

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 28 年 5 月 15 日 発行

(247 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☆

春は新しい環境に適応しようと頑張り過ぎてしまうため、必要以上に疲労し易く、精神面でのトラブルや不安を抱えやすい時期です。このような環境の変化に伴うストレスは、睡眠リズムや食欲、胃腸症状に現れることが多いようです。4月の学生健康診断においても、入眠障害や過眠、食欲不振や過食、腹痛を伴う便秘や下痢の症状を訴える学生が多数みられました。その多くは、心身の一時的なスランプ状態のため自力で改善されると思いますが、症状が長引き、勉強や仕事に身が入らないなど深刻な場合は、心理療法や薬物療法が必要なこともあります。

自分の心身の不調を受け止め、まずは「疲労」を取り除きましょう。そして、不満や辛いと感じていることを「話す」機会を積極的に持ちましょう。誰かに「話す」ことで気持ちが軽くなり、他人の意見を知ることで視野も広がります。

∞∞ 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
山口地区	9:30~12:30	奥屋	奥屋	奥屋・松原	山本	松原
	14:00~17:00	森本		奥屋		
常盤地区	9:30~12:30	山本	—	山本	—	山本
	14:00~17:00	松原 (第 2.4 16:00~)	山本	松原 (13:30~14:30)	森本	奥屋
小串地区	9:30~12:30	松原	—	—	—	—
	14:00~17:00	山本 (16:00~)	森本	森本	奥屋 (16:30~)	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 (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) のカウンセリングも実施しています (要予約)。

「5月病と6月病」

保健管理センター
准教授 松原 敏郎

昔から新入社員が5月の連休明けくらいに、何となく体がだるかったり、やる気がでないのが、5月病と言われていました。期待して入社したものの、職場環境が思っていたのと違う、とか一生懸命1ヶ月頑張ったけれどうまくいかない、という時に心身の不調を訴える状態のことです。今は研修の期間が延びて、6月にずれ込んだとかで6月病と言われることも多いようです。最初は大学生を終えた新入社員におこる現象でしたが、5月、6月というのは進学したり進級したり、新しい仕事を始めたり、新しい職場の仲間を迎えたりと環境変化が起こった後なので、誰にとっても5月病、6月病は他人ごとではないのです。

●ストレスが続くとどうなるか

環境変化はストレスになります。ストレスがかかると心身に軽い不調が自覚されます。これが警告反応期といわれています。体は何かストレスに順応しようとするので、少しすると心身の不調が消えます。これが抵抗期です。さらにこの後ストレスが続くと、疲弊期という急激に心身が疲弊する時期に突入します。疲弊期を長く放っておくと、上述した適応障害のような心身の疲弊した状態が明らかになります。



●5月病でも6月病でも適応障害

時期のずれはあっても、どちらも適応障害

という状態を指す、とされています。適応障害では、はっきりと確認できるストレスが症状に先立っており、またそのストレスがなくなれば、症状も長引かない、というのが原則です。つまりストレス性の症状であり、症状としてはうつ症状(なんとなく気分が沈む、なんとなく意欲が出ない、眠れない、疲れやすさなど)と不安症状(いらいらする、考え込むなど)が主です。ただ、うつ症状が重くなれば、うつ病と診断されることもあり得るので、ストレスに対処しないまま、適応障害による心身の不調を長く放っておくのは危険です。

●ストレスへの対処

まずやるべきことは、ストレスへの対処です。自分が今悩んでいる問題を、周囲の頼れる人に思い切って相談しましょう。自分の不調を無視するのを止めて、見栄をはって助けを求めないのを止めましょう。そして、心身の不調に対して対処しましょう。もっとも効果的なことは良く眠ることです。これは心身の両面に対して良い効果があります。何にでも完璧に対処していこう、と思っている方の場合は、気持ちに余裕がないので、自分に厳しすぎるのを止めて、少し手を抜いたり、少し人に頼ったり、少しいつもより多めに休めると、気持ちが楽になるところがあります。リラックスできる時間を増やすことも、自律神経に対して良い効果が期待できます。たとえば温泉や友人と他愛のない話ができる時間など、自分が時間を忘れて過ごせるものを積極的に取り入れ、疲れ切ってしまった心と体をリフレッシュしましょう。



アルコール摂取に関する注意喚起

保健管理センター
保健師 山本 なるみ

新年度を迎え、皆さんにとって飲酒の機会が増える時期ではないでしょうか。楽しいお酒の席ですが、飲酒によるトラブルや健康被害を避けるために、知っておいて欲しいことがあります。

平成 26 年 6 月に、アルコール健康障害対策基本法が施行されました。アルコール健康障害対策を総合的かつ計画的に推進して、国民の健康を保護し、安心して暮らすことの出来る社会の実現に寄与することを目的として制定されています。このように、飲酒の問題は国単位で対策が講じられるほど、重要な課題であるといえます。

●アルコールハラスメント（アルハラ）とは？

「飲酒の強要」「イッキ飲ませ」「酔いつぶし」「飲めない人への配慮を欠くこと」「酔ってからむこと」など、お酒の席での嫌がらせ、迷惑行為のことです。場を盛り上げる為のイッキ飲みや、本人の体質や意向を無視して飲酒を勧めることはもちろん、飲めないことを侮辱すること、酔った上での暴言・暴力もアルハラです。「お酒の席だから」という言い訳では済まされない、相手を傷つける人権侵害行為なのです。

●未成年の飲酒について

20 歳未満の飲酒は法律（未成年者飲酒禁止法）で禁止されています。それは、きちんとした医学的な理由があるからです。未成年者は心身に発達段階にあり、アルコール分解能力も大人に比べて未熟な為、脳細胞への悪影響、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制など、成長期にある十代の心身にとって飲酒はマイナス

でしかありません。また、未成年のうちからお酒を飲み始めると、将来アルコール依存症になるリスクが高まることもわかっています。こうした理由から、未成年者の飲酒は法律で禁止されているのです。年長者は軽い気持ちで「少しくらい」と勧めるのではなく、まずは禁じられている理由を知り、責任を担う立場であることを自覚しましょう。

●イッキ飲みは危険！！

いけないと思いつつ、ついついノリで「イッキ飲み」をしてしまうことはありませんか？イッキ飲みによる急性アルコール中毒になるのは、お酒に慣れていない人だけではなく、体内のアルコール分解のサイクルを無視したお酒の飲み方は、お酒に強い人であっても急性アルコール中毒を招く危険があります。急性アルコール中毒になるかどうかは、体質ではなく飲んだアルコールの量と飲むスピードに比例するからです。急性アルコール中毒の症状は、吐き気、嘔吐、めまい、動悸、血圧低下、意識障害などです。体を動かしたり、つねったりしても反応がなければ危険な状態です。出来る範囲の応急手当てを行うと共に、ためらわずに救急車を呼びましょう。

～救急車が到着するまでに出来ること～

.....
・ 1 人にしない・顔を横向きにして吐物による窒息をさける・衣服をゆるめる・体温の低下を防ぐ
.....

飲酒は飲み方や飲む量によっては『百薬の長』となりますが、一步誤ると『万病の元』となります。20 歳以上の方は『節度ある適切な飲酒』を心がけてください。お酒を飲める人も飲めない人も、楽しいひと時が過ごせるよう願っています。



参考 URL:

www8.cao.go.jp/alcohol/pdf/kihonhou/gaiyo.pdf

www.nta.go.jp/shiraberu/senmonjoho/sake/.../00.pdf

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成28年度学生定期健康診断を全項目受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を行います。申請及び受け取りは各地区の保健管理センターで行います。

	受付発行期間
山口地区	平成28年5月12日～平成29年3月末
常盤地区	平成28年5月16日～平成29年3月末
小串地区	平成28年5月24日～平成29年3月末

申請の際には、学生証が必要です。必ず、本人が保健管理センターの窓口に来て申請して下さい。電話やメール等による申請は原則として受付できません。就職活動や実習等の予定がある人は、余裕を持って早めに申請しましょう。

●学生健診後の再検査について

健康診断の結果、再検査が必要な人には、健康診断当日に直接お知らせするか、後日電話やメールで個別にお知らせをしています。再検査の指示があった人は、指定された日時に、各地区の保健管理センターを**必ず**受診してください。再検査の結果、更に詳しい検査が必要な人には医療機関への紹介を行うこともあります。自分自身の健康管理のため、**確実に**再検査を受けましょう。なお、再検査が済んでない場合は、結果不備のため健康診断証明書の発行はでき

ません。

●健診結果通知(web閲覧について)

保健管理センターホームページから、健康診断結果が閲覧できます。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できていない検査項目もありますので、必ず確認して下さい。

	Web閲覧期間
山口地区	平成28年5月16日～7月29日
常盤地区	平成28年5月23日～7月29日
小串地区	平成28年6月6日～7月29日

【URL】

<http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

【注意事項】

- ①ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには十分配慮しましょう。
- ②健康診断で得られた個人情報、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いは、山口大学ホームページをご覧ください。
- ③健康診断結果をプリントアウトして、「健康診断証明書」として使用することはできません。「健康診断証明書」が必要な場合は、別途申し込みが必要です(上記参照)。

～5月31日は『世界禁煙デー』です～

2016年の禁煙週間のテーマは、

『2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～』です。

「未成年者の喫煙をなくす」ためには、喫煙による健康影響を認識させることが重要であり、厚生労働省が、たばこを減らすことで命を守ることを目的として定めたテーマです。

山口大学の喫煙対策は、小串地区では「敷地内禁煙」、山口・常盤地区では「建物内禁煙(指定場所以外での喫煙禁止)」となっています。喫煙は本人だけの問題ではなく、周囲の人にも健康被害をもたらすことが証明されています(受動喫煙)。

少しでも禁煙を考えている人は、5月31日の『世界禁煙デー』を機に禁煙を始めませんか？手始めに、31日に『1日のみの禁煙』にチャレンジしてみたいか？がでしょうか？

各地区保健管理センターでは、必要に応じてニコチンパッチを用いた禁煙支援を行っています(無料)。禁煙(卒煙)に関心のある方や検討中の方は、是非ご相談下さい。

