

山口大学

## 保健管理センター便り

## ＜新入生特集＞

平成16年4月1日発行 (第186号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター

ご入学、おめでとうございます。今、皆さんは新しい事が始まる期待と不安の中、人生のうちで最も力にあふれていることでしょう。

新入生の大部分が親元を離れて一人暮らしを始めます。大学生活は拘束されない自由な時間を謳歌できる状況にあり、それだけに今までとは違って自分自身でプログラミングしなければなりません。また充実した学生生活を送るためには、心身ともに健康であることが基本となります。

保健管理センター（以下センター）は皆さんの健康増進を図るために設置されていて、精神的、身体的な健康相談や診療、健康診断等を行い、より良い学生生活が送れるように援助するところです。

大学生は思春期から青年期の激しい変化の年代であり、いわゆる「アイデンティティの確立」、いわば、「自分探し」をする時期でもあり、いろいろな悩みや迷いが生じやすいのです。大学入学後、「無気力状態」に陥りやすいのですが、最近では「引きこもり」が急激に増加しています。

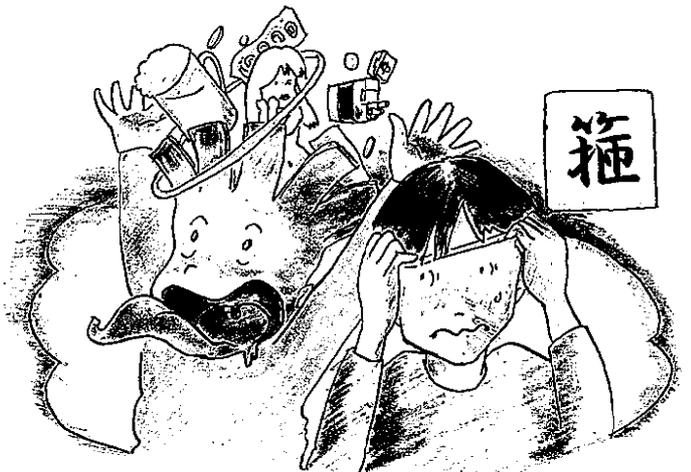
生活のリズムが乱れがちになり、講義や実習にも出られなくなり、学生らしい生活ができなくなったときはイエローカードの提示です。このような状況が自分や友人に起こった場合はセンターなどの専門的な知識を持つ人に相談してほしいと思います。

毎年、新入生歓迎コンパのシーズンには大学生の急性アルコール中毒が多発し、死亡例も度々報じられています。幸い、山口大学では、この数年、死亡例はありませんが一気飲みでの重症例や飲酒に伴う事故が少なからずあります。特に新入生は雰囲気につられて飲み慣れない酒を強がりや飲んだり、無理やり飲まされたりするようです。しかし、アルコールは麻酔作用のある「薬物」です。一気飲みなどで短時間に大量飲酒すると脳の呼吸中枢が麻痺して昏睡から死に至ります。楽しいはずのコンパで惨事を起こしてはなりません。

我々スタッフは皆さんが健康上の問題を気軽に相談できる場でありたいと願っております。そして皆さん一人ひとりの「自己実現」に向けての支援に積極的でありたいと考えています。

## 新入生の皆さんへ

保健管理センター所長 平田 牧三



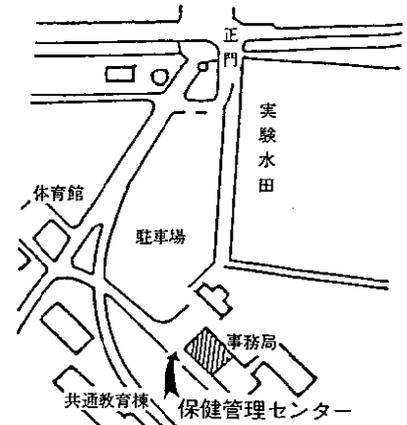
## 保健管理センター案内

### 担当医師等：

一般及び内科系相談 平田 牧三 教授  
 一般及び神経精神科系相談 平野 均 助教授  
 一般及び内科系相談 植田 浩平 助手、森本 宏志 助手  
 一般相談・応急処置 梅本 智子 保健師、森福 織江 保健師  
 ♪ 清永 久美 保健師、松村 幸子 看護師（山口地区）  
 ♪ 石津真理子 保健師、岡村 栄子 看護師（常盤地区）  
 ♪ 中原 敦子 保健師（小串地区）  
 心理カウンセリング 姫野喜久子 カウンセラー

### （山口地区）

場所：事務局1号館1階（右図）  
 住所：〒753-8511 山口市吉田1677-1  
 山口大学保健管理センター  
 電話：(083) 933-5160（内線5160）  
 FAX：(083) 933-5163  
 E-mail：hoken@yamaguchi-u.ac.jp



### （小串地区）

場所：医学部医心館2階  
 （保健管理センター 医学部分室）  
 電話・FAX：(0836) 22-2081（内線2081）

### （常盤地区）

場所：工学部会議棟1階  
 （保健管理センター 工学部分室）  
 電話・FAX：(0836) 85-9041（内線9041）

※医学部分室および工学部分室には保健管理センター（本部）へ直通の健康相談のためのテレビ電話が設置されています。

### ∞∞ 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 / 9:30~16:00	平田	平田	平野	平田	平野
常盤 / 9:30~16:00	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
* 利用時間は9:00~12:30、13:30~17:00です。保健師、看護師も相談や応急処置を行います。					

**保健管理センターを利用したいときは**

保健管理センターの窓口申し出て下さい。電話やFAX、手紙、E-mailでもかまいません。

保健管理センターは診療所ですが、治療費は無料です。従って薬は2～3日間の処方となり、長期の治療は近隣の病院を紹介します。

※プライバシー（個人の秘密）は厳守されますので、安心してどうぞ。

**保健管理センターはこのようとき利用できます**

- ・病気の時……診察と薬の処方やカウンセリングをします。
- ・けがや気分が悪いとき……応急処置や休養ができます。
- ・身体やこころの健康のことで心配があるときや知識を得たいとき。
- ・専門の医療機関を紹介してほしいとき。
- ・健康管理のため、血圧・視力・身長体重・体脂肪率をチェックしたいとき……各地区に測定機器があり自由に測定できます。
- ・就職や進学などのため健康診断証明書を発行してもらいたいとき（ただし、定期健康診断を受けていないと発行できません）。
- ・クラブ、サークル、合宿、大会などにおいて臨時に健康診断が必要とき（この申し込みは、クラブ、サークルの場合は学生支援課へ、ゼミ、学部主催の場合は学部の学務係へ）。

**保険証はとりましたか？**

家族から離れてひとり暮らしをしている人は、必ず遠隔地保険証又は $\oplus$ を取り寄せて手元に保管しておいて下さい。

慣れない土地でケガをしたり病気になることも少なくありません。長い学生生活の間には1～2度は病院にかかります。保険証を持っていないと、病院などで大きな出費をすることがあります。

遠隔地保険証の取り方：在学証明書を学生センターで交付してもらって家庭に送り、各種保険証の発行先に手続きをして下さい（種類によっては、住民票が必要な場合もあります）。

**保健管理センター便りを読みましょう**

保健管理センター便りには学生の皆さんに知ってもらいたい健康に関することがわかりやすく書かれています。年に5回発行され、各学部の厚生担当係や保健管理センターに置いています。自由に取って読んで下さい。

なお、バックナンバーは保健管理センターにありますので、希望者は申し出て下さい。



# お知らせのページ

## ●「Student Health」を活用しよう

入学式の時に会場で配布した「Student Health—大学新入生の健康ガイドブック—」は読みましたか？

このガイドブックには、これから大学生活を健康面からサポートするために必要な役立つ情報が満載です。もしもの時に知っておきたい応急処置や毎日の食生活に必要な知識、簡単に作れる調理例なども掲載しています。

今まさに、これから一人暮らしを始めるあなたに活用してもらいたい1冊です。



## ●急性アルコール中毒について

新学期は、新歓コンパなど、お酒と接する機会が多い季節です。山口大学でも毎年「急性アルコール中毒」の報告があります。

ある大学では新歓コンパによる「急性アルコール中毒死」を巡って、その刑事責任を問う裁判が行われています。このような背景の中、イッキ飲みを強要する強引な先輩はいないとは思いますが、自らもその場の雰囲気だけで飲み過ぎないように気をつけましょう。

あくまでもお酒は自分のペースを守って楽しく飲みたいものです。保健管理センターでは、お酒に強い弱い体の質判定テストを予約制で行っています。

## ●新入生健康診断の再検査について

入学式前後に行われる健康診断において、必要の認められた人には再検査を行っています。再検査の時期は5月中旬から6月にかけて実施し、各検査項目によって実施日時が決められています。実施日時は健康診断当日にお渡しする再検査メモを確認して下さい。なお、一部の検査については、厚生関係の掲示板に掲示しますので、健康診断後は必ず確認して下さい（5月上旬に掲示予定）。再検査の結果、より詳しい検査が必要な人には医療機関の紹介も行っています。

## ●ほけ・かんホームページの利用を

<http://web.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken>

山口大学のホームページからもアクセスでき、電子メールでの相談も受け付けています。「保健管理センターの窓口では、面と向かって相談しにくい」、あるいは「健康に関してちょっと医療者の意見を聞きたい」などありましたら、お気軽にアクセスして下さい。

E-mail: [hoken@yamaguchi-u.ac.jp](mailto:hoken@yamaguchi-u.ac.jp)

## ～上手なお酒の飲み方—悪酔いを予防するためのポイント—

お酒の飲み過ぎは、他人に迷惑をかけるだけでなく、自分の生命に関わる場合もあります。自分の酔いの程度を考えて、安全な飲酒を心がけましょう。

- ◎ 理性が残っている「ほろ酔い初期（日本酒1～2合程度）」でやめておく。
- ◎ アルコール度の強いお酒は、ストレートではなく水やお湯で割って飲む。
- ◎ お酒を飲んだ翌日は、水分補給を。スポーツドリンクやビタミンCをたっぷり摂る。

なお、次のような症状がみられる場合には「急性アルコール中毒」が疑われますので、一刻も早く救急車を呼びましょう。

- ①大いびきをかいて、呼んでもつねっても起きない。
- ②顔色が悪くトロンとして、名前を呼んでも反応しない。
- ③体温が下がって全身が冷たい。
- ④呼吸が異常に速くて浅い、またはゆっくりで時々しか息をしない。
- ⑤大量の血を吐く。