

山口大学

保健管理センター便り

<新入生特集号>

平成22年4月1日発行 (第216号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター

新入生のみなさま、ご入学おめでとうございます。大学で何を学び、何を身につけていこうか。どんなサークルに入り、どんなアルバイトをしようか。ボランティア活動は、などなど。不安と期待で胸がいっぱいのことと思います。

大学生活を健康で有意義なものとするために、“キャンパス・ライフのこつ”を幾つかお話します。ゴールデンウィークまでに、話せる友達を作ってください。学部のオリエンテーションでは、隣の人に積極的に話しかけてみましょう。サークルの茶話会にも出てみましょう。友達ができるかどうか、だれもが大なり小なり不安なのです。あなたに話しかけられてよかった、と思ってくれる人が一人でも増えると良いですね。

次に、大学ではしっかり勉強してください。あっという間に卒業式がきます。不景気な世の中、勉強した自信がないと、就活は厳しいですよ。ここで一言。大学には履修しても、単位がでない課題があります。価値観・人生観の形成です。どんな仕事に就くのか、どんな人を伴侶にするのか。あなたが決めて、その責任をとらなければなりません。時間のかかる課題ですが、受け身では修得できません。遊んでいるように見えても、友達はこの課題に必死かも知れません。

新入生のみなさまへ

保健管理センター教授

平野均

大学生時代は身体の病気になりにくいのですが、そうだからといって、でたらめな生活では健康は損なわれます。規則正しい生活を一言で言うと、平日も休日も同じ時刻に起きることです。レポートで寝る時間が遅くなっても、同じ時刻に起きましょう。寝だめするよりは、早く寝て疲れをとる方が、健康にはよいのです。気候が温暖な山口、しかし、こと日照環境に関してはそれほどよいとはいえません。あなたの努力が実を結ぶよう、早寝早起きを励行してください。

最後に、怪我をしたとき、病気になったとき、相談してみたいとき、いつでも保健管理センターを受診してください。病気や健康に関すること、センターからの連絡事項などが、ホームページにもあります。メール相談もできますよ。利用してください。



保健管理センター案内

担当医師等：

一般及び神経精神科系相談 平野 均 教授
 一般及び内科系相談 奥屋 茂 教授
 一般及び内科系相談 森本 宏志 講師, 山本 直樹 講師
 一般相談・応急処置 梅本 智子 保健師, 森福 織江 保健師
 // 小林 久美 保健師, 松村 幸子 看護師 (山口地区)
 // 藤勝 綾香 保健師, 長谷アサ子 看護師 (常盤地区)
 // 中原 敦子 保健師, 末富三千代 看護師 (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：(0836) 22-2081 (内線2081)
 FAX：(0836) 22-2381

(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：(0836) 85-9041 (内線9041)
 FAX：(0836) 85-9017

※ 医学部分室及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/診察時間	月	火	水	木	金
山口/ 9:30~17:00	山本	平野・平田	平野	山本	平野
常盤/ 9:30~17:00	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋
小串/13:30~17:00	平野・森本	森本	森本	平野・森本	森本・山本

* 各地区の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。(12:30~13:30はお昼休みです。測定器の利用は可)
 * 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)。

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なき利用できます

- ・病気のとき……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なとき（この申込みは、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学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、新入生特集号以外はWeb発行（ホームページ）で5月、7月、10月、1月です。

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。

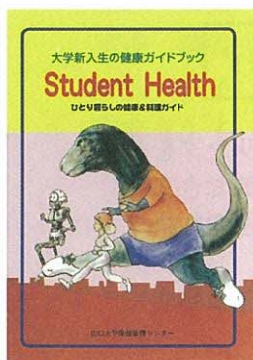


お知らせのページ

●健康ガイドブックを活用しよう！

健康診断時に保健管理センター便りと一緒に配布しました「Student Health－大学新入生のための健康ガイドブック」はこれからの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大学周辺の医療機関案内、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一冊です！



●ほけ・かんホームページの利用を

<http://ds.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ます。ぜひご利用下さい。電子メールでの相談も受付けています。学生・職員の健康診断中などは、お返事が遅くなることもありますので、急を要する相談の場合は直接相談窓口に来られるか、電話でご相談下さい。

E-mail : hoken@yamaguchi-u.ac.jp

●新入生健康診断の再検査について

健康診断において、必要と認められた方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。詳細は健康診断当日に対象者の方へ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方には医療機関の紹介も行っていきます。

●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。強引な先輩たちへのせられて、イッキ飲みを強要されることもあるかもしれません…。しかし、「イッキ飲みは死と隣り合わせ」です。その場の雰囲気だけで飲み過ぎたり、他人に強要したりせず自分のペースを守って楽しく飲むようにしましょう。保健管理センターではお酒に弱いか強いかの「体質判定テスト（アルコールパッチテスト）」を予約制で行っています。希望者は受付に申し出て下さい。

～アルコール中毒～ …一刻も早く、救急車を呼ぶ場合…

- 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、名前を呼んでも全く反応がない
- 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、又は、異常にゆっくりで時々しか息をしていない
- ⑤ 大量の血を吐く

（応急処置は？）

- ① 絶対に一人にしない ② 衣服をゆるめて楽にする ③ 毛布などをかけて保温する
- ④ 吐き気があれば、顔を横向きに寝かせる
- ⑤ 吐きそうになったら、横向きに寝たまま吐かせる