

山口大学

＜新入生特集号＞

## 保健管理センター便り

## 新入生の皆さんへ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。今後大学で何を学び、何を身につけていくか、どんなサークルに入り、またどんなアルバイトをするかなど、期待と不安で胸がいっぱいのことと思います。

今回の新入生特集号では、皆さんへ保健管理センターのご紹介をさせていただきます。

皆さんの多くは、大学入学後、親元を離れひとり暮らしを始められたことでしょう。ついつい生活が不規則となり、栄養のバランスもくずして健康に影響が出るかもしれません。お酒やタバコを覚えるとなおさらです。このような生活に対し、健康診断は注意信号を与え、病気を未然に防ぎ、早期発見を可能にします。保健管理センターでは、学生さん全員を対象に定期健康診断を実施し、その結果に基づいた健康指導に力を入れています。

元気盛りの皆さんは「健康についての知識」と言われても他人事のように感じるかもしれません。しかし、ちょうど皆さんの年代で健康を維持するのに好ましい生活習慣を身につけることは、生涯の心身の健康を維持し、後々生活習慣病にかからないためにもとても大切なことなのです。生活習慣といえは、睡眠・食事・運動などが思い浮かぶでしょうが、日常の生き方すべてが関係しています。たとえば、ストレスを過剰にため込まないように人間関係を構築すること、自分の生きがいを感じることでできるような居心地のよい組織の一員であることなどが

これに当たります。また、自分の体調を管理する能力、つまり、疲れたら休養をとり体調を整えること、体調不良の時は無理をせず保健管理センターや医療機関を受診して早期解決すること、定期健康診断を受けて健康について確認すること、これらはまさにひとりひとりの“人間力”に関わることです。

好ましい生活習慣は、人生の満足度や生活の質も向上させることが知られています。「こころ」と「からだ」の両面から健康をとらえ、在学中だけでなく、卒業後も自ら健康を維持する自己管理能力を身につけてもらえるよう、保健管理センターでは健康教育にも力を入れています。

このように、日常生活における病気やけがに対する応急処置、健康相談はもちろんのこと、皆さんの“人間力”を高めるお手伝いを健康の側面からできるよう業務にあたっています。保健管理センターを身近なものとして知っていただき、活用していただけることを願っています。ぜひ充実したキャンパスライフを送って下さい。

山口大学保健管理センター 所長  
奥屋 茂



## 保健管理センター案内

担当医師等：

一般及び内科系相談 奥屋 茂 教授  
 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 森本 宏志 准教授, 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  
 // 藤勝 綾香 保健師, 原田有希子 看護師 (山口地区)  
 // 小林 久美 保健師, 末富三千代 看護師 (常盤地区)  
 // 中原 敦子 保健師, 波多野弘美 看護師 (小串地区)  
 心理カウンセリング 岸田 華奈 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

### 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	9:30~12:30	奥屋	奥屋・平田	奥屋	山本	山本
	14:00~17:00	平野	山本・平田	平野	山本	平野
常盤	9:30~12:30	平野	山本	平野		平野
	14:00~17:00		平野	奥屋/森本	平野(15:00~)	奥屋
小串	14:00~17:00	森本	森本	森本/奥屋	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)

\* 山口地区では岸田華奈先生(臨床心理士)によるカウンセリングも実施しています(水・木・金 曜日 13:00~16:00 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とき利用できます

- ・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）。なお、定期健康診断を受けていないと受診できません。

### 保険証はとりましたか？

一人暮らしを始める場合は本人専用の健康保険証が必要となります。保険証が本人専用となっていない場合は、遠隔地保険証をご用意下さい。

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：在学証明書を学生支援部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。





# 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 ー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図、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！

## ●保健管理センター 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](mailto: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。再検査は健康診断

終了後から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、一部の再検査については、直接電話連絡又は共通教育棟1階自主活動ルーム横の共通教育掲示板2（休講・呼出連絡用）に5月中旬頃案内しますので、必ず確認して下さい。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ます。

★保健管理センターから再検査などの連絡をすることがありますので、保健管理センターの電話番号を携帯に登録して下さい。

電話番号：083-933-5160 および 083-933-5193

## ●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）」を行っています。希望者は受付に申し出て下さい（健康診断の行事中は実施していません）。

## ～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、顔を横向きに寝させる
- ⑤ 吐きそうになったら、横向きに寝たまま吐かせる