

学生とフィジカルヘルス—概要

戸部 和夫

(岡山大学保健環境センター保健部門長)

一 経緯

メンタルヘルスに比較して、フィジカルヘルスという言葉はまだまだ聞き慣れていない方が多いのではないだろうか。この言葉を我々の保健管理業界で最初に使ったのはフィジカルヘルス・フォーラムを設立したときと思われる。平成

一〇年当時、国公私立大学の保健管理担当者が集い学生の心身の健康を広く論ずる場所としては、全国大学保健管理研究会と七ブロックに分かれての地方部会があった。また、メンタルヘルス面では全国大学メンタルヘルス研究会、国立大学保健管理施設協議会にはメンタルヘルス研究協議

会やメンタルヘルスに関する特別委員会があり、活発に研究・議論が行われていた。しかし、身体に関する研究会はなかった。

大学生の身体健康対策は多くの大学が同じような環境の中でそれぞれ個別にノウハウを磨いてきているが、そのノウハウ、苦労談・成功談等を気楽に忌憚なく情報交換できる場所があれば極めて有益である。そこで数人に声を掛けたところ直ちに賛同が得られ設立が決まった。さて会の名前であるが、メンタルヘルスという言葉は精神衛生、精神保健あるいは心の健康ととらえられて精神科医や臨床心理士等が中心となっている。一方、我々が立ち上げようと

表1 新入生の平均BMIおよび肥満者率の推移 (岡山大学)

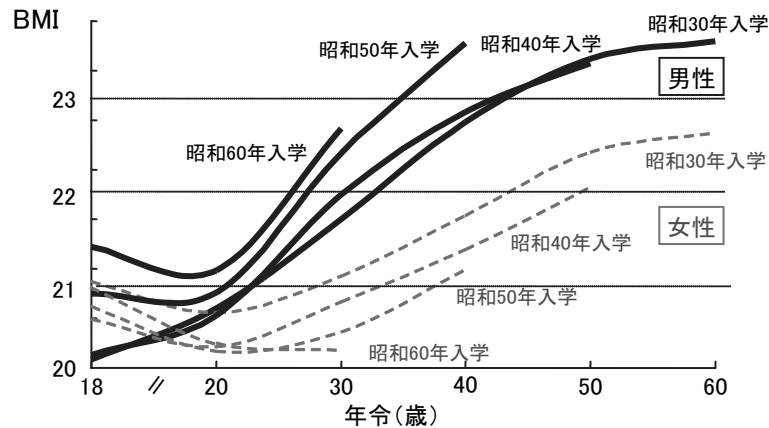
年	男			女		
	人数	平均BMI	肥満(%) BMI \geq 25	人数	平均BMI	肥満(%) BMI \geq 25
S30(1955)	601	20.1	0.7%	199	20.9	3.5%
S40(1965)	731	20.1	1.2%	282	20.7	1.4%
S50(1975)	1004	20.6	3.7%	497	20.7	2.6%
S60(1985)	1254	21.5	8.9%	585	20.9	3.6%
H07(1995)	1417	21.6	11.6%	857	20.8	5.8%
H17(2005)	1399	21.4	12.6%	918	20.4	5.3%

(新入生：昼間部学部学生)

がさらに強く、一方、女子では痩せ化が顕著である(図1)。さらに、隠れ肥満は有病率の増加に繋がる。一方、骨粗鬆症のリスク因子には女性であることや痩せなどもあり、極端な痩せ傾向も心配である。大学生年代からの健康対策の必要性には切実なものがある。

血圧が高いのは多くの場合緊張であるが、しかし、これが将来の高血圧に繋がりが易いことも明らかで、心電図では要注意群等がある。健診の胸部X・Pで肺結核が発見できた場合は、多くは早期・無症状で排菌もなく、治

図1 入学後の年度別平均BMIの推移 (岡山大学)



二 健康診断・事後措置

学校保健法で学生の定期健康診断は義務づけられているところであるが、本学では学部の入学生健診は在学中の健康管理の礎となるものと位置づけて、より充実した形で行っている。

ここではフィジカル面に注目するが、本学では新入生は

しているのは内科医等が中心となる。フィジシャンが「云々と考えているうちにフィジカルヘルス(身体的健康)」という言葉が浮かび、会の名前をフィジカルヘルス・フォーラムとした。和製英語かと心配したが米国ではメンタルヘルス、フィジカルヘルスとも広く使われているようである。本フォーラムは平成一一年三月に第一回が名古屋大学で開催、平成二〇年三月の北海道大学での開催で第一〇回を迎える。毎回充実した討議や情報交換が行われ、最近では私立大学も加わり、大学における保健管理に極めて有益なものとなっている。

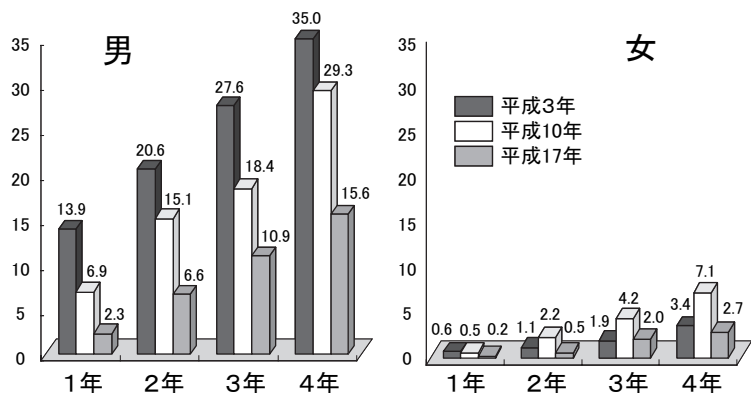
本稿では大学の保健管理施設が一般的に広く行っている学生のフィジカルヘルス対策を、本学のことを中心に概説する。

当然全員受診で、疾病の早期発見、健康者にはその維持・増進、有病者には疾病管理支援等を目的に、身長・体重、血圧、検尿、胸部X・P、心電図、血液検査(ヘモグロビン・貧血、GPT・肝機能、コレステロール、尿酸等)に加えて、学生一人ひとりに保健師・栄養士が健康問診・食生活問診を行うとともに日常生活の注意を、医師が診察とともに総合的な指導を行っている。

最も健康的な年代ではあるが、新入生はそれまでの手厚い親の庇護から離れて下宿生活が始まる。新たな環境の中で、食生活の乱れ、飲酒・喫煙問題、男女交際など心身の健康に関する相談場所として保健管理センターや学生相談室等があることをこの新入生健診で広く周知させている。

昨今、成人のメタボリック症候群に大きな注目が集まっているが、平成一九年度新入生のBMI(Body Mass Index 体重kg÷身長m)が二五以上の肥満は男子で二二・一%、女子で四・五%である。これを昭和三〇年から一〇年ごとの記録と比較すると、昭和三〇年男子肥満は〇・七%で、年々肥満率は大きく増加し、男子新入生の肥満化傾向が顕著である(表1)。このような学生が卒業後どのような体重変化を辿るかを追跡調査で見ると、昭和三〇年入学生に比し近年になるほど、男子では卒業後の肥満化傾向

図2 学生の学年別喫煙率の推移
—H.3年～H.17年（健診受診者）、岡山大学—



平成一六年四月の国立大学の法人化とともに労働安全衛生法の対象となり、環境管理、職場巡視、特殊健診等の概念が導入され、その多くの役割を産業医、衛生管理者等として保健管理センターが担っている。学生は直接の対象ではないが、同じ場所で学んでいるものであり、職員に準じて安全衛生は配慮されるべきである。別々の学部で、類似した状況で学生の実験中の事故が起きていることも多く、ヒヤリハットや起きた事故を共有して事故防止の一助とす

c. 労働安全衛生対策
平成一六年四月の国立大学の法人化とともに労働安全衛生法の対象となり、環境管理、職場巡視、特殊健診等の概念が導入され、その多くの役割を産業医、衛生管理者等として保健管理センターが担っている。学生は直接の対象ではないが、同じ場所で学んでいるものであり、職員に準じて安全衛生は配慮されるべきである。別々の学部で、類似した状況で学生の実験中の事故が起きていることも多く、ヒヤリハットや起きた事故を共有して事故防止の一助とす

平成一五年五月に施行され、それと相前後して全国で禁煙運動が次第に盛り上がり、新入生喫煙率も次第に低下している。しかしなお、在学中に喫煙習慣を身につける学生も相当数が存在する(図2)。このことは大学にとっては由しき問題で、それを阻止するために敷地内全面禁煙に踏み切る大学も次第に増えつつある。本学では健診で非喫煙学生に「喫煙志向度」として、「今後あなたはタバコを、A…絶対吸わない、B…ほぼ吸わない、C…もしかしたら吸うかもしれない、D…多分吸うようになるだろう、E…確実に吸うだろう」のどれかを選択して貰い、これが良く将来の喫煙を予測させることから、B～E選択学生には禁煙を特に指導している。

b. 喫煙対策
健康増進法(受動喫煙の防止)が平成一四年八月に公布、

療期間も短い、発見が遅れて排菌があれば集団感染・予防内服など大事となる。肺結核頻度は少なくはなっているがなお要注意であり、さらに胸部X/Pで気胸や縦隔洞腫瘍等が見つかることもある。早朝尿の一次検尿異常率は、蛋白二・四%、潜血一・〇%、糖(±以上)二・〇%である。

血液検査で貧血頻度は男子(一三・五g/dl未満)一・二%、女子(一一・五g/dl未満)四・〇%で、中にはこれによく動けるなどと思うほどの高度貧血者が毎年必ず見つかる。肝機能GPT異常(四IU/以上)は男子九・〇%、女子〇・七%、高コレステロール(二二〇mg/dl以上)は男子四・二%、女子九・五%である。尿酸七・五mg/dl以上は男子六・三%、女子にはほぼない。

このように入學時健診で軽度異常を含めて広くスクリーニングし、事後措置で再検・精検等を行い適切な指導に努めている。また、健康診断は異常を見い出すためだけでは決してなく、学生自らが生活習慣を見直し、心身の健康観を育成する機会と位置づけることは意義深いことである。

なお、一九八四年から数十万人のデータを集計した「学生の健康白書」が五年ごとに報告されており、平成一九年一〇月の第四五回全国大学保健管理研究会(大分大学)

で最新の集計・分析が発表され、近く発刊されるところである。

三 保健活動

a. 感染症対策

保健管理センターにおける感染症対策は、平成四年からのエイズ大啓発活動、平成一年の結核緊急事態宣言時の医療系学生へのツベルクリン反応検査の導入、平成一五年のSARS(severe acute respiratory syndrome 重症急性呼吸器症候群)時の流行地からの来学者・帰国者対応、平成一八年冬からのノロウイルス感染症、平成一九年三月からの遅れてきたインフルエンザ、そして同五月からの成人麻疹大流行、いくつかの大学では百日ぜきの集団感染など息つく間もない感がある。さらに今後、鳥インフルエンザの動向には細心の注意が必要である。このように保健管理センターは感染症対策の最前線に位置するわけであるが、危機管理意識の向上とともに、その役割は一層重要となってきた。

ることは重要である。本学の二年間の巡視記録「写真で見
る事故事例集」を刊行し、新たに実験を始める学生に配布
して事故予防の啓発に努めている。

d. その他

イッキ飲み、食中毒、カルト、性感染症等々の啓発や対
策、親の庇護から離れてともすれば無防備となりやすい学
生に対するフィジカルヘルス維持のための保健活動は多彩
である。

四 日々の相談活動

多数の学生が学ぶキャンパスでは、発熱、咽頭痛、鼻汁、
咳等の風邪症候群や腹痛、下痢の急性胃腸炎、また、打ち
身、切り傷、スポーツ外傷等が多く、応急処置的な対応を
保健管理センターで行っている。しかし、多くの軽症の中
で希ではあるが、白血病・リンパ腫、結核、肝炎、O157感
染症など重症疾患にも遭遇し、常に慎重性が求められてい
る。また、身体の不調で来所している場合でも、メンタル
ヘルス面への配慮が必要で、「何か心配事があるの？」な
どさりげない言葉で学生がどっと涙を流し、メンタルヘル
ス担当者へ繋げられることも多い。

五 健康教育

受験競争に打ち勝ち志望大学に入学することが数年間の
目標であった新入生には、健康の維持・増進、疾病予防に
関する意識は低く、知識も少ない。しかし、大学生活とと
もに種々のリスクが訪れる訳で、健康教育も保健管理担当
者の大きな責務である。当センターでは海外旅行感染症、
HIV感染者の体験談、震災対策、アスベスト問題など様々
な講演会を開催するとともに、一般教養講義も積極的に開
講している。内容は、学生にとって緊急性のあるもの、学
生の健康一般に係わるもの、将来の健康上必要なもの、の
三つに分かれている。フィジカルヘルス医が担当している
一コマを紹介すると、第一回…オリエンテーション、第二
回…アルコール・喫煙・カルト宗教、第三回…健康戦略、
第四回…性(行為)感染症、第五回…エイズに学ぶ、第六回…
妊娠・避妊・中絶、第七回…心の健康(一)、第八回…心
の健康(二)、第九回…発熱・かぜ・インフルエンザ、第
一〇回…食事と健康、第一一回…歯と健康、第二二回…健
康とスポーツ、第一三回…肥満・かくれ肥満、第一四回…
寿命と癌、第一五回…総まとめ、である。大学で学生が深

い教養と最新の知識・技術を学ぶだけでなく、生涯を通じ
た心身の健康観を少しでも身につけることは、本人の幸せ
のみならず、国益にも大きく寄与するものである。

以上、学生をめぐるフィジカルヘルスについて述べたが、
学生の心身の健康の維持・増進にはメンタルヘルス対策、
フィジカルヘルス対策の両輪が相伴って作動することが重
要と実感する次第である。

(国立大学法人保健管理施設協議会フィジカルヘルス委員
会委員長)

文献

- (1) Tobe K, et al. Effect of change in body mass index on morbidity in non-obese university graduates. Acta Med. Okayama. 五六(三)′一四九―一五八、二〇〇一
- (2) 松浦一陽 他：わが国の非肥満者における体重増加の臨床的意義―隠れ肥満と予防医学的理想体重―、CAMPUS HEALTH 三七(一)′八五―九〇、二〇〇一
- (3) 小倉俊郎 他：健康予後調査第二報―卒後二〇年間の血圧の変化―、CAMPUS HEALTH 三六(一)′五〇―五五、二〇〇〇
- (4) 戸部和夫 他：男子学生入学時の喫煙志向度とその後の喫煙開始状況に関する検討―面接調査を含めて―、

- CAMPUS HEALTH 四五(一)′二〇〇八 (in press)
- (5) 戸部和夫 他：実験・実習中の事故を防ぐために―写真で見る事故事例集―、岡山、和光出版、二〇〇六