

# 健康管理ハンドブック

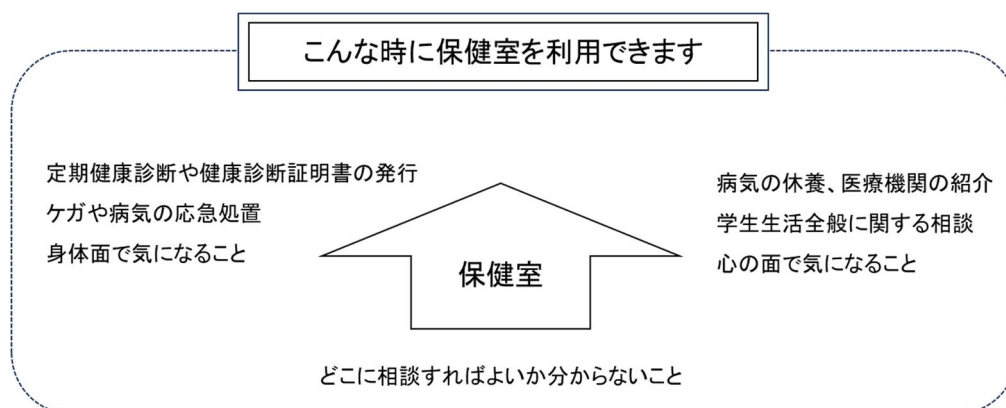
令和8年4月 改訂版

兵庫県立大学

## 目 次

1. 保健室の利用について .....	1
2. 学生生活に関する相談 .....	2
3. 救急時の対応について .....	3
4. 体格と健康 .....	6
5. 栄養 .....	7
6. 飲酒 .....	8
7. たばこ .....	9
8. 睡眠と休養 .....	11
9. こころとからだ .....	12
10. 相談先一覧・医療機関検索 .....	13

## 1. 保健室の利用について



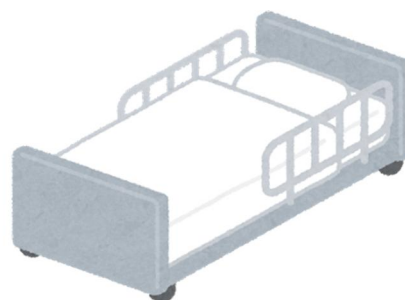
### 利用時間

9 : 00 ~ 12 : 00      13 : 00 ~ 17 : 00 (土・日・祝日を除く)  
ただし事故、疾病等で緊急な場合は、在室中に対応できますので申し出てください。

### ケガや病気の応急処置、休養

保健室での対応が可能な場合は応急処置、休養等ができます。早めに相談してください。

ただし、状態により保健室での対応が困難な場合は、医療機関を紹介します。



### 身体面・精神面の健康相談

身体面・精神面の健康相談を随時受け付けています。

学校医による専門相談を各キャンパスで実施しています。詳しくは保健室でお尋ねください。

※日程を変更する場合がありますので、掲示板もしくはユニバーサルパスポートで確認してください。

### 定期健康診断

定期健康診断は毎年4月に実施しています。自身の健康管理のためにも毎年受けるようにしましょう。また、受診の結果、再検査や精密検査が必要な方は、必ず受診してください。

※ 就職活動や課外活動、実習時などに健康診断証明書が必要となる場合があります。健康診断を未受診の方には、健康診断証明書の発行はできません。

## 2. 学生生活に関する相談

大学生活は高校生とは違い、勉強のしかたも生活も自分でつくっていける利点があります。しかしながら、目標達成のスパンが長かったり、選択肢が多かったり、交友関係も広がるため、いろいろな人に自分の考えを聞いてもらいながら解決しなければならない問題も多く出てくるでしょう。

「家族や友人に相談しにくい」「他の人に聞いてもらいたい」ということがあれば、遠慮なく声をかけてください。

「やる気がおこらない」「学校がつまらない、学校に行きたくない」「友達とじっくりいかない」「さびしい」…こんなことは、今までなかったのに、どうしたんだろう？…と感じたとき、指導教員、保健室あるいは学務課職員、誰かに話してみましょう！

◆保健室では……心と身体の健康に関することについて伺います。

◆履修や単位については、学務課職員及び指導担当教員が伺います。

Q 1. 学内関係者だと「変な学生」と思われないか…？ →心配はいりません。

生活の環境が変われば、気分も変わるのは、誰にでもありうる当然の反応です。まず、お話を聞かせてください。

Q 2. みんなに知られたくないのだけれど…？ →そうですね。でも大丈夫です。

大学教員、クラス担任の教員、保健室・学務課職員は、学生さんが学生生活をよりよく過ごせるよう支援したいと考えていますので、プライバシーは堅く守ります。

Q 3. どんな相談ができますか？ →聞きたい、話したいと思ったことを！

履修、単位、課外活動、奨学金、就職、日々の暮らしについて、また友人関係、家族関係、恋愛、自分自身のこと、身体・精神の健康面についてなど、学生生活に関係し、気になることや困っていること、自分たちで解決しにくいことは、何でも話をしてみてください。

Q 4. 友達や家族のことでもいいですか？ →もちろん、いいです。

それぞれにできることがあるなら、力になります。

Q 5. 電話相談でもいいですか？ →もちろん、いいです。

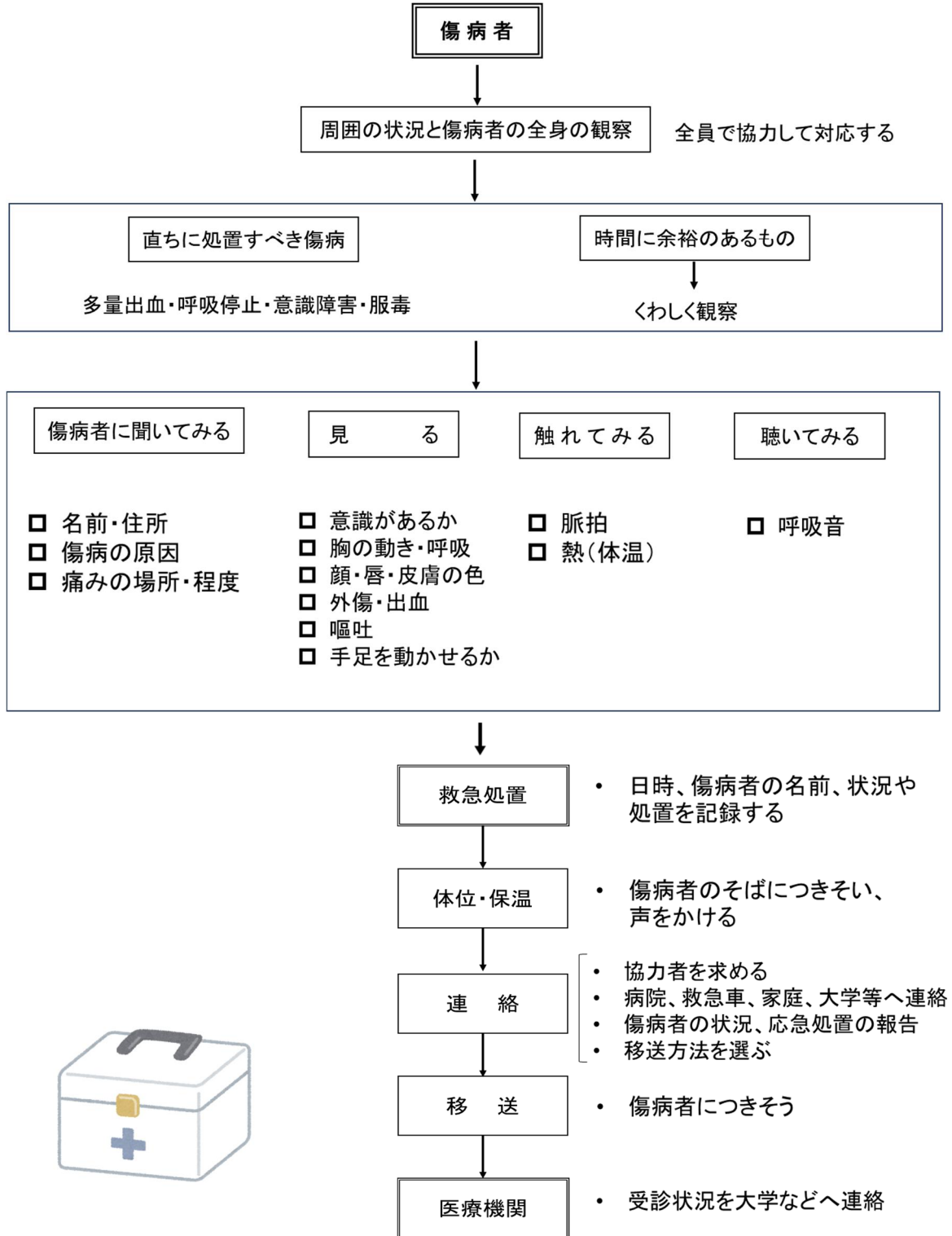


Q 6. WEB相談もできますか？ →キャンパスによって、対応が違います。

各キャンパスにお尋ねください。

### 3. 救急時の対応について

#### 救急処置の一般的対応



※ 緊急だと思ったら迷わずに 119 通報を

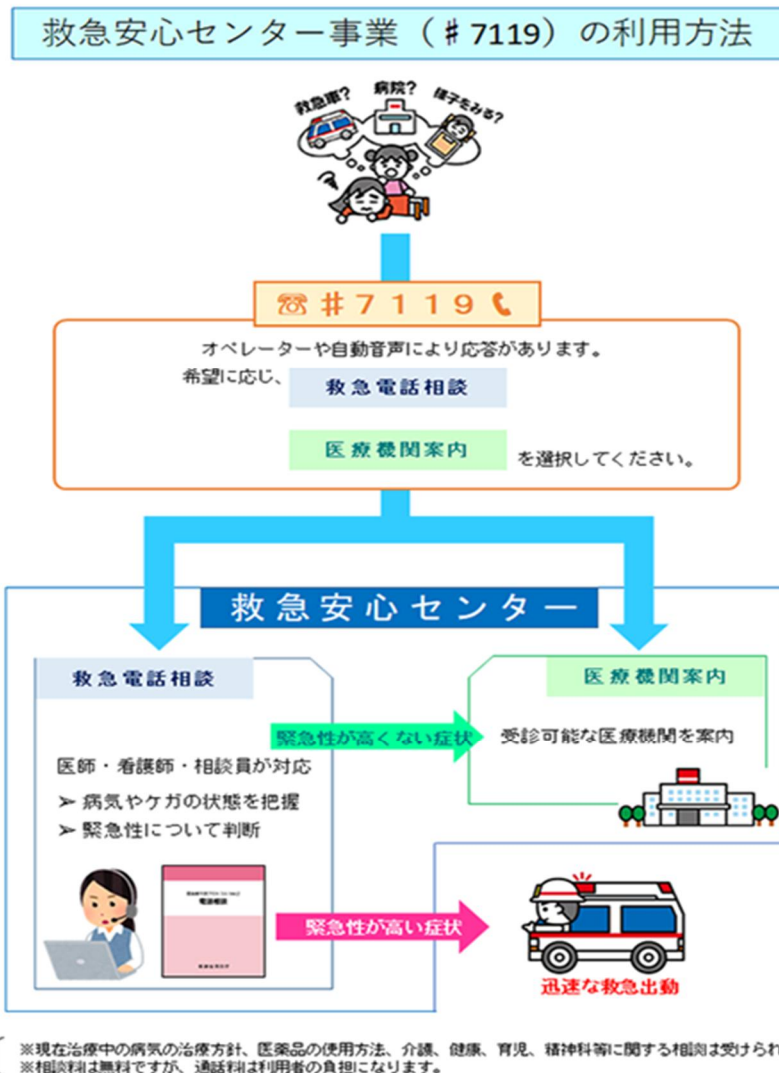
## 救急車の適時・適切な利用（適正利用）について

### ● 救急安心センター事業（#7119）とは

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼ぶべきか、今すぐ病院に行ったほうがよいかなど、判断に迷うことがあると思います。そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が**救急安心センター事業（#7119）**です。

### ● こんなときに#7119を利用しましょう

- ・ こんな症状で救急車を呼んでいいのかな・・・
- ・ 具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいのかな・・・
- ・ 手遅れになったらどうしよう・・・
- ・ 近所の目が気になるから、救急車を呼ぶのは控えよう・・・
- ・ 受信可能な医療機関を知りたい



総務省消防庁 HP 参照

<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate007.html>

## 救急車の呼び方

1. 「119番」する。通じたら、落ち着いて、ゆっくりと、わかりやすく話す。  
「いつ」「どこで」「だれが」「どうしたか」「今どういう状態か」

- ◆ 急病（交通事故）です。
- ◆ 住所は〇〇〇〇〇〇です。
- ◆ 目標（めやすになる建物）は〇〇〇〇〇〇です（待機場所等は詳しく）。
- ◆ 病院（負傷者）は〇〇〇〇〇で、症状（状況）は〇〇〇〇〇〇です。  
現在の容体、傷病者の性別、年齢など見たままの状態を的確に伝える。  
私は〇〇に住む、〇〇です（住所、氏名）。電話番号は〇〇〇〇〇〇です。

### 2. 救急車が到着するまでに

- ・ 応急手当をし、必ず1人は付き添い、傷病者の容体を観察する。
- ・ かかりつけの医師へ連絡する。
- ・ できれば保険証・お金・衣類等の準備をする。
- ・ 救急車を誘導する。

### 3. 救急車が到着したら伝えること

- (1) 救急車が到着するまでの傷病者の容体
- (2) 傷病者に行った応急手当の内容
- (3) 持病があればその病名
- (4) かかりつけの病院又は連絡の取れた病院等



## 4. 体格と健康

毎年、4月に大学内で健康診断を実施しています。健診結果を確認して、自分の体格及び健康状態を確認しましょう。

### ○ BMI（肥満度を表す体格指数）とは？

[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される肥満や低体重（やせ）の判定に用いられる値

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上25未満	標準
25以上	肥満

\* 肥満度の判定基準（日本肥満学会）

BMIが22になるときの体重が標準体重であり、最も病気になりにくい状態とされています。BMIが25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧など生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満として積極的な減量治療を要するとされています。

ただし、BMIは身長と体重から単純に計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別ができません。またBMIは標準でも筋肉や骨と比べて脂肪が多い、つまり体脂肪率が高い状態（隠れ肥満）が最近の若い女性に多く見られています。体脂肪率は男性で15～20%、女性で20～25%が「普通」、男性で25%以上、女性で30%が「肥満」と判定されます。しかし体脂肪率の正確な測定は困難なところもありますので、体脂肪計などを利用して、まず、目安としての体脂肪率及び増減の傾向を把握しましょう。

健康な体づくりや肥満解消には、身体活動量を増やすことが大切です。身体活動量はウォーキングやジョギング、スポーツなどの運動だけでなく通学や犬の散歩、買物、掃除などの生活活動も含まれます。毎日の生活の中で、こまめに体を動かすことを心がけましょう。

### ○基礎代謝量高めましょう

何もせずじっとしている時でも、体は生命活動を維持するために、心拍や呼吸・体温の維持などを行っていますが、基礎代謝量（単に基礎代謝ともいいます）はこれらの活動で消費される必要最小限のエネルギー量のことです。

基礎代謝量は通常10代をピークに加齢とともに低下します。筋肉の少ない人は基礎代謝量が低くなります。

運動不足の肥満者では、筋肉量が少なく基礎代謝が低下しているため、減量がうまく進まない人がいます。筋肉が増えれば基礎代謝量が増えますので、肥満の改善にはよく筋トレ（無酸素運動）がすすめられます。またウォーキング・水泳などの有酸素運動を続けることも基礎代謝を高める効果があります。

一方で急激な減量を行うと、脂肪量が減るとともに筋肉量も減り、リバウンドするとますます基礎代謝量が低下して減量しにくくなりますので、無理な減量は慎みましょう。

\*厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「eヘルスネット【情報提供】」参考

## 5. 栄養

進学や就職、生活環境の変化が食生活に大きく変化を与える時期です。食に関する知識と実践力を深め、生涯にわたり健全な食生活を送ることができるようにしましょう。

- ・朝食を食べる
- ・主食、主菜、副菜 を組み合わせた食事を1日に2回以上とる
- ・食事づくりに参加する（買い物、調理、後片付け）
- ・家族や友人と楽しく食事をする
- ・災害に備え非常用食料品を備蓄する

\*兵庫県食育推進計画（第4次）参考

### ○ 1日の始まりは「朝ごはん」です

- ・脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。
- ・「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりととることがとても大切です。

### ○ 1日 350gの野菜を食べましょう！

- ・現代人は野菜が不足しがちです。  
国による国民の健康増進を目的として運動「健康日本21（第三次）」（令和5年厚生労働省）では、野菜摂取の目標を1日350g以上（そのうち緑黄色野菜を120g以上）としています。

### 野菜 350g って？

- ・加熱しない状態で、両手に山盛り1杯分くらいです。

\*厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「eヘルスネット【情報提供】」参考



## 6. 飲酒

### ○ 20歳未満の者は、お酒を飲んではいけません

「20歳未満の者の飲酒に関する法律」で禁止されていますが、それはアルコールが成長期にある身体にとって危険なものだからです。

アルコールには、中枢抑制作用つまり麻酔作用があり、飲み方の経験も少なく、自分の「適量」もわからないため一度に多量に飲むと、**急性アルコール中毒**に陥ることも多いのです。また、アルコールを代謝する酵素の働きが、未成年者の場合は弱いことも禁止される理由です。

### ○ 一気飲み（いっきのみ）は非常に危険です

宴会などで周囲の注目の中、短期間にコップなど器一杯のアルコールを飲み干す行為は命を落とすことになりかねない行為です。

盛り上げるためとはいえ、周囲も酩酊して逸脱しやすい（やりすぎになりやすい）状態の下、年長者などが若年者や新人に強要するような状況になることも少なくありません。受ける方は困惑しながらも複数の目上の人からすすめられ、また本人も酩酊により判断力が低下して、急速に、大量もしくは高濃度のアルコールを摂取して、血中アルコール濃度が急上昇してしまいます。危険な酒量の認識が薄い若年者が対象になりやすく、こうした飲酒方法で泥酔し、昏睡となることもあります。さらに重症化した結果として、これまで多くの若者が死亡して社会問題となっています。

### ○ 急性アルコール中毒

急性アルコール中毒は飲酒により意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化するなど危険な状態に陥ります、泥酔以上の状態では、**意識レベルが低下し、嘔吐・血圧低下・呼吸数の低下**などが起こり、生命に危険をおよぼす可能性があります。

もし、周囲に急性アルコール中毒が疑われる人がいる場合、まず次の救護法を対応法として心がけましょう。

- 1 絶対に一人にしない。
- 2 衣服をゆるめて楽にする。
- 3 体温低下を防ぐため、毛布などをかけて暖かくする。
- 4 吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる。
- 5 吐きそうになったら、抱き起さずに横向きの状態で吐かせる。

こんな時には  
救急車を！

- ・大いびきをかいて痛覚刺激に反応しない
- ・揺すって呼びかけても反応しない
- ・体が冷たくなっている
- ・倒れて口から泡を吐いている
- ・呼吸状態が不安定など



## 7. たばこ

「20歳未満の者の喫煙禁止に関する法律」により、喫煙に関する年齢制限は20歳です。

### ● 知っておきたいたばこの害

たばこは、火をつけたとたん4,000種類以上の化学物質を発生させます。そのうち200種類が有害物質で、さらに約50種類が発がん物質です。「ちょっと一服」しただけで、これらの物質が体内に入り様々な悪影響を及ぼし、がんなど様々な病気の引き金になると言われています。中でも三大害となるのが「ニコチン」「一酸化炭素」「タール」の3つです。

#### ニコチン

胃の働きを低下させたり、心臓や血管など体全体に悪影響を及ぼしますが、なかでも怖いのが「ニコチン依存」と言われる精神作用です。喫煙しているうちに脳の快楽中枢に働きかけ、喫煙を正当化したり、ニコチンが切れると精神を不安定にさせたりします。

#### 一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結合し酸素の流れを妨害します。全身の細胞を酸欠状態にしてしまうため肌の新陳代謝が低下し、肌荒れ、シワ、シミなどの原因にもなります。

#### タール

たばこの煙中の粒子に含まれています。タールの中には、ニコチンの他にベンツピレン、ベンゼン、カドミウム、フェノールなどの多数の発がん性物質が含まれています。ヤニとも呼ばれ、歯にこびりついて茶色に染め、口元の美しさを損なうものになります。

### ● 他人にも害（受動喫煙）

受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされていることをいいます。

たばこを吸う人（喫煙者）が吸い込む主流煙と、火のついた先から出る副流煙があり、受動喫煙の原因となるものです。

主流煙は、燃焼温度の高い部分で発生し、たばこの内部やフィルターを通過するのに対し、副流煙は燃焼温度が低いため、主流煙に比べて有害物質が高い濃度で含まれています。

### ● たばこの煙からでる有害物質 ●

主流煙（喫煙者が吸うたばこの煙）		副流煙（たばこの火から立ち上がる煙）	
ニコチン（血流を悪化）	2.8mg	ニコチン（血流を悪化）	19.6mg
タール（やに・発がん物質）	1.2mg	タール（やに・発がん物質）	10.1mg
一酸化炭素（酸素不足を招く）	3.4mg	一酸化炭素（酸素不足を招く）	21.4mg

たばこ1本に含まれる化学物質の重量

#### 受動喫煙の危険性

子ども：肺機能の低下、中耳炎、乳幼児突発死症候群（SIDS）など  
大人：肺がん、心疾患など  
妊産婦：低出生体重児など

## 禁煙の効果

20分後	血圧、脈拍、体温が正常化
6時間後	運動能力が改善する
24時間後	心臓発作の確率が下がる
48時間後	味覚と嗅覚が回復し始める
48～72時間後	ニコチンが体から完全に抜ける
72時間後	気管支の収縮がとれ呼吸がラクになる
2～3週間後	体循環が改善し歩行がラクになる
1～9ヵ月後	気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる
5年後	肺がんの確率が半分に減る
10年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

たばこは若いみなさんの体、時間、そして財布をむしばみます。ニコチン依存に陥らないために、たばこを吸わないようにしましょう。すでに喫煙習慣のある方も、禁煙は早いほど成功しやすいと言われています。現在はニコチンパッチなど簡単な禁煙支援グッズもあります。保健室では、禁煙しようと思っている学生を応援します。

健康ひょうご21 県民運動ポータルサイト「禁煙サポート」参考  
<https://www.kenko-hyogo21.jp/health/tabako/tabako01/>

兵庫県立大学では、敷地内全面禁煙です



\*厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「eヘルスネット【禁煙】」参考

## 8. 睡眠と休養

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けましょう。

睡眠は健康づくりのための基本です。まず、取り入れやすいものから、自分の生活習慣に取り入れてみましょう。

睡眠不足による影響は、昼間の眠気や授業の欠席、判断力の低下を招くことにつながるため、夜に睡眠を取るように生活リズムを整えるようにしましょう。

### ○睡眠障害対処の12の指針

**1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分**

- ・睡眠時間の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

**7 昼寝をするなら、15時前の20分～30分**

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響(人体の睡眠リズムが14時頃に眠気を誘うため)

**2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法**

- ・就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

**8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに**

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る

**3 眠くなってから床に就く**

- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

**9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意**

- ・背後に睡眠の病気、専門治療が必要

**4 同じ時刻に毎日起床**

- ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝が辛くなる

**10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に**

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事、学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

**5 光の利用でよい睡眠**

- ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

**11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと**

- ・睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

**6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣**

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・運動習慣は熟眠を促進

**12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全**

- ・一定時刻に服用し、就床
- ・アルコールとの併用をしない

厚生労働省・精神神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」研究報告書「睡眠障害対処12の指針」参考

## 9. こころとからだ

普段からは、自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調整されています。しかしストレスによりバランスが崩れたりすると、からだの病気が生じます。逆にからだの病気はこころにも影響します。また日常のストレスは食べ過ぎ・飲み過ぎといった不健康な行動を通して間接的にからだの病気を引き起こすので、お互いの関係をよく知っておくことは大切です。

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

### ストレスの原因

そもそもストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、学業やアルバイトが忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、ストレスの原因になることもあるのです。

### こころの病気の初期サインに気づく

以下のように、こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに各キャンパスの保健室や専門機関に相談しましょう（保健室では予約によるカウンセラーの相談を受けることもできます）。

- ・ 気分が沈む、憂うつ
- ・ イライラする、怒りっぽい
- ・ 気持ちが落ち着かない
- ・ 何度も確かめないと気がすまない
- ・ 誰かが自分の悪口を言っている
- ・ なかなか寝付けない、熟睡できない
- ・ 何をするにも元気が出ない
- ・ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・ 胸がどきどきする、息苦しい
- ・ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・ 夜中に何度も目が覚める

### ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切

困ったときやつらい時に話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談にのってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所「こころの情報サイト」参考  
[https://kokoro.ncnp.go.jp/health\\_howtocare.php#01](https://kokoro.ncnp.go.jp/health_howtocare.php#01)

## 10. 相談先一覧・医療機関検索

### 相談先一覧

#### ○キャンパス相談室（各キャンパス保健室）

心の健康相談、身体健康相談、その他、気になることなど、気軽に利用してください。  
学校医による専門相談、臨床心理士等によるカウンセリングを実施しています。（要予約）

悩みごと・心理相談・健康相談 窓口	電話番号
神戸商科キャンパス	078-794-5247
姫路工学キャンパス	079-267-4820
播磨理学キャンパス	0791-58-0110
姫路環境人間キャンパス	079-292-9327
明石看護キャンパス	078-925-9403
神戸情報科学キャンパス	078-303-1907
淡路緑景観キャンパス	0799-82-3455
豊岡ジオ・コウノトリキャンパス	0796-34-6079
神戸防災キャンパス	078-891-7305

#### ○保健センター（地域ケア開発研究所内）

よろず相談 (悩みごとや気になること何でも)	電話 078-925-9638 メール yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp
心理相談 (臨床心理士によるカウンセリング)	電話 078-925-9638 メール kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

#### ○学外相談窓口

夜間、休日も対応しています。

兵庫県のちとこころの サポートダイヤル	電話 078-382-3566 <a href="https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf09/support_dial.html">https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf09/support_dial.html</a>
まもろうよこころ (電話・SNS相談：厚生労働省)	<a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/</a>

### 医療機関検索

#### ○医療情報ネット ナビイ（全国版）

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

※ 救急体制・キャンパス近隣の病院一覧は、キャンパス毎の掲載資料で確認してください。