(看護師対応)	学生	8	18	25	38	19	16	19	10	15	11	10	5	194
		教職員	2	1			6	3	4						16
4	医療相談 病院に行ったほうがいいのか、受診後の報告など	学生	29	31	21	27	13	7	7	14	9	7	7		172
		コロナ対応	76	12	8	13	17	27	21	16	19	7	3		219
		教職員		1	1			1	1	3	1			2	10
5	体重管理 (定期測定)	学生	3	6	7	19	15	13	11	12	11	11	8	6	122
		教職員													
6	婦人科系	学生	1	7	12	2	1	3	4	1					31
		教職員													
7	禁煙支援 飲酒指導	学生													
		教職員													
8	健診・書類関係	学生	17	37	124	140	57	74	83	66	40	48	30	26	742
		教職員	1							1			1		3
9	その他	学生	35	56	29	24	12	14	12	18	10	9	10	8	237
		教職員	6	6	2	8	6	6	10	1	4	1	1	3	54
10	呼び出し	学生	26	6	16	1								49	
11	教員からの相談 情報提供	学生	3	4	2	9	16	9	13	2	1	6	6	2	73
		教職員													
学生合計			205	178	246	275	151	166	178	141	113	111	77	52	1893
教職員合計			10	8	4	12	14	14	16	7	8	2	3	5	103
全合計			215	186	250	287	165	180	194	148	121	113	80	57	1996
再掲： 医療機関へ紹介	学生		3	1	2	4	2		1		1				14
	教職員					1									1

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。看護師が受けた全ての対応件数を表1に示す。健康サポートセンターに「健康相談」で来室する学生の中には悩みを抱えている場合も少なくない。そのため、相談員と看護師が常に情報を共有し、対応策を協議し協働することもあり、本

学健康サポートセンターの特徴でもある。

2020年度の看護師対応のべ件数は1996件対応し、2019年度より709件減少した。オンライン講義がメインとなり、大学に来る機会が減ったことで、怪我や講義受講中の体調不良に関する対応が大幅に減少したことが対応件数減少の大きな理由と考えられる。

これまで「いつでも学生が来たい時に来室しても良い場所」としてアピールしてきたが、新型コロナウイルス感染防止のため学生の来室が複数重ならないようにするため、来室希望時はメールなどで事前予約制とした。しかし自粛によるストレス、特に入学時から自粛生活となった新入生の心身の健康を考え、入学時の情報として得られた既往歴や保護者からのコメントなどを基に看護師からメールでコンタクトを図り、必要時は面談を行った。また、自らコロナ禍による不安や不満などをメールで訴える学生が複数おり、メールのやり取りでフォローした。

新型コロナウイルス感染症に関係する看護師対応は219件であった。4月は入学式と全学生が集まる定期健康診断での集団感染を防止するため、会場入口での体温測定・症状確認を徹底し、該当者は帰宅してもらいその後の体調の追跡を行った。その後は自粛期間となり学内の立入を禁止したが電話やメールでの発熱・かぜ症状での相談が多数あり電話・メールにて体調追跡、受診勧奨等助言を行った。5月下旬からオンライン講義、6月上旬から少しずつ対面講義が始まり、発熱、かぜ症状を有する者は、インフルエンザの登校許可の判断を基準として解熱後2日間経過・症状の緩和を確認して登校の可否を判断した。年度当初から事務学生課と連携し、フローチャートの整備や体調不良学生の状況を共有した。また、長期休暇中には、本学学生委員会の指示のもと、Formsによる体調報告の中から事務学生課が看護師による体調確認が必要だと判断した学生をピックアップし、看護師が電話やメールで詳しい体調確認を行った。1月以降は、学生委員会主導のもと、新型コロナウイルス感染症の一般的な判断を基に、発熱時は解熱後3日経過してから登校可能との判断基準を設け、登校予定3日前に体調不良の場合にFormsにより体調報告をするルールとし、報告があった学生の体調確認と受診指示などを行った。年間を通して新型コロナウイルスに感染した者はいなかった。

今後も事務学生課・学生委員会と連携し、登校予定3日前の体調不良時のFormsによる体調報告、メール相談は活用していく。



表2 2020年度 学生相談（主にメンタルヘルス）相談員対応のべ件数

		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合計
1	自分の性格・心理	2	5	1	3	0	1	0	1	0	1	1	1	16
2	対人関係	0	0	0	4	3	3	4	2	2	0	1	1	19
3	学修関係	2	2	2	3	0	2	0	0	2	0	0	1	14
4	進路・就職 (休退学・編入 相談も含む)	0	0	0	4	3	2	3	2	1	0	1	1	17
5	医療関係	2	4	4	6	6	2	5	5	6	7	16	6	69
6	ハラスメント関係	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
7	呼び出し 面談	3	20	8	2	0	0	0	0	0	0	0	0	33
8	その他	20	26	19	24	8	14	19	14	7	11	13	14	189
9	関係機関 (者)との情報共有・相談	1	0	5	3	4	7	3	0	1	6	10	9	49
	合計	30	57	39	49	24	32	34	24	19	25	41	33	407

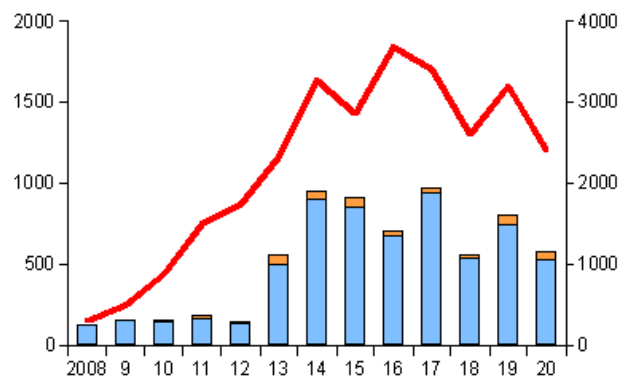
図1. のべ相談件数の推移

## 2) メンタルヘルス相談

相談員が受けたのべ相談件数は表2に示す。(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。)

2020年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、新型コロナウイルス感染防止対策として、相談員との面談利用も、事前予約制(当日予約も可)を原則とし、開放した。

一人1時間の時間制限付きではあるものの、対面での相談対応が認められたため、対面による相談支援を継続し、同時にメールや電話での相談支援も変わらず行われた。



左軸: ■学生 ■教職員 右軸: — 全相談件数

## 通年を通して

コロナ禍による利用制限の影響で、予約することに対して抵抗がある学生にとっては、気軽に健サポを利用しづらくなってしまった。しかし、そういった学生に対して、予約制度をとる意味や、予約も気軽にあって良いことを伝え続けることで、次第に予約制に対する抵抗感へ軽減しているように感じる。

## 4月

例年と同様に、入学により初めて親元を離れて生活する新生が、環境の変化に不安を感じ来室した。また、健サポを相談がなくても来て良い場所として周知していたこともあり、どんな場所か見てみたいと自粛期間中に予約し、来室する学生も数人いた。

また、4月は、例年入学後、全学生が提出する学生健康記録（通称：カルテ）に持病や、体と心の不安を記載している学生を呼び出して健サポの看護師と相談員が面談を行っているが、今回は入学後すぐの自粛生活で、持病がある学生は特に不安や環境の変化に強い影響を受けるのではないかと推測し、例年より面談時期を早め、呼出面談を実施。気分障害圏の精神疾患がある学生は、特にこの時期不安が大きく、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り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、受診検討や助言など迅速に行うことができた。

## 5～6月

コロナによる自宅自粛や、対面講義から全面オンライン講義への変更で、学生達が学ぶ環境が大きく変わったため、毎年新生全員に行っていた体と心のチェックリストも、カルテ呼出面談と同様に、例年より2週間程期間を早めて実施。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。今年は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、学生委員会とも情報交換を行った。

## 7月

前期試験を控えた時期に、試験勉強へのモチベーションの低下で相談に来る学生が増加。また、コロナ禍により自宅で過ごす時間が多くなったことで、自分の将来について改めて考え直す学生が増え、進路についての悩みや、モチベーションの低下に伴う休学・退学相談が例年よりも増えた。専門職の養成校のため、資格を取得したら将来は必ずその職業につかなければならないと考える学生が多く、将来自分は専門職として働けるのか、オンライン講義で専門性が身につくのか、不安の訴えも多かった。

## 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や、前期末に進路相談に来ていた学生の継続的フォローを行った。また、普段は学生対応等の業務で多忙な教職員が、学生が夏季休暇に入ったことで業務にゆとりができ、自身の相談や息抜きに相談室へ来室することが多くなった。

## 10～11月

就職活動の相談や卒業論文の提出に追われストレスフルな状態の学生が来室した。

## 12月以降

コロナ禍と気温の低下に伴う活動量の低下や、1月の後期試験に対する不安の増加による不眠症状を訴える学生の来室があり、自律訓練法を用いた入眠の助言や、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は、本人と相談の上、精神科の紹介を行い、受診前後のフォローも行った。

## コロナ禍の相談内容の特徴

今年度は、入学式終了後から2週間の自宅待機期間が設けられたことによる、新入生の孤独感や強い不安、また学年問わず、生活リズムの乱れ等による寝つきの悪さ、集中力やモチベーションの低下、気分の落ち込み等の相談が例年よりも増加した。ただ、コロナ禍は学生に悪い影響だけを与えていた訳ではなく、今まで周りの目を気にしすぎてしまうことによる悩みを抱えていた学生は、「オンライン講義が増えたことにより、以前より自分のペースで集中して勉強に取り組むことができるようになった」と、コロナ禍による講義形態の変化をプラスに取り入れる学生もいた。また、オンライン講義の普及により、大学で友人と会う機会が減ったことで、友人関係の悩みに関する相談が例年より減少した。

当面、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が続くことを考え、生活リズムの乱れによる心身の不調の予防や、モチベーションの低下に関して注意して関わりを持つことが求められる。

## 3) 体に関する相談や応急処置

平日9:00~17:00には看護師が常駐し、生理痛・頭痛・腹痛等の体調不良・切り傷などに対応した。外出の自粛やオンライン講義で外に出る機会が少なかったためか、外での外傷がほとんど無かった。

2020年度は新型コロナウイルス感染防止のためベッドでの休憩が必要な際には、すぐに帰宅するか受診を勧めた。

体に関する相談や応急処置の件数は、心や人間関係の相談に比べると年毎の増加率は少ないが、諸症状に対応するため医薬品を揃えている。医薬品には使用期限があり、医療器具、消耗品類の数や種類について使用頻度に応じて今後も必要性を検討していく。





## 8. 健康教育・広報活動

### 1) 救急救命講座

例年、パーソナルトレーニングキット（ミニアン）を利用した学内での救急救命講座として、1年生に対して必修科目の一部を活用し全学科で実施していたが、新型コロナウイルス感染防止のため中止となった。

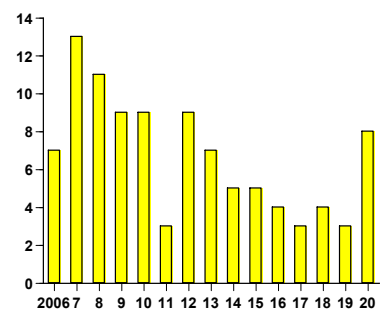
また、胸部圧迫のみのトレーニングキット（あっぱ君）を用いた市民対象の講座は2020年度は申し込みが無かった。毎年3月上旬に実施していた名寄高校1年生全員を対象にした講座も、コロナ感染防止のため前年度同様に中止となった。

本学の5つの建物全てにはAEDと担架が設置され、収納ボックスも目立つように整備されている。コロナ感染防止対策に努め、学内の全学生と全教職員がいざというときに対応できるよう、パーソナルトレーニングキットを利用した救急救命講座を実施していきたい。

### 2) 健サポだより

2020年度は9号まで発行した。4月発行の1、2号は年度当初のお知らせに加え、新型コロナウイルスに関する知識・感染防止対策について載せた。新型コロナウイルス感染拡大、自宅での自粛、オンライン講義の開始など学生・教職員が高ストレスな環境下に置かれたことをふまえ、3号からは各スタッフが担当し、相談員のコラム、ストレスマネジメント特集、料理レシピの紹介、大学周辺の桜の写真など、専門的な情報から日常生活に関するものまで多岐に渡る内容をメール配信した。

図2. たよりの発行回数



**学サポだより**  
2020年度 第1号 4月3日発行

体や心の相談は健康サポート室まで

**看護師・相談員の常駐時間**  
いよいよ新年度が始まります。これまで通り、ケガ、体調不良に対応します。

看護師常駐時間  
9:00~17:00  
学生相談対応  
9:00~17:00

3号館の休養室でも、これまでどおり、体調が悪く休みたい時に利用できます。管理室に声をかけると、電話で看護師に連絡してください。

まだ一度も健康サポート室に行ったことがないという方、特に用事がなくても一度どんなところか見に来てください。

**健康サポート室にはこんなものがある。**

「こんなもの」の一部を紹介します。ちょっと見てみたい、使ってみたい人は平日看護師がいる9時から17時までにおいでください。

- 体脂肪計付き体重計：隠れ肥満が見つかるかも。
- 聴力計（オージオメーター）：低音（1000Hz）と高音（4000Hz）の聴力を検査します。就職試験、大学院入試などの健康診断にも使います。
- 視力検査表
- いろいろなパンフレットや本、マンガもあり貸し出ししています。

**学生相談室・3号館休養室はこんなところ！**

学生相談室～本棚やパーティションで各エリアを作りました。好きな場所であぐらをかいて過ごしてください。

3号館休養室～ソファとテーブルを置いてあります。ソファでちょっと休みたい時にご利用ください。

**ニコチン依存症の治療をサポートします**

本学はキャンパス内全面禁煙です。この機会に吸っている人は禁煙しましょう。

ニコチン依存症とは：一般的に15～22歳で発病する。長期の経過をたどり、心血管イベント、がん、肺炎腫などの重篤な合併症を高率に引き起こす。ニコチンによる身体的、精神的依存が形成されるため、禁煙を拒否し、治療に抵抗する傾向が高い。

○市内の禁煙外来をご紹介します。市内禁煙外来：市立病院、たに内科

ご相談は看護師、センター長 まで

---

**学生の皆さんへ（健康診断書結果の確認と予防接種について）**

**I. 健康診断結果の確認**  
皆さんが受診した結果をみて、必要に応じて、再検査や医療機関への紹介をします。掲示でお知らせしますので、呼び出しがあったら必ず健康サポート室までお出でください。

**II. 予防接種について**  
血液検査（抗体検査）の結果をみて、必要な予防接種をお勧めします。学外実習では一定の抗体価ではないときには、予防接種を受けていることが求められます。予防接種を受けていなかったために、実習の時期を遅らさなければいけなかった学生さんもいます。複数の予防接種を勧められた方は、2年生の2月までにすべての予防接種が終わるよう、計画的に受けましょう。まだ接種していない学生さんは急ぎましょう！

**B型肝炎ワクチン接種のスケジュール**

B型肝炎のワクチンは全部で3回、約半年かかります。1回目の後、4週間後に2回目、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種するのが原則です。もしB型肝炎のワクチンをスケジュールどおり受けることを忘れたときは・・・

- ① 2回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目をなるべく早く接種し、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種してください。
- ② 3回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目から20～24週間以上の間隔があいていることを確認し、3回目をなるべく早く接種してください。
- ③ 少なくとも1回目は受けた記憶があるが、2回目を受けたか記憶がない場合は、2回目としてなるべく早く接種し、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種してください。

また、予防接種を受けたら、そのつど（まとめてではなく）予防接種確認書を健康サポート室に提出してください。また、助成金申請をすることで接種費用の一部助成を受けることができます。

**相談先一覧**

センター長：	大見 広規（栄養学科）
内線：	1312 E-mail: hiohi@naylor.ac.jp
看護師：	村中 弘美（9:00~14:00）
内線：	2109 E-mail: healthcare01@naylor.ac.jp
看護師・助産師：	平野 治子（14:00~17:00）
内線：	2109 E-mail: healthcare02@naylor.ac.jp
看護師・保健師：	宮崎 八千代（9:30~16:20）
内線：	2109 E-mail: healthcare03@naylor.ac.jp
相談員：	赤沼 美穂（9:00~17:00）

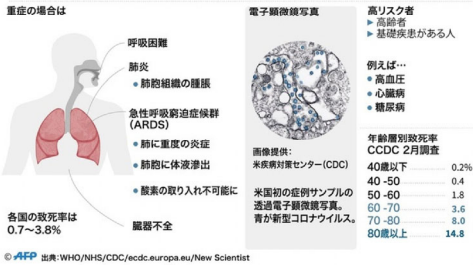
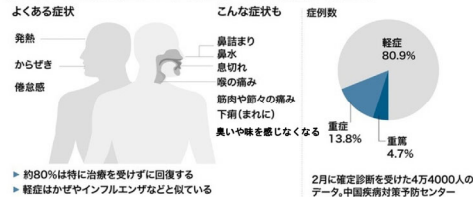
新型コロナウイルス感染症 どう予防するか !!

2019年末に中国・武漢市から広がった新型コロナウイルス感染症は、今、全世界に広がり2020年3月11日には世界保健機構(WHO)がパンデミック(世界的大流行)になったと宣言しました。世界中の全人類の誰もが感染する危険性があります。

新型コロナウイルス感染症の特徴

新型コロナウイルス:感染したらどうなる?

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は症状が軽いことが多い。無症状の場合もある。

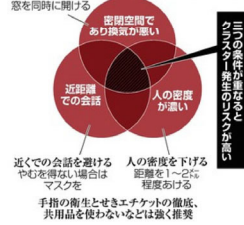


どのように広がるか: ケース→クラスター (北海道、日本) →爆発的市中感染 (武漢、欧米)

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から: 日本状況

- (1) 症状のない、あるいは軽い若年層からの感染拡大
(2) 屋内の閉鎖的な空間で、人と人が至近距離で、一定時間以上交わることによって、患者集団(クラスター)が発生する
(3) 症状のある人の約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤、しかし、重症化した人も、約半数は回復。最初は重症化するかどうかは不明

クラスター発生のリスク



★ 大学での集団生活・授業はクラスター発生のリスクが高い。特に最初の2~4週間は各地から学生さんが集まるから危険!!

★★★本学をクラスターにしないために★★★

- 1. 毎朝体温を測る
2. わずかでも発熱、咳、倦怠感、臭いや味覚の異常があれば、大学に出てこないで電話で連絡、指示を仰ぐ
3. 授業の席は各自なるべく離れて座る
4. 教室のドアは閉めない(寒いときは上着を)
5. トイレの後はしっかり石鹸・流水で手洗い(尿、便にウイルスが出る)飛び散るのでハンドドライヤー(エアタオル)は使わない(各自ハチカチをご持参ください)
6. 入手でできればマスクをつける



若者の皆さんへのお願い

若者世代は、新型コロナウイルス感染による重症化リスクは低いですが、でも、このウイルスの特徴のせいで、こうした症状の軽い人が、重症化するリスクの高い人に感染を広めてしまう可能性があります。

参考動画: https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/



皆さんが、人が集まる風通しが悪い場所を避けるだけで、多くの人の重症化を食い止め、命を救えます。

- (1) 軽い風邪症状(のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど)でも外出を控えること
(2) 規模の大小に関わらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話する場所やイベントにできるだけ行かないこと

学サポだより第3号 メール版

皆さま 学サポだより第3号メール版を配信いたします。以下の内容は、自宅待機している学生に対して気分転換の意味もこめて全学生に配信いたしました。

外出自粛となってから一週間が過ぎました。皆さん、気分転換しながら元気に過ごされていることと思います。メディアでは朝から晩までその多くがコロナの話です。楽しみにしていた存の新ドラマも放送未定。マスクや手指消毒剤は未だ店頭に並ぶことは無く...

【免疫力を上げよう】 私たちの体を外敵から守る免疫システムは、それぞれ違う役割を持った免疫細胞のチームワークによって機能しています。特に重要な役割を担っているのがナチュラルキラー細胞(NK細胞)というリンパ球です。NK細胞を元気にする方法は... 1. しっかり睡眠をとる 2. 便通を整える~NK細胞をはじめ免疫細胞の70%が腸内に存在します。腸内環境を整えることが免疫細胞を元気にします。 3. 楽しく笑う~笑う事により体内で「神経ペプチド」と呼ばれるアミノ酸が作られ、神経ペプチドがNK細胞の表面に付着するとNK細胞は活性化するとされています。また、笑うと腹式呼吸になり、腹部の血行が良くなり腸内の免疫細胞が活性化するともいわれています。単純に笑うだけでも免疫力はアップしますが、この効果は「作り笑い」においても有効とされています。笑顔最強 笑う時に動いた顔の筋肉が脳に働きかけて、血管が拡張し、血行が良くなります。また、お腹に力を入れながら呼吸をすると、必然的に腹式呼吸になります。そのため、お腹をかかえて笑うことは免疫力を向上させるために非常に有効です。

自宅にいと刺激が少ない毎日になりがちです。このメールを読んでいるひと時、笑ってみませんか? 私は、2つ目の珍回答がジワリます https://pokapoka-smile.com/video-smile/珍回答.html

名寄市立大学保健福祉センター 看護師 村中弘美

送信日時: 2020年4月28日 11:14 宛先: 全学生 <students@nayori.ac.jp> 件名: 学サポだよりメール版4号 学生の皆様 自粛生活、いかがお過ごしですか。大学にも行けず、友人と会っておしゃべりもできず、ストレスが溜まりますね。昼夜逆転とカップ麺つけの生活になっていませんか。無ごもり生活で料理にはまっている人もいるようですが、今回は読初心者のための超簡単 レンチンレシピを紹介します。

\*リゾット 材料: ごはん, お茶碗 1杯, カップスープの素 1袋, とうりけるチーズ 1枚, 塩・コショウ 少々, 熱湯 150cc. 1. マグカップにカップスープの素と熱湯を入れ、よくかき混ぜる。 2. その中にご飯を入れてかき混ぜる。 3. その中にとうりけるチーズをちぎりながら入れかき混ぜる。 4. レンジで1分半ほどチンする。 5. 塩・コショウして出来上がり。

\*パンブディン 材料: 食パン 1枚, 卵 1個, 牛乳 100cc, 砂糖 大さじ1. 1. マグカップに卵と砂糖を入れ、よくかき混ぜる。 2. その中に牛乳を入れ混ぜる。 3. 食パンをちぎって入れ溶液に漬す。 4. ラップをふんわりかけ、レンジで2分半チンして出来上がり。 お好みでレーズンやメイプルシロップをかけてもおいしい。

\*鶏肉の照り焼き 材料: 鶏モモ肉 1枚, 酒 大さじ1, めんつゆ 大さじ2, サラダ油 小さじ1. 1. モモ肉の皮目をフォークが包丁で数箇所刺す。 2. ビニール袋に鶏肉と調味料を入れ、揉みこみ15~30分そのまま。 3. 鶏肉の皮目を上にお皿にのせ、漬けていた調味料もかける。 4. ラップをして、レンジで8~10分間チンして出来上がり。 簡単でしょ! ぜひチャレンジしてみてください。

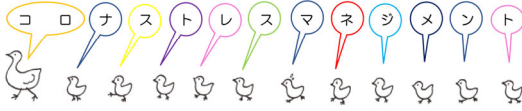
## 相談室だより 第4号 (2020.04.27)

みなさん、こんにちは。世間は新型コロナウイルスの話題で溢れかえっている日々が続いています。一体いつまで続くのか、と先が見えない不安と、どのようにしてウイルスの感染防止対策を実施しているのか、常に気を張ってコロナ疲れの方も多いのではないのでしょうか。ウイルスに感染しないように頑張っているのに、このままでは違う病になってしまいそう...という方いらっしゃいませんか？それは何としてでも予防したいところです。

そこで、コロナ疲れによるストレスを溜めないためにも、意識的にストレスを和らげる工夫がそれぞれ必要です。その方法の一つとしてネットで紹介されていた「コロナストレスマネジメント」を提案します。

この記事を書きながら私も試してみましたが、なんだかホッと肩の力が抜け、「自分のために良い時間使ったな...」なんて思えました。

ぜひ作業の手を止めて試してみてください。



1. 1分間の呼吸数（往復で1回）を10回以下のゆったりした深呼吸をしてみましょう。

### 2. 簡易版筋弛緩法

- 1) 肩をおもいきり耳まで上げ、10秒間力を入れて上げましょう。  
10秒たったらストンと一気に力を抜きます。
- 2) 手を組み、後頭部に両手をおきます。  
そのまま両肘を前に出す。  
後頭部に置いた両手でおもいきり力を入れる。  
背骨にも力を入れる。10秒保持。意識的に緊張を感じる。ストンと一気に力を抜く。  
ぼんやりと意識を首・肩・背骨に向け、緩む感じを味わいましょう。
- 3) 両手は前にならえの姿勢で前に伸ばし、両足も床から離し真っすぐ水平に伸ばす。  
手首、足首を顔の方に思いきり力を入れて曲げる。  
何も考えられないくらい思いきり全身に力を入れてまま10秒力を入れ続ける。  
一気にストンと力を抜き、しばらく全身が緩むのを感じる



### 3. 首回し

- 目をつぶったまま、口をポカンとあけ、首を前後左右自由にぐるぐる回す(2分程度)。  
(首の後ろにリラクセスに因る副交感神経が集まっているので急入りに。  
いかにマヌケな顔でできるかがPoint！マスクをしていけばバレないので大丈夫)



### 4. イメージ呼吸

- 1) 口を小さくあけ、ため息をつくように、少しすつぷっくり長く10秒ぐらいのけ息を吐く。  
途中からお腹を両手で少し押し身体を前傾させる。  
吐く息とともに、今気になっている不安や恐怖などがすべて身体の外に出て行き、頭も身体も空っぽですっきりするようにイメージする。
- 2) 吐き切ったら、手を握り、鼻から3秒ぐらいかけて息を吸う。  
前傾した身体を起こし胸を開きながら行う（肩はリラクセス）。  
空っぽになった身体に、元気で温かいエネルギーが頭と足から入ってくるようにイメージする。
- 3) 2秒だけ息を止める。元気で温かいエネルギーが全身に満ちるようイメージ。  
4) 5分から10分、1～3を繰り返す。

5. 呼吸法を忘れ、今の自然な状態で呼吸し、再度1分間の呼吸数（往復で1回）を計測。呼吸数の変化をチェック

### 6. 自律訓練法

- 1) 手を膝の上に乗せる。
- 2) ぼんやりと意識を手の平と足の裏に置き、それらの感触を感じる。
- 3) それらの感触を感じながら「気持ちがとても落ちている。  
両腕・両足が重くて温かい、重くて温かい」と2～3分繰り返す。



いかがでしょうか。少しホッと一息つくことができましたか？

今自分の体に「大丈夫？」と声をかけてみたら、何と返事が返ってくるか少し想像してみてください。自分のことを一番知り、理解してくれるのはやはり自分自身と私は思っています。どうか、自分を労わってください。自分で自分を労わる気力もいときは、ぜひ、保健福祉センターへ、良い香りのアロマやマッサージ機、漫画や小説、美容本や自己啓発本などがあります。ああでもない、こうでもない、とおしゃべりもお待ちしております。(感染防止対策として一人約30分を目安としていますので、お気軽にいらしてください)

早く終息してほしい新型コロナウイルスですが、長丁場になるという声もありますので、焦らず今自分ができることをコツコツやっています。ふう～。

さて、後でもう一度呼吸法やってみることにします。ふう～。  
保健福祉センター 相談員 赤沼 (内線：2107)



平野 治子 <healthcare02@nayoro.ac.jp>

2020/05/11 (月) 14:49

宛先: 全教職員 <zenzaku@nayoro.ac.jp>; 全学生 <students@nayoro.ac.jp>

今回は名寄せ便りです。



これは今日の 大学公園(3号館の東に隣接)

の桜です。全体の半分位の木で咲き始めています。

リラクセスや生活リズムを整えるためにも、見に来ませんか？生憎のお天気ですが、短い名寄の春に酔って、少しでも気分を上げましょう。毎日来て、変化を楽しむのもよし、道外出身の一年生は、地元の写真を送ると季節の違いに驚かれることでしょう(^^)

桜を見た得りは大学図書館に寄り道はどうでしょう。1年生も学生証で入館貸し出し可能です。借り方はスタッフが優しく教えてくれますよ。マスクをお忘れなく☆

《おまけ名寄地FM『エアてっし』の紹介》

もし、FMラジオを聞けるなら、78.8MHzに合わせて下さい。朝昼夕の生放送では送ったメールやリクエストがほぼ100%読まれます。勉強や掃除、料理をしながらラジオのお喋りを聞くと、1人の部屋に寂しさを和らげてくれますよ。

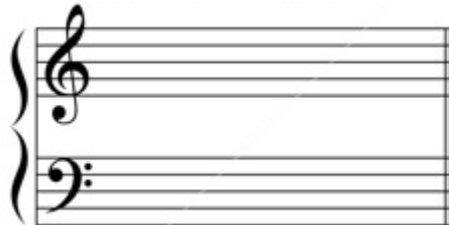
エアてっし公式

<http://www.nayoro.fm/>

今回の健サポ便りの担当は～

健康サポート室 看護師平野(healthcare 02@nayoro.ac.jp)でした

※健康サポート室及び学生相談室は自粛期間中も開いています。相談事じゃなくてもお喋りもOK。お喋りは苦手だけど人の気配のいる所で過ごしたいという方には、パズルや塗り絵、砂遊びなども用意しています。まずはメールで予約して下さい



# 学サポだより

2020年度 第6号 6月3日発行



## 「With コロナ」の新時代に向けて

### 緊急事態宣言の終結で

『コロナを封じ込めて医療崩壊を防ぐステージ』から『コロナと共に生きていくステージ』に上がりました。

でも行動自粛の緩和は「もうピークは過ぎたから自由に動いていいよ～」ではありません。むしろ、人の動きが増えるので感染リスクが上がります。札幌は危険で名寄は安全ではなく、どこであろうと感染の危険があります。(詳しくは後述の「名寄は大丈夫と考えていいですか?」をご覧ください)



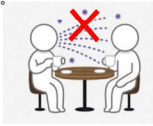
それではどう自分や周りを守るのか? それが新しい生活様式・北海道スタイルです。つまり…

自分が無症状で無自覚で感染していたとしても、周りにコロナをうつさない生活

もし、あなたの隣の方が感染していたとしても、コロナをもらわない生活

それに従って色々なお店や学校では3密を防ぐための工夫が始まっています。でも、一番大切なのはあなたの意識です。

例えば、お友達と部屋で集まって密着で長時間おしゃべりしたらそこでクラスターは発生するのです。名寄は大丈夫という潜在的な意識をどうか変えてください。常に「うつさない・もらわない」を意識しましょう。



今までの自粛要請・我慢の段階から、自分で考えて行動する段階です。自分と周りを守りながら、快適に楽しくお互いに「3密になってやるよ～」ってツッコミもノリで注意し合いながら、みんなが健康に大学生活を送って欲しいです。

また、サークル活動など、今後許可が出た時にどういう形で再開していくのか、すぐ対応出来るよう感染防止を基盤とした活動方法をイメージしておきましょう。そしてそれは、アルバイト先や就活先、実習先でも同じ。どうしたらコロナと共存し、感染を広げないかをイメージして実践しましょう。良いアイデアがあれば健康サポート室にぜひ教えてください。

### 最後に

昨日、「6月6日以降の本学の対応について」と題して行動指針が全学生にメール配信されました。今後、市外に移動した際の『名寄市外移動届』と『2週間の自粛期間』が無くなりました。つまり、常に他人の自覚が必要とされるという事です。

これからも 毎日の検温・体温確認・行動記録(どこに行ったか、誰と会ったか等) 体調不良時は学生係に連絡(電話で過去2週間の行動もお聞きします) …を忘れずに!



ちよつと待ったあ!

名寄は大丈夫!!と考えていませんか? 新型コロナウイルス感染症

国は緊急事態解除の目安を「人口10万人当たり1週間新規感染者0.5人」としましたが、北海道は0.9人であったにもかかわらず、5月25日に社会経済活動の段階的の回復を目的として解除になりました。さて、緊急事態解除の目安を札幌市に当てはめると…

札幌市は人口195万人、ざっと200万人として

1週間に200万/10万×0.5=10人ですね。  
9人までなら基準以下です

これを名寄市に当てはめると…

名寄市は人口2.8万人、ざっと3万人として

1週間に3万/10万×0.5=0.15人です。

今まで名寄市でコロナ感染者が出ていないのは「安全」だからではなく「当たり前」なのです。

もし、名寄市内の病院、介護施設、飲食その他の施設でもし10人のまとまった感染が一気に出たとしたら、10万人当たりは10万/3万×10=333人となります。北海道全体でも、5月上旬の第2波のピークで「人口10万人当たり1週間新規感染者5人」でした。〔北海道府県別〕人口あたりの新型コロナウイルス感染者数の推移 <https://web.sapmed.ac.jp/canmol/coronavirus/japan.html>。クラスターといわれる、まとまった感染は、無症状の感染者が発端となっている可能性が高いといわれています。感染拡大のリスクは、名寄のような小さな町でも、大都市でもわからないのです。

無症状であっても、自分が感染しているかもしれない、無症状の人がいても、その人は実は感染しているかもしれないと考えて、自らと周囲を守る生活をすることがあります。



アマビエは江戸時代末期の弘化3年(1846年)に、現在の熊本県に出現したと言われる妖怪。肥後国に夜ごと海に光り物が出たため、土地の役人が赴いたところ、アマビエと名乗るものが出現し、役人に対して「当年より6ヶ月の間は諸国で豊作がつづく。しかし同時に疫病が流行するから、私の姿を描き写した絵を人々に早々に見せよ」と予告したことを告げ、海の中へと帰って行ったとされる。この度のコロナ禍により、妖怪撲滅専門店「大蛇堂」がコロナ収束を願ってSNSにイラストをアップし大反響となった。

※マンガはTwitterより@TakuzouToitai <https://twitter.com/TakuzouToitai/status/1248883787946451201>



# 健サポだより

2020年度 第7号 10月5日発行



## 名称変更のお知らせ

変更前

保健福祉センター  
(健康サポート室  
+ 学生相談室)

変更後

健康サポートセンター  
(通称:「健サポ」)  
平日9:00~17:00(土日祝休み)

① スタッフの勤務時間も変更になりました ①

- ◇村中弘美(看護師):9:00~14:00
- ◆宮崎八千代(保健師):10:10~17:00 **変更**
- ◇平野治子(看護師):13:30~16:30 **変更**
- ◆赤沼美郷(相談員):9:00~17:00



2020年度後期から、当センターの名称と、看護師の勤務時間が変わりました。今までは保健室側を「健康サポート室」、相談室側を「学生相談室」、この2つをまとめて「保健福祉センター」と呼んでいましたが、3つ名前があり、なかなか学生さん、教職員にセンターの名前が浸透せず…。また、市の保健センターとも名前が似ているので、色々不便もありました。学生さんの中には「え、そんな名前だったの?」という方もいるのでは…。そこでスタッフ間で話し合いを行い、名前を1つに統一することにしました。

今でも「健サポ」と略されることが多かったので、「健康サポートセンター」略して「健サポ」! これからは「ちよつと健サポ行ってくるね～」という感じで、みなさんの大学生活に馴染むといいなと思っています。

新型コロナウイルスの影響で前期同様、現在、面談は一人1時間の事前予約制となっていますが、気軽に予約をとって来てください。

いつかマスクなしでお互いの顔を見て笑ってお喋りできる日を心待ちしながら、感染予防に気を付けてみなさんの心と体をサポートできればと思います。

スタッフの個人アドレスの他、健サポアドレスも出来ました。スタッフ全員に配信されます。  
健サポメールアドレス: [kensapo@nayoro.ac.jp](mailto:kensapo@nayoro.ac.jp)

## 令和2年10月1日から 予防接種制度が改正されます

○ 今までは1種類ずつワクチン接種していましたが、同時接種が4種類まで可能になりました。

- 例 MR ワクチン(麻疹・風疹) 同時に接種可能です。
- 水痘ワクチン 4種類接種するなら、両腕に2か所ずつ注射します
- 流行性耳下腺炎ワクチン
- B型肝炎ワクチン

○ ワクチン接種間隔の変更  
生ワクチンの次に生ワクチンを接種する場合は4週間の間隔が必要ですが、それ以外は間隔をあげる必要はなく、次の日でも接種可能です。

生ワクチン(MR、麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎など)  
不活化ワクチン(B型肝炎、インフルエンザ、日本脳炎など)

- 例: 麻疹ワクチン 4週間以上あけて 水痘ワクチン
- 麻疹ワクチン 翌日以降 B型肝炎ワクチン
- B型肝炎ワクチン 翌日以降 インフルエンザワクチン

\* 事前予約が必要です。(三愛病院のワクチン接種時間はPM1:00~2:00)  
\* 料金の参考にしてください(三愛病院の料金はHPをご覧ください)

名寄市内医療機関のワクチン単価		
MR 8,800~10,540円	麻疹 5,500~6,800円	風疹 5,500~7,200円
水痘 7,000~9,300円	流行性耳下腺炎 5,500~	
B型肝炎 1回目 4,600~5,500円	2. 3回目 2,600~5,500円	



## インフルエンザワクチンを接種しましょう

今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されており、インフルエンザの発症及び重症化の予防することが重要です。効果が出るまで2~4週かかることから、12月中旬までに接種しましょう。

医療機関名	予約	接種曜日・時間
名寄市立総合病院	必要なし	通院中の方~各科で随時接種(各科窓口にお申し出てください) 予防接種のみの方~総合内科で接種(月~金 8:30~11:30)
風連国民保険診療所	必要なし	月~金(9:00~11:30 13:00~16:00) 日曜接種日 11月8日 12月6日
名寄東病院	必要なし	月・火・水曜日(13:30~16:00)
名寄三愛病院	必要なし	月~金曜日(9:00~11:30 13:00~15:00)
吉田病院	必要	月~金曜日(14:00~16:00)
片平脳神経外科	必要なし	月・火・木・金曜日(8:30~11:30 13:00~16:30) 水・土曜日(8:30~11:30)
名寄中央整形外科	必要なし	月~金曜日(8:30~11:30 13:00~16:00) 第2・4木曜日と土曜日(8:30~11:30)
たに内科クリニック	必要なし	月・火・木・金曜日(12:30~15:00)



# 健サポだより



2020年度 第8号 10月22日発行

## ～健康サポートセンターからのお知らせ～

学生のみならず！**疲れ目や肩こり**が辛い時はありませんか？  
 「リラックスしたいなあ～」と思うときはないですか？  
 そんな時は**健康サポートセンター**（-2号館1F）を利用して下さい(^ ^)！  
 健康サポートセンターには**マッサージチェア**（肩だけでなく、**フットマッサージャー**もありますよ）、  
 目や肩の**ホットパック**、**ハンドマッサージ**が利用できます！  
**ハンドマッサージ**は看護師が行います◎ とてもいい香りに包まれながら、手の疲れもとれる♪  
 健康サポートセンターでは常に**アロマポット**も置いているのでいつもいい香り～♪癒される～♪  
**対応時間 9:00～17:00**（**コロナ感染防止のため予約制です◎**）  
 まず予約のメールをしてください。kensapo@nayoro.ac.jp

リラックスだけでなく、誰かに話をゆっくり聞いてもらいたいとき、友人・先生方との関係、  
 なんとなく気分が落ち込む、身体の調子が悪い…など色々な相談にも応じています◎  
 みなさんリラックスしに、気分転換に、ぜひいらしてください(^ω^)



## 令和2年10月1日からワクチンが同時接種できるようになりました。

同時接種が4種類まで可能になりました。

例 MR ワクチン（麻疹+風疹） 水痘ワクチン 流行性耳下腺炎ワクチン B型肝炎ワクチン  
 上記ワクチンを同時に接種できます。 両腕に2か所づつ注射します。

### 同時接種ができる医療機関

名寄市立総合病院、名寄三愛病院、名寄市風通国民健康保険診療所 の3か所です。

- \* 1種類づつ日程を変えて打つことも可能です。
- \* 生ワクチンの次に生ワクチンを接種する場合は、4週間の間隔が必要ですが、それ以外は間隔をあげる必要はなく次の日でも接種可能です。  
 生ワクチン（MR、麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎など）  
 不活化ワクチン（B型肝炎、インフルエンザ、日本脳炎など）
- \* 料金の参考にして下さい（三愛病院の料金はHPをご覧ください）  
 名寄市内医療機関のワクチン単価  
 MR 8,800～10,540円 麻疹 5,500～6,800円 風疹 5,500～7,200円  
 水痘 7,000～9,300円 流行性耳下腺炎 5,500～  
 B型肝炎 1回目 4,600～5,500円 2、3回目 2,600～5,500円  
 インフルエンザ 3,500円



# 1年生 必見！ 名寄の寒い冬を乗り越えよう！

名寄の冬はとっても寒くて、たくさん雪が積もります！  
 寒期には-30℃に降ることも！そこで名寄の冬を乗り切るためのノウハウをお伝えします◎

◎インナーを着る！薄手なのに保温性に優れた**高性能インナー**（ヒートテック）を活用する！  
**ヒートテックは10分丈のものがおススメ！**



- ◎トップスはくびまわりをすっぽりと覆うことの出来る、**タートルネック**や、**ハイネック**のものがおススメ！
- ◎コートは防寒性の高い**ロング丈**のものがおススメ！  
 さらに、**袖口がしまっているものを選ぶだけで、暖かさが違います！**
- ◎外に出るときは**手袋・マフラー・帽子（ニット帽）**は必需品！  
**耳当て**もあるとばっちり！帽子で頭部を温めると全身が暖かくなります！
- ◎使い捨て**カイロ** 貼る**タイプ**・貼らない**タイプ**を買っておく！  
 いつでも貼れて、いつでも持ち運び可能！
- ◎荷物に余裕があるなら、持ち運びできるようなサイズの**ブランケット**を持ち歩くと！
- ◎**滑らない底靴**を選ぶ！滑り止めがついている靴を履きましょう！

ヒートテック  
 ユニクロ ¥990～1290  
 しまむら ¥980～1500  
 イオン ¥950～  
 GU ¥790～1290



これらを気にしながら、毎日のコーデに取り入れてみてくださいね(^ ^)！



## 1人鍋

寒さを乗り切るならこれ！そう！「お鍋」です。いろんな食材を使って内から体を温めるレシピをご紹介します(^ ^)！

- 材料◎
- 豚バラ薄切り肉（一口大）
  - 白菜（ざく切り）
  - 長ねぎ（斜め切り）
  - えのきたけ（ほぐす）
  - ニラ（4～5cmに切る）
  - 豆腐（一口大）
  - エバラブタツと鍋 キムチ鍋（1袋 ¥280～300）
  - 水
- （具材はお好みで好きなものを入れてください◎）



- ＋アレンジ◎
- ・しょうが・唐辛子・ねぎ・にんにくなどを使うと、より効果的に体をあたためてくれるよ！
  - ・魚介類を入れる事で血液をサラサラにしてくれる EPA や DHA も多く含まれるので体に良い★
  - ・キノコ類も鍋に入れると良いダシが出て低カロリー
  - ・ブチッと鍋は鍋だけでではなく、雑炊・煮込みうどんなどアレンジレシピが多い！探ると便利かも？！

- ① 鍋に「ブタツと鍋」と水を入れて火にかけます。
- ② 具材を入れて煮込み、火が通ったら出来あがりです。

### 健サポだより第9号 メール版

村中 弘美 <healthcare01@nayoro.ac.jp>  
 2020/11/12 (木) 14:26  
 宛先: 全学生 <students@nayoro.ac.jp>; 全教職員 <zengaku@nayoro.ac.jp>  
 全学生の皆さま  
 全教職員の皆さま

11月12日(木)から本学のコロナ感染防止対策が強化されたことをうけて、市外移動時の注意点をまとめてみました。普段の感染防止策に加えて意識してください。

### 健サポだよりメール版

特集「市外移動時の心構え」

#### 【移動前】

- ・接触確認アプリ COCOA のインストールを推奨します。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoo\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoo_00138.html)
- ・行先、経路のコロナ発生状況を確認しましょう。各都道府県が開設しているコロナ対策ページなどを事前に見ておきましょう。
- ・<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data/pref/hokkaido.html>
- ・スケジュールは時間的余裕をもって計画しましょう。すいている時間帯に移動するなど。

#### 【移動中】

- ・移動中もマスク着用。帰るまでに必要なマスクの枚数をそろえて出かけてきましょう。
- ・融通の利く交通機関であれば、混んでいる時は時間をずらす判断も大切です。

#### 【現地】

- ・行先でも手洗い、手指消毒を心がけましょう。アルコール入りのウェットティッシュを携帯しておくときなる時もすぐに拭きます。
- ・行先での食事は楽しみの一つですが…今は時間をかけず静かにいただきます。
- ・おみやげ選びは、手に取らず目で選んでポイントでGET。

#### 【名寄に帰ってきたら】

- ・症状はなくても無症状感染があります。「うつさない」意識をもってください。
- ・14日間程度は体調を意識し、毎朝の検温、体調チェックを続けてください。
- ・咳や発熱など症状がある場合は、学生は学生課にメール報告、教職員は総務課に連絡してください。健サポ看護師から体調確認の連絡が行きます。

- ・近い距離での友人との談笑、外食、自宅での食事は自粛しましょう。
- ・これまで通り3密を避け、ソーシャルディスタンスを守りましょう。
- ・こまめな手洗い、手指消毒。

#### 【下宿に住んでいる学生さんへ】

- 上記に加え、以下の点も心がけてください。
- 下宿の中でもマスクを着用し、やむを得ない場合以外は別の部屋を訪問しないようにしましょう。
- 食事時は、食堂が混み合う時間を避けるか、自宅でいただきます。
- トイレや洗面台、風呂場など共用部分の使用後は、アルコール入りウェットティッシュなどでドアノブや蛇口を拭くとよいでしょう。

#### リスクは場所ではなく、人の行動！ By 大見 Dr

健康サポートセンター 対応時間：9時～17時  
 看護師 村中弘美 勤務時間：9時～14時  
 室内線 2109



### 3) 自己健康管理（セルフメディケーション）についての啓発

自らの健康管理のためにどのような医療器具や医薬品が必要かを、具体的な商品名まであげた注意文書を、入学予定者の保護者あてに入学関連書類とあわせて送付している。

しかし、2020年度は新型コロナウイルス感染症により入学までに体温計を入手できなかった新生者が複数名おり購入を促した。

今後も入学時に注意文書を送付する。

### 4) 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	92	67	9
健康サポート室で支援	1	0	3
	BMI25以上の過体重は来室せず、30以上の肥満者は3名来室しサポートしている。 BMI18.5未満で来室した1名は、一度体重測定したのみ。		

BMI30以上の学生を指導対象として呼び出したが、ダイエットサポートを継続している学生は3名のみだった。BMIが正常範囲でも健康的なダイエットを希望し定期的に来室していた学生が複数おり、年間体重管理者数は延べ122件であった。

## 9. その他の業務

### 1) イベントへの対応

#### i. 宿泊オリエンテーションへの対応

例年、社会保育学科と看護学科は入学時に1泊の宿泊オリエンテーションを実施しているが、新型コロナ感染防止のため中止となった。

#### ii. 大学祭への対応

新型コロナウイルス感染防止のため大学祭は中止となった。

#### iii. 入試への対応

入試に当たっては、事務局より受験生の救護の依頼を受けた。2019年度初めて大学入試センター試験会場となった。推薦入試は本学、前期は4会場、後期は札幌1会場であったので、看護師だけでは対応できず、看護学科の教員に依頼し協力してもらった。

大学入試共通試験では2日間に渡り看護師2名で一日ずつ担当し待機したが、対応が必要な受験生はいなかった。

前期入試からコロナ感染防止対策のため、各会場入口で症状確認と手指のアルコール消毒を徹底した。後期入試でも同様の感染防止対策に努め、対応が必要な受験生はいなかった。

今後も依頼があれば同様の対応をする。

#### iv. 入学式・卒業式への対応

入学式では、事務職員と共に会場入口でマスク着用・体調確認を行い、1名のみ風邪症状があったため帰宅を促した。他、入学式では対応が必要な学生はいなかった。

卒業式ではコロナ感染防止のため実施時間の短縮、ソーシャルディスタンスを守り、教職員と卒業生のみで行った。会場入口に自動検温・手指消毒の機械を設置し学生・教職員全員の体温を確認したが、対応が必要な者はいなかった。式典半ばから起立性低血圧の学生4名を車椅子にて休養室搬送、対応した。

今後も同様の対応をする。

### 2) 学内の安全対策、健康管理

#### i. 学内禁煙

本学は敷地を含み学内禁煙であることから、公衆衛生学の講義の一コマで担当教員により喫煙対策を周知する健康教育を実施してもらった。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が、相談者の来室は全く無く、いずれも禁煙には至っていない。

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、今後も必修科目のコマを利用して健康教育と調査を実施する。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を何度も周知する。

#### ii. アルコール対策

毎年のように各地の大学でアルコール一気飲みの事故が起こっている。新入生には入学時書類にアルコールパッチテストとパンフレットを同封し、入学前に実施し結果を提出してもらった。今後も入学前にアルコールパッチテストを実施し、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とする。

#### iii. 産業保健対策

環境管理の一環として学校保健安全法に基づき、各教室の照度検査を実施した。欠灯など問題がある点は毎年事務局に報告している。

また、新型コロナウイルス感染防止のため各棟玄関に手指消毒剤を設置し、適宜点検を行った。

定期的な手指消毒剤の点検管理、照度検査は継続する。

### 3) ホームページ、年報

年報12号を発行し、大学のホームページに掲載し、本学の教職員、全国保健管理協会北海道地方部会に加盟している道内の大学、短期大学、高等専門学校に連絡した。

来年度も引き続き、ホームページの更新と充実に努める。年報はホームページ上に公表する。

#### 4) 医療安全対策

医療安全管理指針、学内感染対策指針、医薬品の安全使用のための業務手順書、医療機器の安全使用と保守点検のための業務手順書を定めホームページ上に公表している。医療安全管理者にセンター長、医薬品安全管理責任者と医療機器安全管理責任者に看護師を指名している。今年度、問題になるような事故はなかった。

今後も台帳の管理を確実にするなど、安全対策が確実に実施されるように努める。



#### 10. 研修、研究活動

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：帯広）は1年間延期となった。第58回全国大学保健管理研究集会（11月：京都）は遠隔開催となったが参加しなかった。

##### 1) 研究論文発表

Ohmi H, Muranaka H, Hirano H, Miyazaki Y, Akanuma C, Ogino D, Meadows M. An exploratory analysis of the relationship between paternal age at pregnancy and difficulties symptomatic of specific learning disorders among Japanese undergraduate students. JRM 2021 16 36-41.

大学1年生881名の発達障害困り感と、母子健康手帳から得られた妊娠中、幼児期のデータの関連を調査した。妊娠時の父親の年齢が高いほど、限局性学習症による困り感が高い学生の比率が高かった。父親が年齢を重ねると、精子形成時の減数分裂はより多くの環境要因の影響を受け、より多くのエラーが蓄積するためと考えられた。

大見広規, 村中弘美, 平野治子, 宮崎八千代, 赤沼美郷, 荻野大助, メドウズ・マーティン. 麻疹・風疹定期予防接種制度の変遷と新入生の麻疹・風疹抗体価 CAMPUS HEALTH 2021 in press.

麻疹・風疹定期予防接種制度の変遷と新入生の麻疹・風疹抗体価の推移について調査した。入学時の抗体価の低下の背景には接種から検査までの期間の長さ、すなわち secondary vaccine failure があると推測された。しかし、一部にはワクチンによっても免疫の獲得が不十分な primary vaccine failure の傾向があると推測される学生も存在することが示された。



## 1 1. 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

## 1 2. 関係者名簿（2019 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日）

センター長	大見 広規	～3 月末退職
副センター長	長谷川 武史 中澤 幸子	運営委員兼務 ～9 月末退職 10 月～就任
看護師	村中 弘美 平野 治子 宮崎 八千代 山中 恵美	～3 月末退職 2021 年 4 月～
相談員	赤沼 美郷	
学校医	山岸 眞理	名寄三愛病院
保健福祉センター運営委員		
委員（栄養学科）	外川 晴香	
委員（看護学科）	笹木 葉子	
委員（社会福祉学科）	中澤 幸子	
委員（社会保育学科）	長津 詩織	



### 13. 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もって構成する。

- (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たときには、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こと。
- (5) 副センター長の指名に関すること。
- (6) 相談員および看護師の選考に関すること。
- (7) 規程の改廃に関すること。
- (8) 学生及び教職員の健康管理に関すること。
- (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 委員長は委員会を召集し、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るときは、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 運営委員はセンターで支援している学生に関して、必要な情報を学科に持ち帰り、学科で必要な支援に関しての検討に提供する。また、学科でセンターでの支援が必要と判断される学生の情報をセンターに提供する。

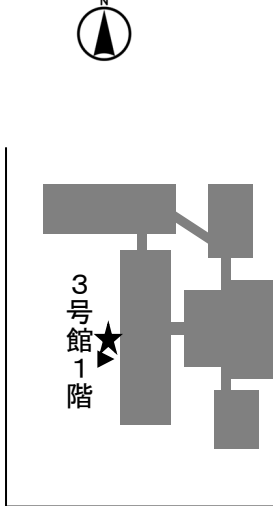
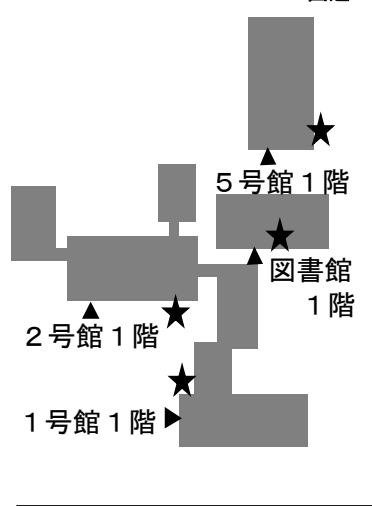
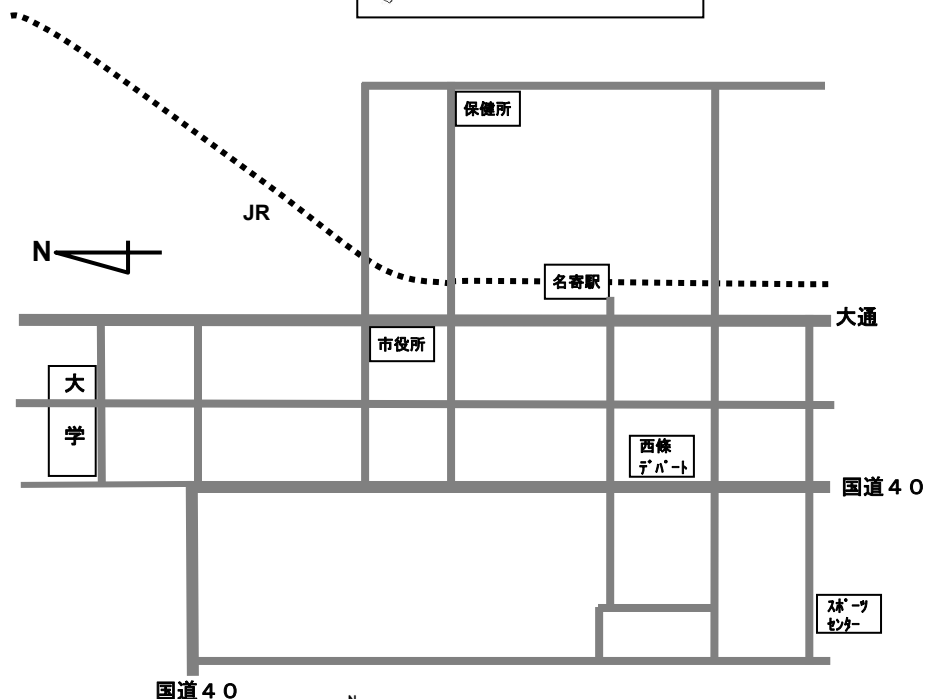
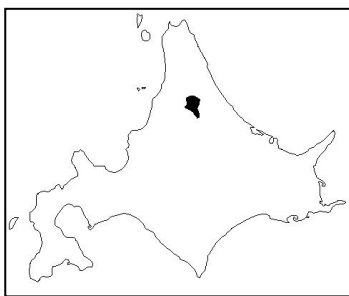
2 運営委員はセンターで課題となっている事案を学科に持ち帰り、学科内での検討に提供する。また、学科で検討されたセンターへの要望等をセンターに提供する。

3 なお、学生の個人情報の保護には十分配慮する。

(改廃等)

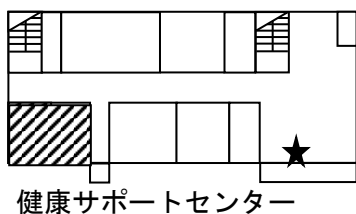
第7条 この規程に定めるもののほか、必要な事項または改廃については、運営委員会の議を経て、教授会が決定する。

14. 施設所在地・平面図

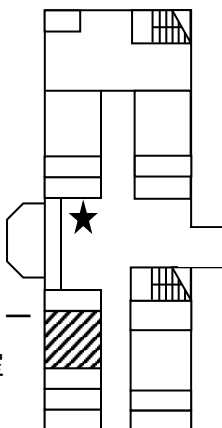


★ AED・担架・車椅子設置場所

- ・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



健康サポートセンター  
：休養室



〒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

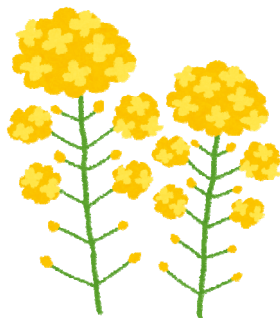
2107 健康サポートセンター相談員

2109 健康サポートセンター看護師

## 15. あとがき

この夏から新しい仕事に挑戦しています。資格のない分野で、手取り足取り仕事を習い、やっと独り立ち。時間に追われ失敗したり落ち込みつつも、楽しさも感じ始めたところです。資格やおばさんという肩書？に守られて忘れていたけれど、新人とはかくも理不尽な目に合うのねと思ったり、脇目も振らず分刻みでこなす労働に対しての時給は北海道の最低賃金で、社会はこういう風に支えてくれている人がいて成立しているとしみじみ感じたり、自分のポンコツぶりにあきれつつ時間内に終わらせるためにあの手この手と工夫したり、学びと気付きの多い2021年の夏でした。

看護師 平野治子



コロナ2年目に入り、自粛生活が強くなったり、緩められたりの1年間でしたが、昨年よりは対面授業も増え、大学生らしい生活も少しはできるようになりました。

健康サポートセンターは相変わらず感染対策のため、事前予約制で相談時間1時間以内という規制が続いています。コロナ前は、用事があてもなくてもいつでも来てください、というのが健サポの売りでした。漫画を読んだり、お弁当を食べたりと自由に過ごしているうちに、ぽつぽつと悩みを打ち明ける学生がいました。安心できる居場所を提供するという健サポの役割が、コロナ禍ではなかなか難しい状況です。学生の中には自分の悩みを、わざわざ予約を取って相談するほどの問題ではないと考え、行動を起こせない人もいます。

少しの工夫や考え方を変えることによって、生きやすくなることがあります。何気ないおしゃべりの中で、そんなアドバイスができたらいいなと思っています。

感染対策をしつつ、学生との接点を多く持つために健サポでは何ができるか、模索中です。

保健師 宮崎八千代



4月から健サポで働き始めて約半年が経ちました。

大学ではコロナの影響で、変わる大学生活、自宅で過ごす時間も増え、皆さん生活の乱れから心身不調を抱える方も多かったです。そして、新型コロナワクチン接種も初めて行われ、大きな不安を抱えながら接種に臨む人、接種後も不安が続く人、体調不良で不安が増強する人などコロナやその情報に振り回されている様だなと感じる場面がありました。

長引く自粛生活で、皆さんストレスフルな状況にあると思います。だからこそ、「Stay home 中の過ごし方」を一人一人が考えて、新たな生活様式への適応方法を見つけ、心と身体のバランスを保ち健康な生活を過ごせるようにすること、多くの情報に惑わされないで自己対応ができるよう今後サポートしていく必要があると感じます。

まずは、支援が必要な学生が SOS を出しやすいようなアプローチ方法を考え、個別の困難感に対して看護師としてできるより良い学生支援を見つけていきたいです

看護師 山中恵美



コロナ禍も2年目となり、マスクを付けることが当たり前の生活となりました、とは言っても、私はマスク生活になかなか慣れません。

お互いにマスクをしたまま話すことで、正確に相手の表情を読み取れなかったり、自分の感情が伝わらなかったりといった表情によるコミュニケーションに不便が生じます。相手の気持ちを正しく理解できているだろうか、表情でのやり取りが難しい分、言葉でのやり取りに重きが置かれ、言葉選びにより慎重になりました。

コロナ禍で会いたい人に会いたい時に会えない、行きたい場所に行きたい時に行けない、といった状況が続いていますが、この中でも健サポは変わらず平日の9時～17時まで開放しています。予約制となったため、以前よりは気軽に行けなくなったと思う方もいるかもしれませんが、健サポは変わりません。変わらず皆さんの心と体が健やかでいられるよう、コロナ禍でも変わらずお手伝いできたらいいなと思っています。学生さんや教職員の方々が来てくれるとこちらも嬉しいです。

早く、マスクを取り、お互いの表情を見ながら会話や食事を楽しめる日が来ますように。

相談員 赤沼美郷



# 名寄市立大学健康サポートセンター一年報

第 13 号

— 2021 年 10 月発行 —

編集・発行 名寄市立大学健康サポートセンター

〒096-8641 北海道名寄市西 4 条北 8 丁目

Tel : 01654-2-4199

内線 : 2109 (看護師・保健師) 2107 (相談員)