

図4. 血糖異常の頻度

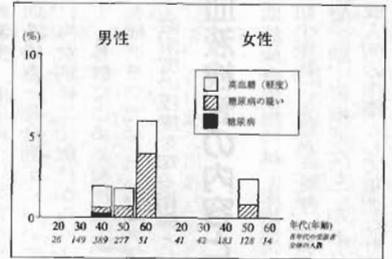
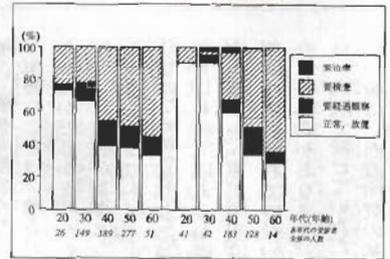


図5. 健診の総合判定



五 高血糖 (図4)

高脂血症は、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)のリスクファクター(危険因子)として重要で、望ましいコレステロール値としては200mg/dl未満とされますが、高脂血症の治療の目標は、虚血性心疾患などの動脈硬化によりおこりうる疾患の予防ですので、初めから薬に頼らず、まずは日常生活の改善(主に食事と運動です)でコントロールすることが大切です。

なお、高脂血症以外の虚血性心疾患のリスクファクター(危険因子)として、男性、家族に同様の疾患があること、タバコ一日十本以上、低HDL血症、高血圧、糖尿病、高度肥満などがあり、これらの因子が多く存在するとリスクが高くなります。

四 高尿酸血症 (図3)

高尿酸血症は痛風の原因となります。健康人でも、男性の方が尿酸値が高いことが知られています。四十代の男性で異常率のピークがありますが、図の縦軸をみますと、肝障害や高脂血症に比べ頻度的には低いといえます。

高尿酸血症の原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎがほとんどです。アルコールの飲み過ぎ、特にビールの飲み過ぎが悪く、食事としてはレバー、いわし、酒の肴の食べ過ぎに注意が必要です。コントロールには、過食、ストレス、運動不足の改善が必要です。

六 健診の総合判定 (図5)

この判定は、血液検査を受けられた方の総合判定で、今回述べた血液検査項目以外に、血圧、尿などの結果もすべて含めての判定です。

すべての項目にわたって「問題なし(正常・放置)」と判定される割合をみますと、二十及び三十歳の女性では九〇%であり、この年代の女性がいかに健康な状態であることがわかり

ます。同年代の男性では七〇%前後です。「問題なし(正常・放置)」の割合が五〇%を切るのは、男性で四十歳代から、女性で五十歳代からですが、急に健康度が低下する時期をみると、男女とも四十歳代から要注意であることがおわかりいただけると思います。体力の低下を自覚する時期もありますが、他覚的な検査結果も一致しています。

おわりに

成人病は潜在性に進んでいき、心筋梗塞や脳卒中という重篤な疾患でいきなり発症することがあります。その危険因子、予備状態を発見するために健診があります。その指標となるもの

西条キャンパス学生のメンタルヘルス

保健管理センター心理相談部門 ◆ 中丸 澄子

はじめに

時は平成七年四月、西条キャンパスは春たけなわです。この春は、学校教育学部と法学部、経済学部が移転を済ませ、ようやく新キャンパスの全学部がそろいました。

工学部の移転以来、殺風景だったキャンパスが日に日に整備され、学生が増え、賑わいを増してくる過程を眺めてきた我々には、感慨深いものがあります。

工学部移転以来十三年間、私たちカウンセラーは、広島と西条を忙しく往き来して学生の相談に携わり、また、新キャンパスでのメンタルヘルスに焦点を絞った環境アセスメントを続けてきました。その内容の一部は本誌第二九〇号でも紹介し、保健管理センター紀要(総合保健科学)にも継続して報告してきました。

今回もこの誌面を借りて、その後実施した調査結果や、カウンセリング活動を通じての私たちが

が、健診の項目に含まれているわけです。

異常所見がみられたら、まずは飲酒、食事、運動という日常生活を改善し、再検査を行うことが重要です。豊かな生活のためには、健康があればこそです。

結果をみて恐れる必要はありません。コントロールしてゆけば良いのです。「言うは易く行うは難し」は、我が身を振り返っても真理ではあります。ストレス解消の飲酒や喫煙も、体を壊してはもとともありません。上手なストレス解消法を探し、食べ過ぎず、飲み過ぎず、パランスのとれた生活をおくることを心がけましょう。(よしはら・まさはる)

ちの感想を記してみます。

広島市内キャンパスと比較した西条キャンパス学生のメンタルヘルス

広々としたキャンパス、モダンな建物、あふれる陽光と小鳥のさえずり、周囲の田園の静けさ・のどかさ。

この西条キャンパスを初めて訪れた人の多くは、このようなキャンパスでこそ真摯な勉学も、楽しいレジャーライフも、思う存分できるとい

印象を持つと思います。しかし、そんな印象とは裏腹に、私たちの調査は気がかりな結果を出しました。調査を行ったのは昨年四月から五月にかけてで、調査対象は、広島市内キャンパス(法・経済学部及び学校教育学部)在籍学生三三六名と西条キャンパス(文・理・教育・総合科学部)在籍学生三三

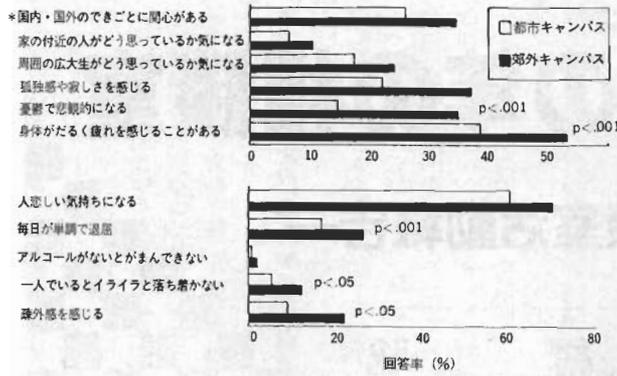


図1 “しばしばある” “時々ある” 回答率

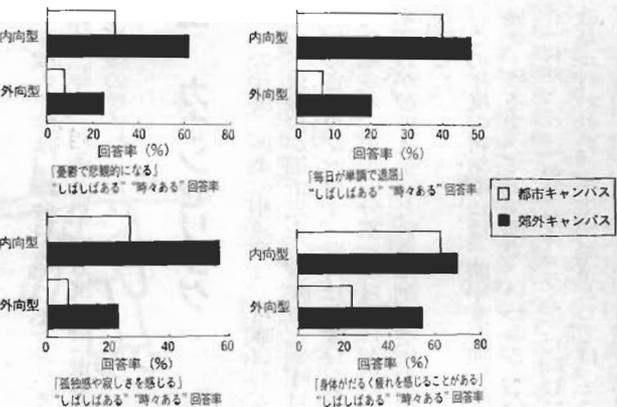


図2 項目別・性格特性別回答率

表1 最近10年間の自殺件数

年度	自殺件数 ()内は女子
昭和60	1 (0)
61	2 (0)
62	1 (1)
63	1 (0)
平成1	0 (0)
2	1 (0)
3	3 (1)
4	1 (0)
5	2 (0)
6	4 (0)

表2 平成6年1月から平成7年1月までの自殺学生の所属学部

学部	件数
医学部	1
教育学部	1
理学部	2 (うち1名は留学生)
工学部	2

平成6年1月から平成7年1月
に発生

一名です。得られた標本には男女比の相違があったため、分析は女子に限って行いました(広島キャンパス一五〇名、西条キャンパス三二九名)。西条キャンパスに多い抑鬱、孤独、退屈の訴え

図1は、回答率に統計的に有意な相違の見られた調査項目、またはある程度の相違の見られた項目を示したものです。

「孤独感や寂しさを感じる」、「憂鬱で悲観的になる」、「疎外感を感じる」、「身体がだるく、疲れを感じる」など、抑鬱・精神疲労に関連する項目と、「毎日が単調で退屈」、「一人でいるとイライラと落ちつかない」などの退屈感・刺激志向に関連した項目に、西条キャンパス学生が広島キャンパス学生に比較して有意に高い回答率を示しました。また、有意ではないのですが、「国内外のできごとに関心がありません」という学生が西条キャンパスに多い傾向も見られ、対人過敏性に関連した項目への応答も、西条キャンパスに多い傾向がありました。

さらに、これらの項目について、同じ調査票から得られた性格特性との関わりを見ると、内

向的で活動性の少ない学生ほど抑鬱の傾向が強くと、西条キャンパスではさらに訴えが増えること、外向的で活動性の高い学生でもこれらの訴えを広島キャンパス学生より多く持っていることがわかりました(図2)。

最近一年間に増加した自殺の発生

私たちカウンセラーにとって大変ショックなことは、平成六年一月から翌七年一月までの自殺件数が六件にもなったことです。表1は最近十年間の自殺件数ですが、この一年が最近になく多かつたことがわかります。

自殺件数は年によって変動があり、変動の原因はいつも不明です。ここ一年間の自殺者は、医学部の一名を除き西条キャンパス在籍学生で、全員私たちカウンセラーとの接触はありませんでした。従って、どのケースについてもその動機や背景はつかめていません。かなり以前から精神障害を抱えていたと思われるケースもあり、そのような背景の見あたらないケースもあります。

上述の調査結果にうかがわれるように、西条

キャンパスに多い孤独感や憂鬱感から、環境的な背景もたいへん危惧されるところでありますが、断定することは今の段階ではできません。私たちカウンセラーが広島キャンパスと西条キャンパスを転々とし、落ち着いた相談態勢がとれなかったことにも一因があるかもしれません。

そこで、教職員や学生の皆様にお願したいことは、身近にいる学生や友人に気がかりや心配が感じられたら、あまり逡巡せずに、保健管理センターに相談に来ていただきたい、ということと、「プライバシーにかかわる問題だから」とためらうことが多いと思いますが、保健管理センターでは個人の秘密は厳守されます。まわりの人たちが速やかに援助の輪を作ることによって、自殺は防げるのです。

西条キャンパスに、都市の活性化を!

以前このフォーラムで紹介した最初の環境アセスメント調査で、学生の八割以上が市街地から離れた環境に不満を持ち、文化的刺激や娯楽的要素を環境に求めていることを報告しました。その状況は今も変わっていません。

そして今回の調査で、西条キャンパス学生に抑鬱感、孤独感、退屈感を持つ学生が広島キャンパスより明らかに多いこと、内向的で非活動的な学生に特にその傾向が強いことがわかりました。自殺の発生も増加しました。

もちろんこれらの諸事象の関連はさだかでない、両者を結びつけて環境因に帰するのは早急に過ぎますが、西条キャンパスの環境を考えていく際に無視できないデータであるとは思っています。青年期にある学生にとって、やはり現在のキャンパスと周辺地域との環境は、刺激量や情報量、あるいは豊かな人間関係を育む上に最適なものではないと思われまます。とりわけ、交友範囲や行動範囲の狭い内向的な学生は、環境の中に閉塞されがちです。閉塞的な環境の中で、本来好奇心旺盛であるはずの青年が外界に対し無関心になっていくのは、特に憂慮されることです。

もちろん、西条には、都市にはないあるいは都市が失った優れた要素もたくさんあります。学生たちが最も好意的に評価している自然の豊かさ、大気の清浄さ、日光の豊かさ、心のふるさとにつながる田園風景など。これらの優れた要素を残したまま、青年たちが生き生きと大学生活を送るのにふさわしい環境作り、言い換えれば、都市の活性化を創造していくのが、東広島学園都市の課題といえるでしょう。

もちろん、ここで言う都市とは、既成の都市を意味するのではなく、都市が内包する青年にとってポジティブな要素の集合、例えば、精神を賦活するさまざまな刺激、人の適度な密度と人と人の間の適度な距離、住民の多様性、遊びや仕事や勉学や人間関係作りや、さまざまな青年の欲求に基づく行動を可能にするハード面・ソフト面の充実を意味します。

今回は、学生のメンタルヘルスについて述べましたが、次回は新キャンパスでの教職員についてお話ししたいと思います。

(なかまる・すみこ)