

学生生活

生涯健康を目指した 学生健康支援プログラム ～生涯健康教育の推進と健康支援の充実～

岐阜大学は、文部科学省の平成19年度「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム（学生支援GP）」に選ばれました。

学生の人間力を高め人間性豊かな社会人を育成するための組織的かつ総合的なプログラムに取り組み、特段の効果の上まっている大学が選定されたものです。本学は今まで、生涯、心身ともに健康で社会で活躍する学生を送り出す責務を自覚し、真摯に取り組んできたことを基盤に「生涯健康教育」を中心課題としてきました。

Yamamoto Mayumi
山本 真由美

保健管理センター 教授

学生の「病気を見つける」から 「将来の病気を予防する」へ。

本学は「学び、究め、貢献する岐阜大学」を理念に、豊かな人間性と学識を備え、高い判断力・構想力・行動力を持つ人材の育成を目指しています。このような広い視野と総合的な判断力を備えた卒業生が社会で活躍を続けるためには、自分の健康を自己管理する能力を生涯を通じて養うことも、大学で学ぶべき重要なことと考えています。

私たち保健管理センターは、学生の健康を守り、学内の安全衛生環境を整備し、また健康教育によって学生の生涯の健康度を高めることを目指す業務を担っています【図1】。昭和49年に開設した本センターの当時の重要

な役割は、結核など学生にとって治療が必要な疾患をなるべく早く発見し、早期治療をしてもらうことでした。しかしその後、国民の健康状態や生活習慣の変化に伴い、大学生の健康を取り巻く状況も大きく変化しました。現在は、病院で治療する程ではないものの、将来の疾病発症の予備軍のような学生

が少しずつ増えてきました。つまり、生活習慣を改善することで確実に、将来の健康障害を予防できると考えられる学生が増加しているのです。よって私たち保健管理センターの仕事も、「病気を見つける」ことから「将来の病気を予防する」ことへ変化し、学生のニーズに対応すべく進化しつづけています。

図1 保健管理センターの理念・憲章・基本戦略

1. 健康を守る

応急処置・医療連携・健康相談・心の相談
学生の健康情報を一元的に電子管理しています。

2. 健康増進

質の高い各種健康診断・早期発見・治療・予防
健康診断の質の継続改善・保健指導・医師の指導充実、健康診断システムの開発を担っています。

3. 安全衛生環境改善

就学中の事故予防、感染症予防など
新入生全員に教育し、webを利用したコミュニケーションを行っています。

4. 研究・地域連携

生涯健康の基礎を作る構築
岐阜県大学保健管理研究会学生健康調査を行い、科学的なデータ管理と解析を行っています。

生涯の健康を維持し
社会で活躍する学生を育成。
期待以上のサービスを提供する。





禁煙を呼びかけるポスター

図2 生涯健康教育の重要性

将来の予測される健康生涯を予防することが可能に

学生時代に可能な健康支援対象	予防が期待できる疾病など
肥満	糖尿病、動脈硬化など
やせ・生理不順	不妊・骨粗鬆症など
喫煙	慢性呼吸器疾病、癌など
メンタルヘルス失調	社会適応不良など
睡眠障害	うつ、気分障害など
口腔内ケア不良	歯周病・各種生活習慣病
慢性頭痛	QOLの低下
予防接種・感染症予防啓発	予防可能な感染症

「岐阜大学の卒業生は、健康で長生き。生涯、社会で活躍する人材」を目指す。

将来的に糖尿病や動脈硬化症の原因となる「肥満」、女性の健康を損なう「やせすぎ」「生理不順」、がんや呼吸器疾患の原因である「喫煙」など、現在は「病气」という程ではなくても、「今のうちに改善しておくべき健康状態」の人には「健康指導・健康支援」が必要と私たちは考えています【図2】。

私たちが実施した調査によると、多くの学生が、自分の生活習慣の中で運動不足や不規則な食事など改善点があると感じていました【図3】。女子学生の約14%は生理不順で、全学生の約18%は慢性頭痛で、日常生活に支障があると答えています。生理不順も頭痛も、専門医に確実な診断をしてもらいアドバイスに従えば症状を予防したり楽にコントロールすることが可能ですが、一人で悩んでいる学生が多いことも判明しました。歯科健診では約20%に歯周病が見つかりました。

大学生の年代ではほとんど症状はありませんが、20～30年後に歯槽膿漏などが深刻化し歯を失うことになってしまいます。大学生のうちから歯の手入れをきちんとすれば、状態はすぐに改善します。

また、女子学生ではやせすぎの人が、男子学生では太りすぎの人が年々増えています【図4】。どちらも、自覚症状はなく、「病気ではない」と言えそうですが、女性のやせすぎで栄養状態が悪い場合は将来の不妊の原因になったり、妊娠中には胎児の栄養状態にも影響が出ることがわかっています。太りすぎの場合は将来、糖尿病や心筋梗塞を発症する危険が高いだけではなく、すでに大学生の年代でも、脂肪肝やインスリン抵抗性という糖尿病の予備軍状態になっている人が多いこともわかりました。将来、病気になってから元に戻すことは難しいですが、大学生のうちなら、やせすぎ・太りすぎを戻すだけで、栄養状態も脂肪肝や糖尿病予備軍状態もすぐに改善されます。

20～30年後の健康障害を予防するために、大学生のうちにできる健康管理

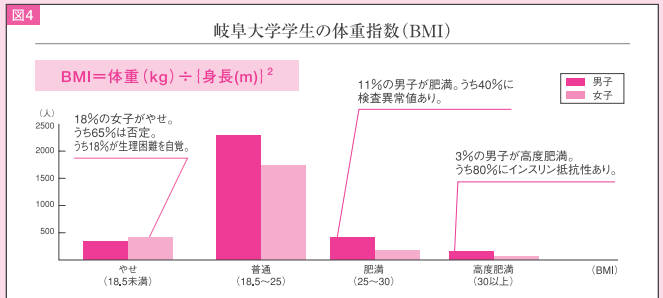
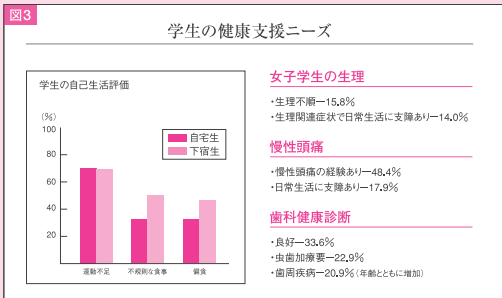


図5 学内禁煙宣言

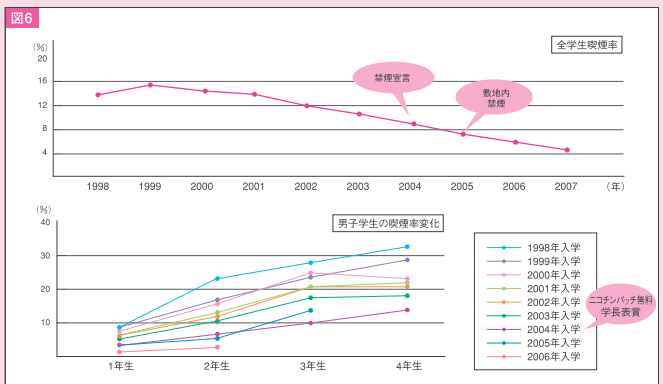
学生の将来の健康を守るためには、学生にタバコを覚えさせないことが重要で、そのためには教職員が一致して見本を示さなければならない。

平成10年 喫煙率調査 啓発講演会
 平成13年 ニコチン代替療法開始
 平成14年 岐阜県大学生の実態調査実施(1) 健診時に個別指導

平成15年 附属病院が建物全面禁煙
 禁煙WG設置(学長含む11名)、啓発冊子を作成 全学へ配布

平成16年 禁煙宣言
 岐阜県大学生の実態調査実施(2) ニコチンパッチを成功まで無料提供 成功者には学長から表彰状

平成17年 敷地内全面禁煙
 平成18年 喫煙者へイエローカードで啓発 全学共通教育必修講義で啓発
 平成19年 岐阜県大学生の喫煙調査実施(3)



能力を身につければ、それを習慣にして一生の健康自己管理につなげることが可能になると私たちは考えています。いわば、「岐阜大学の卒業生は、健康で長生き。生涯、社会で活躍する人材である」ことを目指しているのです。

特に、喫煙防止については力を入れてきました【図5】。多くの喫煙者は20歳頃、つまり大学生の時期に喫煙を始めています。最初は何気ない好奇心のようなきっかけでも、ニコチン依存という中毒症状が出てやめられなくなってしまうのです。何十年と吸い続けると癌などの病気の原因になるばかりでなく、煙が周りの人に健康障害をもたらす原因になりかねないことがわかっています。そこで本学では、大学敷地内を全面禁煙とし、タバコを吸い始めない環境にしました。すでに吸っている人には、ニコチン代替療法という簡単にやめることのできる方法を無料で指導し、ニコチンパッチも成功するまで無料提供しています。このような取り組みは全国でも本学のみです。その結果、学生の喫煙者は年々減少し、確実に効果が出ています【図6】。

学生の健康情報のITシステムを構築し、心の支援も含めた学生支援体制を充実。

本学では、心身ともに将来の健康を目指す生涯健康教育を充実させるため、大学全体の学生支援の体制を強化しました【図7】。そして、一人ひとりの学生にとって適切な個別支援も充実できるよう、学生の健康情報のITシステム構築・充実にも力を入れています【図8】。また、新入生全員に採血検査(肝機能・尿酸・脂質・インスリン抵抗性・貧血などの検査)や歯科検診・心電図検査など質の高い健康診断を実施し、疾病の予備軍でないかを調べる体制をとりました。さらに、心身の健康調査も実施し、心の支援が必要な学生がいらないかを調べています。

以上のような取り組みから、我が国の青年期の健康管理について情報発信することも私たちは目指しています。青年期の適切な健康管理が壮年期・中年期の健康増進を強化し、生涯医療費の削減やQOLの向上につながると確信しています。

