

山口大学 保健管理センター便り

平成 21 年 5 月 15 日発行 (212 号)

山口大学保健管理センター (電話) 083-933-5160



今月のワンポイント ヘルス アドバイス

5月31日は世界禁煙デー（WHO）で、5月31日から6月6日までが禁煙週間となっています。今年の禁煙週間のテーマは「煙のない健康的な社会づくり」です。現在、山口大学でも全学的に屋外の指定喫煙場所以外での喫煙は禁止されています。さらに、本学医学部、附属病院では2010年4月から、敷地内全面禁煙が実施されることになりました。たばこが本人の健康に与える影響が大きいことは明らかであり、さらに、受動喫煙の問題も考える必要があります。保健管理センターではニコチンパッチによる禁煙支援を実施していますので、この機会に各地区の保健管理センターに御相談ください。

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

- 各地区保健管理センターの利用時間は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(臨床心理士)によるカウンセリングも実施しています。(要予約)

個人のリスクマネジメントとしての新型インフルエンザ(H1N1)対策

保健管理センター
講師 森本 宏志

ここ最近、メキシコを震源地とする豚由来の新型インフルエンザ(H1N1)騒動の話題でもちきりです。

幸い、今回の新型インフルエンザは、季節性のインフルエンザに比べるとやや毒性が強いものの、近い将来発生が予想される鳥インフルエンザ由来の新型インフルエンザ(H5N1)に比べると毒性は低いようです。

しかし、インフルエンザウイルスは変異し易い傾向にあるので、今後毒性についても変化する可能性があることには留意し、相応の注意を怠らないことが大切です。

個々人の対策としては、基本的な安全衛生行動である5S(整理・整頓・清掃・清潔・習慣化)のうちから特に、自分の「清潔」行動をチェックし、適切な清潔行動を日頃から実践することが大切です。

「清潔」行動に関しては、特に今回は、「適切な手洗い」や、咳エチケット、マスクの準備等を確認しましょう。

こうした個々人の行動こそが、感染症を完全には防げないまでも、感染の広がりの方を「低くなだらか」にして「感染爆発(out-break)」による損害発生を予防、または最小限に緩和するのにもっとも重要な要素です。

今回の新型インフルエンザ(H1N1)に対する、国や国際機関、そして私たち自身の行動は、早晚起こるかもしれない強い毒性をとまなう感染症の発生の際のシミュレーションとして「よい経験」になるものと考えられます。

組織にとっては、一般国民やマスコミに「情報をどう伝えるか」を含めた体制や制度の整備状況の確認や問題点の洗い出しの機会として。また、個人にとっては、感染症パンデミックの際に起こる社会の動きのイメージづくりの機会として。

これは、将来の感染症の脅威によりもたらされる社会的・個人的損失を軽減させることにつながるでしょう。

というのは、危機管理において社会や個人が被る損害の大きさに影響を与える要因は、「脅威」そのものばかりではなく、むしろ私たちが、「脅威をどう認識し、行動するか」という集団的心理が大きく影響する。つまり、脅威に対し、冷静に対応できず、不安ばかりが募り、集団がパニックに陥れば、「脅威そのものの被害」を「パニックによる被害」が上回ってしまうことも十分ありうるからです。

「脅威」に対して、「健全な危機意識」をもって、冷静に行動できるか。

これは、今回の新型インフルエンザ対策だけでなく、わたしたち個々人の日頃のリスクマネジメント全般にも共通する基本的課題といえるでしょう。

(保健管理センター医学部分室には、手洗いチェッカーを設置しています。自分の手洗いのやり方をチェックしてみたいかたは、センターにご相談ください。)

ストレスマネジメント

(13) 不安の正体 -その2- 「対人恐怖」

保健管理センター
保健師 梅本智子

そろそろ緊張の糸が切れかけてませんか？

新学期が始まって、約1ヶ月が過ぎました。新入生にとっては、新しい環境で初めての一人暮らしを体験している人も多く、あらゆる状況において緊張を強いられているという人も少なくないでしょう。新しい環境に馴染むことや新しい人間関係の構築は、誰にとっても不安でストレスの大きい作業です。

「周りは自分のことをどう思っているだろう。ちゃんと受け入れてもらえているだろうか」あるいは「他人に不快感を与えていないだろうか」など考えて気を遣うことは、思っている以上に多くのエネルギーを消耗します。1ヶ月も経つ頃には、疲れが一気に出てきて、気持ちの良い気候とは裏腹に、やる気も低下して気分はどんより……。あるいは、未だに環境の変化に馴染めず、人間関係においても、緊張の毎日を過ごしている？

「社会恐怖」と「対人恐怖」

ところで、「現実の、あるいは想像上の対人場面において、他者からの評価に直面したり、もしくはそれを予測することから生じる不安な状態」を社会不安と言います(Leary)。不安が大きいために、社会生活に支障をきたすようになる障害を「社会不安障害(社会恐怖)」と呼びます。また、社会不安が大きいながらも、一応は社会生活を営んでいる人を「社会不安障害傾向者(社会恐怖傾向者)」と呼びます。多くの人にとっては、「社会恐怖」よりも「対人恐怖」の方が、馴染み深くイメージし易いと思

ますが、厳密には両者には大きく2つの違いがあります。1つ目は、社会恐怖の中核に他者の自己に対する否定的概念があるとするなら、対人恐怖症は、それに加えて、自分が他者に対して害を与えている(加害性)という確信が強いことがその中核にあると考えられています。具体的には、自分の視線や臭いが相手に不快感を与えているため、自分は相手から避けられ、嫌われているという認識(発想)です。2つ目は、対人恐怖症では妄想的傾向が強いことです。なお、妄想的ではあっても理解が可能である点において、統合失調症とは異なります。具体的には、自分とすれ違った瞬間に、相手が嫌そうな顔をした状況について、「自分の身体から変な臭いが出ているからだ」と推論することなどです。この推論は、正しいかもしれないし、単なる思い込み(妄想)かもしれませんが、いずれの可能性も否定する証拠はありません。なお、対人恐怖症は、日本における文化固有の社会恐怖として、欧米では「Taijin Kyoufusho Symptoms(TKS)」とアルファベット表記されています。

「対人恐怖」克服のために

不安感や恐怖感、震えや動悸等の身体症状は、適切な薬を服用することで、かなり症状が改善されます。しかし、対人関係において、特に神経症的な問題が強い場合は、治療に長い時間を要することが多く、適切なカウンセリングが必要です。すなわち、自分の内面に目を向け、もし否定的な人間観や自己不信感情が根底にあれば、そこに焦点を当て話し合います。そうすることで、不安を産み出していたものの正体に気づき、物事の捉え方も変容し、恐怖感も和らいでくるでしょう。とにかく、大事なことは一人で悩みを抱え込まず、自分の置かれた状況に対する思いや感情を聴いてもらえる相談相手を見つけることです。例え、思い通りの返答が得られなくても、気持ちを言葉にすることこそが大切なのです。

お知らせのページ

健康診断証明書発行について

平成 21 年度の学生定期健康診断を全項目受診した人は、以下の日程で健康診断証明書の発行を開始します。

	発行開始	申込場所
山口地区	5 月 1 日	保健管理センター
常盤地区	5 月 11 日	工学部保健室
小串地区	6 月 2 日	医学部医心館

必ず本人が保健管理センターに来て、申し込んで下さい。申し込みの際は学生証が必要です。代理や電話での申し込みは受け付けませんので、就職活動や実習等の予定が分かっている人は、余裕をもって申し込みましょう。

学生定期健康診断 再検査について

山口地区・常盤地区については、5 月上旬から中旬に、健康診断結果に基づいて再検査を実施します。健康診断当日に再検査の指示を受けた人は、指定された日時に保健管理センターに来てください。また、当日指示をしていなくても、掲示板や電話、ホームページでお知らせする場合があります。指示があった人は、保健管理センターを受診して下さい。

再検査をすると異常がない人が大部分です

が、中には病院受診や治療が必要な人もいます。自分自身の健康管理のため、必ず受診しましょう。都合が悪い人は、早めに保健管理センターに問い合わせして下さい。

小串地区の学生定期健康診断について

小串地区の学生定期健康診断を、下記の日程で実施します。

日 時	5 月 18 日、19 日
受付時間	18 日(11:00 ~ 16:30) 19 日(12:30 ~ 16:30)
場 所	医学部医心館

詳細については、医学部掲示板でお知らせします。

医学部分室 H P について

2009 年から医学部分室の H P を作成しました。H P の中には、医学部分室来室者状況など掲載しています。医学部の毎月の受診者数や、どのような風邪が流行っているかなどお知らせしていますので、自己管理の情報源の 1 つとして活用して下さい。(下記参照)

<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/10kogushi/toppu-fure-mu.htm>

～ 新任保健師の紹介 ～

4 月から、保健管理センター工学部分室の保健師として勤務しています國宗綾香です。出身は光市で、山口県立大学看護学部看護学科を卒業し、今年の 3 月まで病院の看護師として勤務していました。

病院では、かわいい赤ちゃんたちのケアやお世話をしていました。赤ちゃんとの主なコミュニケーションは抱っこやタッチだったので、話をする機会は多くありませんでした。4 月から、保健管理センターで働いてすぐに感じたことは、「あ～！よく『話』をした～！！」ということでした。これからも、さらに学生や職員の皆さんとたくさん「話」をしていきたいと思っています。

まだまだ未熟者ですが、一步一步成長していきたいと思い、努力しますので、叱咤激励の程、どうぞよろしくをお願いします。

