

保健管理センターだより

第 29 号



鹿屋体育大学保健管理センター

はじめに

皆様、日頃より鹿屋体育大学保健管理センターの活動にご協力いただき、ありがとうございます。

昨年度の「保健管理センターだより」を執筆しているときもそうであったように、今も新型コロナウイルス感染症関係のことだけが強く思いだされます。保健管理センターの大きな行事である学生定期健康診断も前年と同様、縮小して実施しました。

今年度は4月から全国で高齢者を対象とした新型コロナワクチン接種が始まり、6月からは接種を加速化するため、企業や大学等において職域接種が開始されました。鹿屋体育大学におきましても鹿屋市と協力し、7月15日に第1回目の学内接種を実施しました。鹿屋市職員の方々には大変お世話になり、感謝申し上げます。幸いなことに、接種後の待機時間中に投薬が必要となるような重篤な副反応はありませんでした。1月になりますと、保健所での濃厚接触者認定が無くなりました。そのため保健所に代わって、保健管理センターで認定を行うことになりました。以来、学内での感染拡大防止のため認定を継続して行っています。呼び名は、保健所での認定と区別するため「特定接触者」にしました。呼び名は異なりますが、認定の基準は保健所と同じです。待機期間も保健所と同様に2週間をお願いしていましたが、変異株の流行に伴って潜伏期間が短くなったため現在では1週間になっています。

新型コロナ以外の問題として、「こころのケア」の大切さが全国的に話題になっています。鹿屋体育大学保健管理センターにおきましても従来1年生を対象として実施していた心理調査を、2020年度からは全学年を対象として実施しています。新型コロナウイルス感染症の流行が問題になった時期と重なっていますので、感染拡大に伴う動向が気になるところです。調査には「大学生生活不安尺度（CLAS）」を用いています。気になる学生の方へは電話やメールを差し上げます。保健管理センター職員、心理カウンセラーの方々には多大なご尽力を頂き、紙面をお借りして感謝を申し上げます。

なかなか収まらない新型コロナウイルス感染症対策のため多忙な保健管理センターですが、これからも大学の健康維持のため全力で対応していきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

保健管理センター所長

安田 修

目 次

1. 寄稿

(1) カウンセリング活動報告

心理カウンセラー（非常勤） 前原 恵理・大堀 由佳 1

2. 業務報告

(1) 令和2・3年度保健管理センター利用状況 4

(2) 令和3年度定期健康診断結果について 6

(3) 令和3年度CLAS（大学生生活不安尺度）について 6

(4) 令和3年度定期健康診断検査項目別受診状況 7

(5) 令和3年度保健管理センター年間事業 8

3. 業務案内 9

1. 寄稿

カウンセリング活動報告

心理カウンセラー(非常勤) 前原 恵理
大堀 由佳

(1) 予防的なメンタルヘルスケア

① スクリーニングのため CLAS (大学生生活不安尺度) を採用

当センターでは、平成 8 年度から学部新入生全員を対象に質問紙による健康チェックを実施し、懸念される学生への心理検査や面談を行ってきました。令和 2 年度からは、THI (Total Health Index) に代わって、全ての学部生のメンタルヘルス上の問題に早期に対応できるよう、全学部生を対象として CLAS (College Life Anxiety Scale) を採用しました。

② CLAS の実施時期

2～4 年生は、4 月の健康診断の際に実施しました。質問項目に大学生活を評価する項目があることから、1 年生と 3 年次編入生においては、大学入学後しばらくしてから実施しています。1 年生は全学生が出席する授業の中で 6 月に実施しました。3 年次編入生には 6 月頃個別に連絡し、それぞれ保健管理センターへ来館してもらい、実施しています。

③ 令和 3 年度 CLAS 実施状況

令和 3 年度の CLAS 受検者や有所見者については、以下の通りです。

学年		1 年	2 年	3 年	3 年編入	4 年	5 年	計
対象者数 (名)		182	178	177	19	191	16	763
受検者数 (名)		182	177	176	19	186	6	746
受検率 (%)		100	99.4	99.4	100	97.4	37.5	97.8
有所見者数 (名)		46	27	29	7	30	4	143
有所見者率 (%)		25.3	15.3	16.5	36.8	16.1	66.7	19.2
有所見者への対応 (件)	メールと電話 (不安が強い)	13	6	12	3	11	3	48
	メール対応のみ (不安がやや強い)	39	21	17	4	19	1	101

④ スクリーニング後のフォローの実際

有所見者には、注意喚起や相談案内の情報をメールで提供しました。「生活全般への強い不安や、大学生活への不適應の可能性が強くある」学生には、メールによる注意喚起や相談案内の情報提供に加え、個別の電話フォローを実施しました。電話フォロー実施後、必要に応じて学内の関係教職員と情報を共有し、継続的な対応が必要と思われる学生はカウンセリングへ移行しています。

(2) ストレスマネジメントについての心理教育

キャリアデザイン教育の一環として、学部新入生に向けたストレスマネジメントについての講義を行っています。その背景には、学生自身にメンタルケアの重要性を理解してもらう目的とともに、相談を担うカウンセラーが講義を行うことで、安心して相談に来館できるよう、雰囲気味わってもらいたいという狙いもあります。本年はコロナ対策のためオンライン配信という形での講義となりましたが、一方通行の情報提供にならないよう、学生自身の体験を基に、具体的にストレス要因やコーピングのアウトプットをする時間を設けることで、実生活に活かせる授業になるよう工夫しました。学生は各々オンラインで受講していたため、意見のシェアはできませんでしたが、電話などのツールで信頼できる相手と考えをシェアすることが有効であることを伝え、学生同士で関わりを深められるように促しました。コロナの影響で、人間関係がうまく築けない可能性にも留意し、学内の相談体制についても具体的に説明したうえで、困り感を感じた際にスムーズな来談につながるよう情報提供を行いました。

(3) 継続的なカウンセリング

① 相談件数と相談者実数の推移

平成28年度からの相談延べ件数（棒グラフ）と相談者実数（折れ線グラフ）の推移を、図1に示します。相談件数には、カウンセリング件数及び電話とメールフォロー件数が含まれています。これらには、全学部生に実施しているCLAS（大学生活不安尺度）の結果を見て実施した電話フォロー、教職員とのコンサルテーション、保護者対応、外部の医療機関等との情報共有も含まれています。

令和2年度の相談者実数は、全学生の約10.2%が保健管理センターでのカウンセリングを利用していることを示しています。

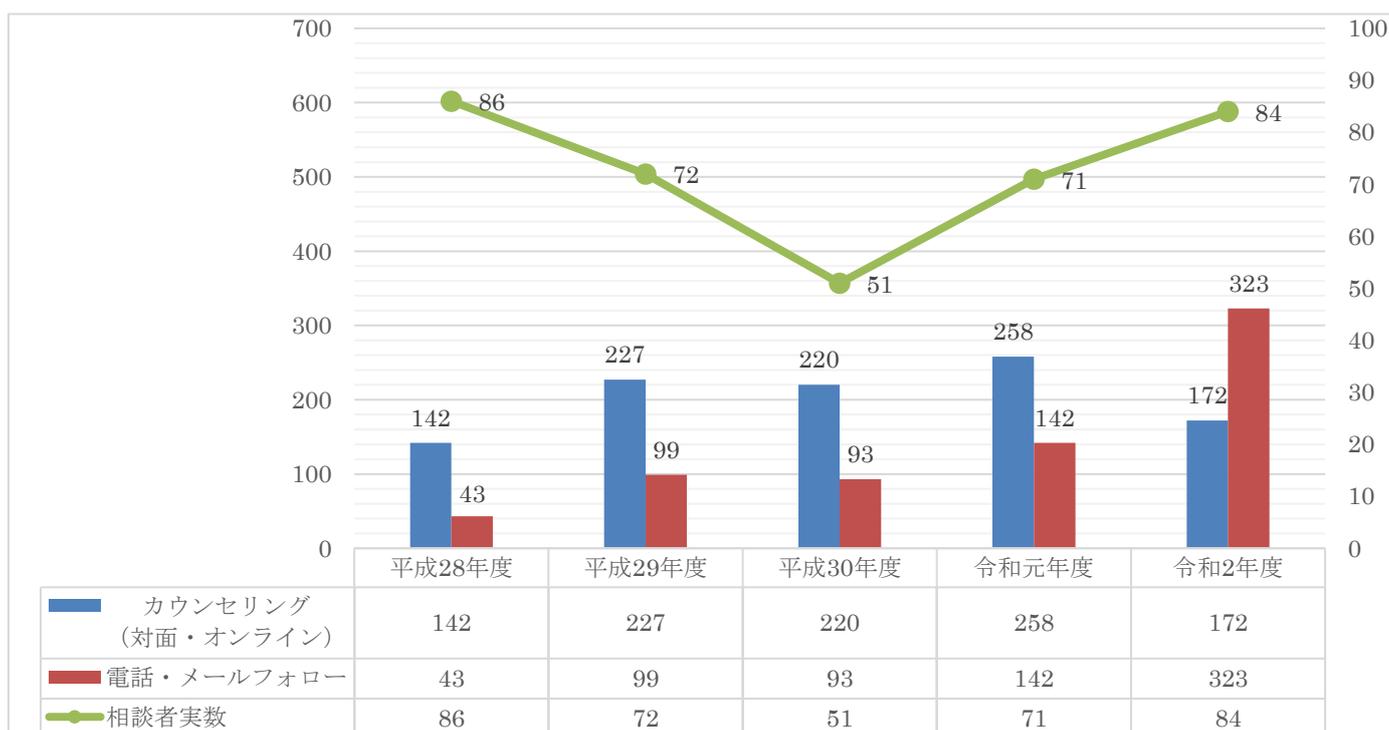


図1 相談件数と相談者実数の推移

② カウンセリングの実際

コロナの影響により、令和2年度は対面での面接を実施できない時期がありました。代替りの方法としてメールや電話での対応を試みましたが、学生の表情など非言語メッセージを把握することが困難なため、カウンセリングの実施に苦慮しました。しかし、令和3年1月からの、本学構成員のみ使用可能なシステムを利用した Webex によるオンライン面接開始以降は、相談者の表情を見ながらの面接が可能になりました。セキュリティ面や使用ルール構築等の難しい面もありましたが、人目が気になり大学に来られない場合や、心身の不調から来談できない場合でも、Webex の導入によりカウンセリングにつながるケースが出てくるなど、利用の幅が広がったと考えられます。

(4) 本学の現状と課題

本年度は、コロナの影響により、これまでのようなピアサポートが持てなくなったことで、学生だけでなく支援者としての教職員も気持ちが揺らぐ場面が多かったと思われます。そのような中、学生自身が心身の違和感に気づき自主的に来談するケースや、学生の違和感に気付いた教職員が来談を勧めるケースも増えるなど、学内全体においてメンタルヘルスへの関心が高まってきているように感じられました。

相談で挙がる内容は、心身の不調に関するもの、修学や進路、就職に関するもの、競技に関するもの、人間関係に関するもの等、多岐にわたっています。本学のカウンセラーが非常勤職であるため、心身の症状が頻繁にみられる場合や希死念慮が見られる場合には外部の医療機関への受診を勧める等により、本人に合った支援や治療が受けられるようにしています。

コロナによる影響で、支援の在り方も手探りの状態が続いていますが、学生は、これまでと同じように悩みながら日々を送っています。学生が、今、この瞬間に抱える困り感に寄り添うには、学生相談だけではサポートできないケースも多く、学内で協働して支援するために、学生の同意を得ながら、カウンセリングの目的や実際を伝えていくこともカウンセラーとしての大事な業務の一つであると考えています。今後も、大学内のカウンセラーとしてどのような役割を担うべきか、検討していきたいと思えます。

2. 業務報告

(1) 令和2・3年度保健管理センター利用状況

令和2・3年度の年間保健管理センター利用状況は表1-1、表1-2のとおりです。

表1-1 令和2年度年間保健管理センター利用者数（目的別）

	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
整形	40	33	60	42	39	34	47	51	28	5	0	0	379
外科	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
内科	33	7	6	83	25	9	13	9	10	12	0	0	207
皮膚疾患	2	1	4	1	2	1	4	1	0	1	0	0	17
耳鼻科	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
眼科	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
歯科 口腔	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
婦人科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
処置	2	20	20	3	5	0	14	3	6	4	0	0	77
投薬	7	5	16	9	5	12	9	8	6	8	0	0	85
理学療法	65	53	59	23	13	25	22	35	24	8	0	0	327
血液検査	0	0	0	4	1	0	0	0	1	0	0	0	6
検尿	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2
工コ一	3	2	1	55	6	0	11	7	4	0	0	0	89
心電図	2	1	55	27	4	1	0	0	0	2	0	0	92
血圧・検温・パルス	34	9	3	3	9	3	3	4	5	6	0	0	79
検査（装置・その他）	3	0	17	4	3	1	3	14	1	0	0	0	46
測定	51	0	25	95	23	50	50	81	20	7	0	0	402
休養	0	1	0	4	1	2	5	0	2	1	0	0	16
心理カウンセリング	2	2	6	13	12	13	42	27	19	3	0	0	139
心理電話フォロー	15	9	12	48	41	16	29	24	28	34	0	0	256
相談・電話フォロー	50	23	28	53	97	57	101	42	579	23	0	0	1,053
証明書発行・作成	16	3	40	116	7	10	14	16	4	1	0	0	227
病院紹介・作成	10	9	11	23	7	5	13	5	2	3	0	0	88
その他	25	18	48	76	25	18	36	30	18	7	0	0	301
計	360	196	415	684	326	259	416	357	757	125	0	0	3,895

表1-2 令和3年度年間保健管理センター利用者数（目的別）

	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
整形	8	14	23	25	24	30	57	42	46	30	24	23	346
外科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
内科	4	39	34	10	20	2	5	2	7	1	1	2	127
皮膚疾患	1	1	2	2	1	0	0	3	1	0	0	1	12
耳鼻科	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
眼科	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4
歯科口腔	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
婦人科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
処置	6	5	3	3	4	5	6	3	5	9	0	1	50
投薬	6	2	15	14	5	6	12	9	7	1	2	7	86
理学療法	4	7	12	16	17	10	30	41	29	3	8	7	184
血液検査	0	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	5
検尿	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	0	0	5
工コ一	1	18	16	1	5	1	15	21	1	0	24	0	103
心電図	9	11	13	0	1	0	1	0	0	0	1	0	36
血圧・検温・パルス	1	5	1	2	7	0	2	2	0	1	0	0	21
検査（装置・その他）	9	25	3	1	4	1	4	0	1	2	0	0	50
測定	41	79	51	37	38	19	33	44	30	5	6	11	394
休養	2	3	0	1	0	2	1	3	4	0	0	0	16
心理カウンセリング	32	24	38	38	13	15	20	30	34	26	22	34	326
心理電話フォロー	28	27	41	37	34	27	22	27	18	38	34	48	381
相談・電話フォロー	154	88	56	225	167	42	48	62	63	185	36	116	1,242
証明書発行・作成	46	34	260	8	9	7	9	19	12	4	3	6	417
病院紹介・作成	5	14	20	9	10	6	18	6	6	3	4	3	104
その他	78	61	114	45	25	17	33	17	16	8	11	9	434
計	436	458	705	474	389	190	319	331	280	318	177	269	4,346

(2) 令和3年度定期健康診断結果について

令和3年度定期健康診断検査項目別受診状況は次頁に示してあります。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、尿検査・血圧・体脂肪・アルコール体質試験パッチテストを削除し、縮小して実施しました。

胸部X線検査では779名中1名(0.1%)に異常所見を認め、再検査を指導しました。

簡易心電図・心音図を781名に施行し、何らかの所見を認めた43名(5.5%)に心エコー図検査を施行しました。

簡易心電図で一部学生に変化が見られたものの(表2)、全員スポーツ活動を中止するような病変は認められませんでした。

学部新入生182名及び新編入生19名を対象に血液検査を施行しました。その結果、19名(9.5%)に対して(表3)、診察、病院紹介、食事やサプリメント服用についての指導を行いました。

表2 令和3年度心電図(781名)の結果

陰性平低T波	28
不完全右脚ブロック	30
完全右脚ブロック	0
R波増高不良	25
上室性期外収縮	0
心室性期外収縮	2
PQ短縮	1
LGL症候群	0
左室肥大	0

単位：名

表3 令和3年度血液検査(201名)の結果
(指導を行った人数)

血球数	白血球	1
	血小板	1
血液生化学	血清鉄	10
	尿酸値	2
	A S T	2
	A L T	4
	γ-GTP	1
	総コレステロール	4

単位：名

(3) 令和3年度 CLAS(大学生生活不安尺度)について

平成8年度より学部新入生及び新編入生に健康調査のためTHI調査表(青木、鈴木、柳井によって作成された東大式健康調査表)を用いていましたが、令和2年度からは全学部生を対象にCLAS(大学生生活不安尺度)を実施しています。

その結果、各学年15~20%の学生が何かしらの不安を抱えているという結果でした。“不安が高い”という結果が出た学生全員に、メール送信後に電話相談を実施しました。また、“不安がやや高い”という結果が出た学生に対しては、メールで相談やカウンセリングの案内文を送信しました。それ以外の学生でも、希望者にはカウンセリングや電話相談を行っています。

令和3年度 定期健康診断検査項目別受診状況

		対象者数	内科一般							X線				ECG(心電図)					血液検査			CLAS(大学生生活不安尺度)				
			内科問診票提出数	内科問診票提出率	有所見者数					受検者数	受検率	有所見者数	有所見率	受検者数	受検率	有所見者数	有所見率	要精検者数(心工コ一)	要精検査率(心工コ一)	受検者数	有所見者数	有所見率	受検者数	受検率	有所見者数	有所見率
					内科	皮膚疾患	耳鼻咽喉頭疾患	眼疾患	既往歴																	
学部	1年	182	182	100.0%	13	26	92	18	24	182	100.0%	0	0.0%	182	100.0%	25	13.7%	16	8.8%	182	19	10.4%	182	100.0%	46	25.3%
	2年	178	172	96.6%	19	22	76	16	22	177	99.4%	0	0.0%	178	100.0%	21	11.8%	6	3.4%	-	-	-	177	99.4%	27	15.3%
	3年	196	193	98.5%	24	17	92	13	20	195	99.5%	1	0.5%	195	99.5%	29	14.9%	12	6.2%	19	0	0.0%	195	99.5%	36	18.5%
	4年	191	180	94.2%	20	27	94	20	21	186	97.4%	0	0.0%	187	97.9%	27	14.4%	9	4.8%	-	-	-	186	97.4%	30	16.1%
	5年	16	6	37.5%	2	2	4	1	1	6	37.5%	0	0.0%	6	37.5%	1	16.7%	0	0.0%	-	-	-	6	37.5%	4	66.7%
学部合計		763	733	96.1%	78	94	358	68	88	746	97.8%	1	0.1%	748	98.0%	103	13.8%	43	5.7%	201	19	9.5%	746	97.8%	143	19.2%
大学院	修士1年	18	17	94.4%	3	2	14	4	2	17	94.4%	0	0.0%	17	94.4%	1	5.9%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-	-
	修士2年以上	11	9	81.8%	1	1	2	3	1	9	81.8%	0	0.0%	9	81.8%	0	0.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-	-
	博士1年	7	3	42.9%	0	0	0	0	1	3	42.9%	0	0.0%	3	42.9%	0	0.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-	-
	博士2年	5	4	80.0%	2	0	3	1	1	4	80.0%	0	0.0%	4	80.0%	0	0.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-	-
	博士3年以上	2	0	0.0%	0	0	0	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-	-
大学院合計		43	33	76.7%	6	3	19	8	5	33	76.7%	0	0.0%	33	76.7%	1	3.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-	-
総計		806	766	95.0%	84	97	377	76	93	779	96.7%	1	0.1%	781	96.9%	104	13.3%	43	5.5%	201	19	9.5%	746	97.8%	143	19.2%

*学部新入生(178名)・新編入生(3年生のスポ総19名)の血液検査受検率は100%。

*対象者数は休学・留学・社会人・本学の教職員である学生等を除いた数。

(5) 令和3年度保健管理センター年間事業

月	事 項	内 容
4	定 期 健 康 診 断	新入生を含む学部学生及び大学院学生に対する健康診断を、コロナ感染症対策を取りながら実施。
	CLAS(大学生生活不安尺度)	令和2年度より全学部生に健康調査として CLAS を実施。(平成8年度から新入生及び新3年次編入生に実施していた THI 健康調査は平成31年度で終了。)
	エイズ・コロナ感染症講演会	新入生を対象に、キャリアデザインの授業でエイズ・コロナ感染症についての講話を実施。講師は、鹿児島大学医学部から招聘。
	保健管理センター専門委員会 令和3年度：第1回(書面)	令和3年度の学校医について。
5	定 期 健 康 診 断 再 検 査	定期健康診断で要精密検査の学生に対する再検査を5・6月に実施。
6	保健管理センター専門委員会 令和3年度：第2回(書面)	定期健康診断の実施方法及び前年度保健管理センター利用状況についての報告等。
7	第51回九州地区大学 保健管理研究協議会	開 催 日：令和3年7月12日(月)～30日(金) 開 催：オンデマンド・アーカイブ開催 (当番校：鹿児島大学)
8	第3年次編入学試験	健康診断及び救護。
10	第59回全国大学 保健管理研究集会	開 催 日：令和3年10月6日(水)・7日(木) 開 催：オンライン開催(当番校：広島大学)
	SS入試	健康診断及び救護。
	令和3年度国立大学 保健管理施設協議会総会	開 催 日：令和3年10月8日(金) 開 催：オンライン開催(当番校：徳島大学)
	保健管理センター専門委員会 令和3年度：第3回(書面)	規則の改正について。
11	推 薦 入 試	健康診断及び救護。
12	保健管理センター専門委員会 令和3年度：第4回(書面)	次年度の定期健康診断実施について。
1	大学入学共通テスト	診察及び救護。
	一 般 入 試	健康診断及び救護。
2	保健管理センター専門委員会 令和3年度：第5回(書面)	来年度事業計画及び学校医等について審議。

3.業務案内

<保健管理センターの主な業務>

利用時間は9：00～17：00です。センターを利用する際は、必ず受付に申し出てください。

1) 定期健康診断

毎年4月初旬、全学生を対象に行っています。

検査項目は、身長・体重・体脂肪・血圧・尿検査・胸部X線・内科診察・心電図・血液検査(血液生化学・麻疹抗原検査)・アルコール体質試験パッチテストです。

※血液検査(血液生化学・麻疹抗原検査)、アルコール体質試験パッチテストは、新入生及び3年次編入生のみ。

※令和3年度は、コロナ感染症防止のため定期健康診断の検査項目を縮小(身長・体重・体脂肪・血圧・尿検査・アルコール体質試験パッチテストを除外)して実施しました。

2) CLAS(大学生生活不安尺度)実施

平成8年度より心理面の調査として新入生及び3年次編入生を対象にTHI健康調査を実施していましたが、令和2年度より全学部生を対象にCLAS(大学生生活不安尺度)に変更しています。

3) 臨時健康診断

体育大会、各サークルの試合などに参加する学生や免許習得などで必要な学生については、随時対応しています。

4) 健康相談・心理相談

身体に痛みを感じたり、慢性的な疾患があったり、対人関係や不眠などで悩み心身に異常を感じたときなどの相談に応じています。

また、e-mailによる健康相談も受付けています。 e-mail:hokekan@nifs-k.ac.jp

※令和2年度より、コロナ感染症防止のためWebでの面談を開始しています。

○健康相談日程

曜日	9：00～11：30	14：00～16：30
月		整形外科
火	内科 カウンセリング(11：00～15：00)	
水		整形外科
木	内科 カウンセリング(11：00～15：00)	整形外科
金	整形外科	内科

※会議、出張などで、医師が不在の場合もあります。

※学生相談・カウンセリング(予約)は、随時受付けています。

5) 禁煙相談

禁煙希望者との面談やスパイロメーター検査、呼気中一酸化炭素濃度測定などを行っています。

6) 応急処置

軽度の傷や病気に対して処置を行います。対応できないものについては医療機関を紹介します。

7) センターで実施可能な検査、及び利用可能な機器

血液サラサラ測定器(MCFAN)、酸化ストレス(FRAS4)、末梢血検査(Celltacα+)、尿検査、血糖検査、超音波診断装置、牽引器、レーザー治療器、ホットパック、エアロバイク、全自動身長体重計、体脂肪計、視力計、握力計、マッサージチェアなどです。

8) 健康診断受診証明書の発行

4月の定期健康診断を受診した学生には、4月下旬頃より発行しています。

9) 休養ベッドの利用

体調不良などで休養が必要な時は、利用することができます。

ご不明な点などは、センター受付：(0994)46-4902にお尋ねください。



保健管理センターだより 第29号

編集・発行 鹿屋体育大学保健管理センター

〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地
(TEL) 0994-46-4902