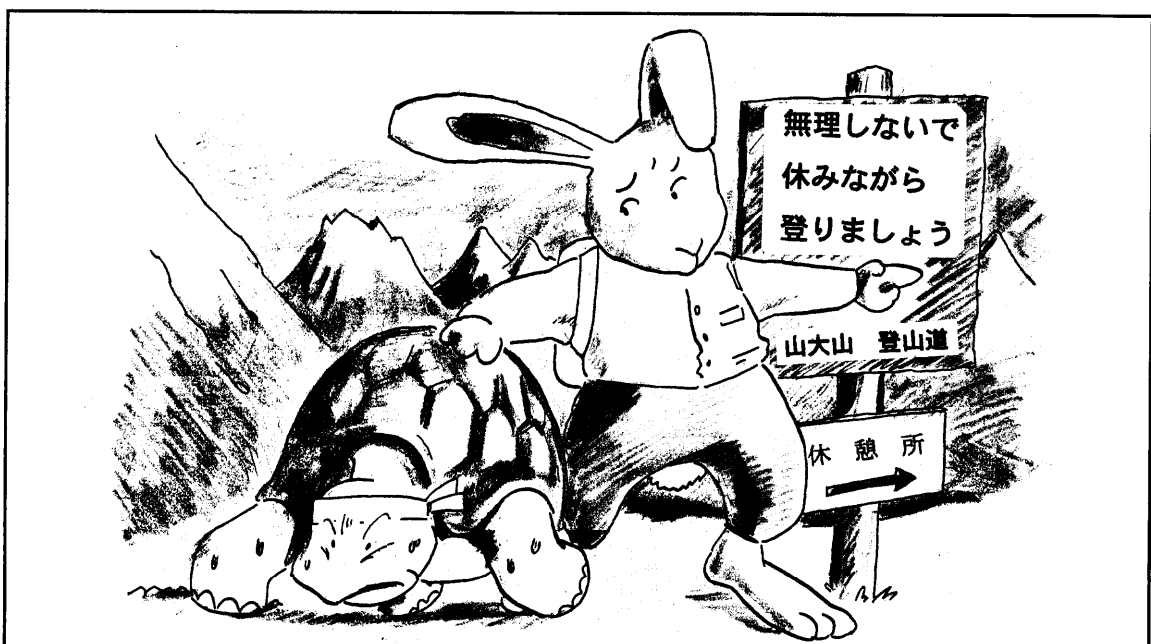


山口大学 保健管理センター便り

平成16年5月25日発行 (第187号)
山口市吉田 山口大学保健管理センター



☆今月のワンポイントヘルスアドバイス☆

新学期が始まって、早や1ヶ月。新しい環境に新しい人間関係、何が何だか分からないうちに終わる一日。さすがのフレッシュマンもそろそろ疲労を自覚し始めた頃ではないでしょうか。「まだまだ大丈夫!」と言う人は、余程、心に柔軟性があり、気持ちの安定した人か、あるいはとにかく自分で決めたことや言われたことを几帳面にやり遂げる完璧主義者でしょう。後者の場合、強迫的に頑張りすぎて、「休む」ことを忘れてしまいがちです。そうすると、心の柔軟性を失い、様々な刺激に対応できなくなります。長期に頑張るためには『休む努力』も必要です。しっかり休養をとって、メリハリのある生活リズムを心がけましょう。

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区 / 時間	月	火	水	木	金
山口 / 9:30~17:00	平田	平田	平野	平田	平野
常盤 / 9:30~17:00	植田	(植田)	植田	植田	植田
小串 / 13:30~17:00	平野・森本	平野・森本	森本	森本	平田・森本

- * 宇部地区は医心館で医学部、工学部の方も利用できます。
- * 山口地区での利用時間は9:00~17:00です。保健師、看護師も相談や応急処置をします。
- * 山口地区では姫野喜久子先生によるカウンセリングも実施しています。(要予約)

鳥と鳥のインフルエンザ

農学部附属家畜病院

獣医師 白水完児

検査の結果、阿東町の鳥はシロと出た。誰もが鳥はクロと信じていたのに・・・クロい奴がシロならアオ（ジ）にシロ（ハラ）は勿論シロである。「多分野鳥が運んで来たものと考えられますが、トラックのタイヤや飼料に着いて来た可能性もあります・・・」タイヤはインフルエンザになってもマスクをしないから、素人目にはどう判断して良いのかわからない。

もっと困るのは風評被害と言う病毒で、マスコミ情報に乗って蔓延すると直ぐに変異して被害をもたらす。山口市の保健所にスズメやカラスの死体が持ち込まれたり、公園にチャボが捨てられたり・・・もっとひどい例は「どうも咳が出るのだが、うちのチャボのインフルエンザがうつったのでは？」と家畜病院に電話をして来る動物。「うちは人間と言う動物の診療はやっておりません。お近くの人間専門の動物病院で診て貰ってください」と返事をするのだが、昼のワイドショーの信者にとって、この言は合点の往かぬものらしい。「何だ！獣医のくせに人間の病気の事も知らないのか！」と怒って電話を切るのがおちである。

さて、この鳥の強毒性インフルエンザ、先の流行は79年も前の事であるから、この時診断を下した獣医師が現在存命とすれば、齢は既に百を過ぎている。当時流行したウイルスの型はH7N7型で、今年阿東町で流行したH5N1型とはウイルスの型も病気の呼び名も異なっている。その昔はトリのインフルエンザは『鶏ペスト』である。『チブス』に『コロリ』に『ペスト』が疫病の御三家、こ



ヤツガシラ：山大野鳥研・安達顧問撮影

れに『疫病』が加わると伝染病の四天王の時代、鳥のインフルエンザがいかに強烈な伝染病であったかは、この名前が物語る。

確かにトリインフルエンザウイルスの型は変わったのだが、もう一つ忘れてはならない事がある。それはウイルスの型以外にウイルスを取り巻く環境が著しく変わったという事である。79年前の4月24日に最初の一羽が死亡した千葉県の場合、この農家の飼育羽数は50羽となっている。50羽の白色レグホンを食い尽くしたウイルスは新たな獲物を求めて何処かへ感染を拡大して行かなければならないのだが、これが自ら移動の手段を持たないウイルスにとっては、中々大変な事なのである。それに比べ現在のウイルスには一箇所に何万羽の単位で美味しい獲物が群れている。仮に一羽の感染鳥が百羽の鳥にウイルスをばらまいたとすると、二回目の感染時には何と一万羽の鳥が斃れるのである。山口県阿東町の流行はまさにこの一步手前で防いだ希有な例である。逆に京都の例は一手半以上遅れた。例え最新のウイルス学的知識は無くとも、常識のある者なら京都の養鶏場の死亡率を見れば、痢疾（腹下し）で無ければ『チブス』か『コロリ』か『ペスト』であろう位の疫学的な診断は付く。

そして、会長の自殺・・・トリインフルエンザウイルスは型を変えながら二十一世紀の社会を蝕みつつある。

安全・安心と健康意識を「維新」する
～コーチング的アプローチ～

(1) 夢実現のインフラストラクチャー

保健管理センター

助手 森本宏志

●みなさんにとって健康ってなんですか？

「人は健康のために生きているわけではない。このことは、特にこれからの保健や医療を考え実施する際には常に念頭においておく必要がある。・・・」

これは、わたしが安全と健康について学ぶ過程で得た言葉の中で、最も印象深く残っているもののひとつです。ひとが医療や保健の専門家として、他者であるクライアントに接するとき、しばしば「健康のためだから、・・・してください」「・・・はだめです。健康のためだから」というような言葉づかいをすることがしばしばあると思います。そして、その場合はクライアントは一応納得して帰る。でも、いざ実際にやる段になるとなかなかやらない、やれない。なぜでしょうか。

安全第一、健康第一。建前としてはすんなり受け入れられるこれらの言葉も、いざ実際に実行するととなると、ついつい後回しにしてしまいがち。医療専門家自身ですら、しばしば「医（療）者の不養生」と揶揄されるように自分の職務と自分の健康維持のバランスを失って職務過剰となりがちです。しかし、良好な心身の健康を失い、結果的にミスが増え、事故を誘発するようなこととなつては、職務自体も台無しになってしまいます。

同様のことは、医療専門家ばかりでなく、学生さんや、研究・実務にあたる職員の皆さんにも当てはまるのではないのでしょうか。

健康は大事と思いつつも、健康診断の受診

すら後回しにしてしまう。このことの背景を掘り下げることが大切です。

●みなさんの夢や目標の実現に、健康や安全はどのように関係すると思いますか？

健康や安全のために必要と思った行動を継続的かつ自発的に行っていくためにはどうしたらよいでしょうか。

ひとは、本当にやりたいことなら、放っておいてもやります。暇さえあればそれをやろうとします。（そして、やりすぎて心身をこわすことさえ・・・）

もし、ある行動が「自分が本当にやりたいこと」に関係していると心から（知性のレベルのみでなく、感情のレベルでも）思っていれば、その行動を自発的に継続的にやるでしょう。

同様に、健康や安全のための行動について、みずから問いかけ、「本当に自分がやりたいこと」にどう結びついているかについて思いを巡らし、それが夢の実現に結びついているんだと実感することができれば、その行動を自発的かつ継続的にやることができるでしょう。

「やらされる行動」ではなく、「夢の実現のためにやる」自発的な行動として。

●あなたの夢、また目標は何ですか？

自分の「夢や目標」と結びつけるといっても、そもそも自分の夢や目標がはっきりしていないという人も意外に多いかと思います。

しかし、これがある程度はっきりしないと自分の生活の統合性がとれず、いきあたりばったりになってしまいます。

少しの時間でもいいから、週1回くらいは自分の夢や目標について考える時間を持つと、健康や安全にとどまらず、意外に大きな効果があらわれると思います。

お知らせのページ

●健康診断証明書発行についてのお知らせ

山口地区・常盤地区の学生で平成16年度の学生定期健康診断を全項目受診した人は、5月7日（常盤地区は5月17日）から、健康診断証明書の発行を開始します。

受付

山口地区：保健管理センター
常盤地区：工学部保健室

申し込みの際には、学生証や免許証などの身分証明書が必要です。また、申し込みは、必ず本人が受付窓口に来て行ってください。代理や電話での申し込みは受け付けませんので、就職活動等予定がわかっている人は余裕をもって申し込みをしてください。

●学生定期健康診断再検査について

山口地区・常盤地区の学生については5月中旬から健康診断の結果に基づいて再検査を行います。厚生関係の掲示板に注意して、必ず、保健管理センターを受診してください。健康診断当日に再検査の指示を受けている人は指定された日時に保健管理センターへ来てください。

再検査をすると異常のない人が大部分です

が、中には病院受診が必要な人や治療が必要な人もいます。

都合が悪い人は早めに保健管理センターへ問い合わせてください。

なお、学部新生生については、共通教育掲示板を確認してください。

●小串地区の学生健康診断日程について

小串地区（医学部 医学科・保健学科）の学生定期健康診断の場所は医心館で、日時は次の通りです。

学科別の割り振りなど詳細については学部の掲示板にてお知らせします。

5月18日（火）13：00～16：00

5月19日（水）13：00～16：00

●職員健康診断（胸部X線、肺ガン検診）について（詳細については別途通知）

・山口地区 6月16日（水）、17日（木）

・小串地区 6月23日（水）、24日（木）

●アルコールパッチテストのお知らせ

アルコールパッチテストは予約制です。希望者はセンター窓口で申し込みをしてください。所要時間は30分程度です。

保健管理センター新任医師の紹介

4月から専任の衛生管理者（助手）として保健管理センター医学部分室に着任しました森本宏志です。労働衛生コンサルタントおよび医師としての知識と経験を活かし、職員と学生のみなさんの安全と健康の支援と環境づくりを担当することになりました。山口市の出身で、平成2年山口大学医学部卒、平成7年同大学院博士課程修了です。よろしくお願ひします。趣味は、水泳、読書、映画鑑賞、短歌・川柳づくりなどです。

保健管理センター医学部分室は医学部医心館2階にあり、衛生管理室も併設されています。医学部分室には中原敦子保健師も専任の衛生管理者として常駐しており、また、保健管理センターの平田医師や平野医師にも診察・相談の応援をいただいております。みなさんの安全と健康の環境づくりに少しでもお役に立てるよう、与えられた「資源」の活用と、皆さんの積極的な参加を含む新たな「資源」の開発に努めていきたいと考えています。

