



## NCU保健管理センターだより【第8号】



### 決して稀ではない大学生のメンタル不調

こころの病に該当するようなメンタル不調を来す大学生の割合は、高いことが知られています。近年の新入生の国際調査<sup>1)</sup>では、過去12か月間で何らかの精神疾患は31.4%、うつ病は18.5%、不安症は16.7%の学生が診断基準を満たしていました。同じ調査で、うつ病の学生の51.2%、不安症の学生の53.1%に学業・社会生活・人間関係の重度の支障があると報告されています。そのような学生の発症年齢の中央値は14.2歳と若くて中学生ぐらいの頃からメンタル不調を来していることが多く、入学前の発症は、中退の予測因子となっていました。また、調査前1年間の未治療の学生は、83.6%と非常に高い割合となっていました。

新年度が始まりますが、名市大入学以前からメンタル不調を抱えていて、大学生活がうまく行かないようでしたら、是非保健管理センターに相談しに来てください。また、抱えていなくとも、不調の背景にこころの病があることも多く学生相談を利用させていただきたいと思います。

1) Auerbach RP, et al. J Abnorm Psychol. 2018;127(7):623-38.

白石 直 先生（医学研究科）



### 保健管理センターの利用案内

保健管理センターは、皆さんの心身の健康増進を図るために設けられています。こころやからだの相談、病気の予防や早期発見、ケガなどの応急処置などを行っています。皆さんの大学生活をよりよいものにするために、保健管理センター（滝子キャンパス2号館）をお気軽にご利用ください。

#### ☆利用時間 平日9時～17時（夏季・冬季休業中も利用できます。）

看護師が常駐し、応急手当や健康相談等を行います。休養のためのベッドもあります。

ただし、**カウンセラー、医師による相談は、予約制**になりますので、保健管理センターに、来室、電話又はメールでまず予約してください。

#### ○カウンセラーによるよろず相談（1回50分）

曜日・時間帯ごとの担当カウンセラーが、相談に応じます。些細なことでも結構です。心配なことや不安なことがありましたらご連絡ください。

#### ○精神科医によるこころの相談（白石 直先生（医学研究科））

木曜9:00～12:00（カウンセラーによる相談後、必要に応じて行います。）

#### ○内科医によるからだの相談（杉浦 知範先生（医学研究科）） 予約により行います。

#### ☆その他

内服薬はお渡ししません。

桜山、田辺通、北千種キャンパスには、保健管理センター分室を設置しています。

保健管理センター利用案内の名刺サイズのポケット版を健康診断時に配布します。また、学部事務室等のカウンターや学生会館2階の談話室等にも置いてありますので、必要なときにすぐに見られるよう、手帳や財布などに入れて是非活用してください。



裏面もご覧ください



## 学生定期健康診断について

健康診断は、毎年度、全員が受検する必要があります！

令和4年 4月7日(木)～4月11日(月)に滝子キャンパスの2階で実施します。

混雑緩和のため、所属等により健康診断の受付日時を指定しています。指定された日時で受検できるよう、日程調整にご協力をお願いします。なお、指定された日時で受検できない場合や体調不良で別日を希望する場合は、あらかじめ保健管理センターへご連絡ください。

※ あらかじめ、検尿キットの受取、書類の印刷・記入が必要です。忘れずに！！



## 新型コロナウイルスの対応について

感染症拡大防止に  
ご協力ください



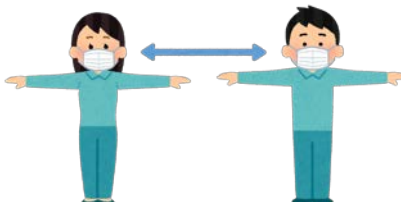


### ★ 新型コロナウイルス感染症とは

発熱や咳、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。一般的には、飛沫感染と接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。



厚生労働省  
新型コロナウイルス  
感染症について

### ★ 感染防止の3つの基本

<p>① 身体的距離の確保 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。</p> 	<p>② マスクの着用 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。</p> 	<p>③ 手洗い 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。</p> 
--	---	--

### ★ 注意点

- ・ 毎朝、体温を測定して記録し、風邪の症状がないか確認をしてください。
- ・ 発熱、咳などの症状が見られるときは、学校を休んでください。その際は、所属の学部事務室へ連絡をしてください。

### ★ 相談・受診の目安 (これらに該当しない場合の相談も可能。)

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにかかりつけ医又は受診・相談センターへ電話で相談してください。

- ・ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合(※ 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方等)
- ・ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様。)

<名古屋市立大学保健管理センター(滝子キャンパス)>

HP:<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話:052-872-5881(内線:5881) メール:hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

\*相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載してください。

\*公式Twitterから情報を発信しています。アカウント名:[@NCUHealthCenter](https://twitter.com/NCUHealthCenter) ぜひフォローしてね!

