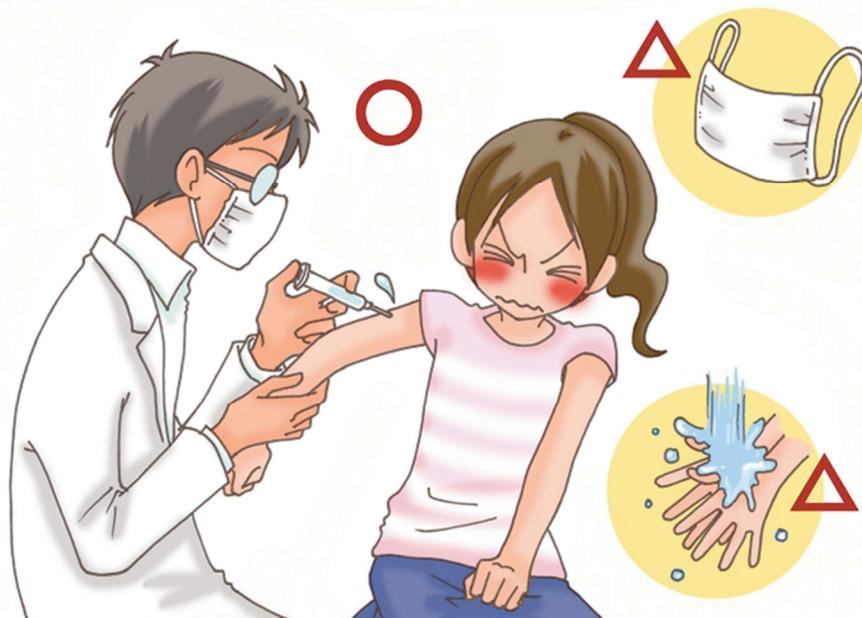


山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 30 年 7 月 1 日発行

(258 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★

この春、「麻しん」の流行が話題になりました。

麻しんとは、麻しんウイルスによって引き起こされる感染症で、その感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ 100% 発症すると言われています。麻しんは空気感染もするためマスクや手洗いだけでは十分な予防ができません。麻しんを予防するために最も有効な対策は、『ワクチン接種』です。ぜひこの機会に、麻しんのワクチンを接種しているか、母子健康手帳等の記録を見て確認してみましょう。特に、夏季休業を利用して海外（特に麻しん流行国・地域）へ渡航される予定のある方は、必ず渡航前にワクチン接種状況を確認しましょう。

ワクチン接種が推奨されるのは、「これまで麻しんにかかったことがなく、確実な 2 回の予防接種歴がない、あるいは予防接種を受けたかどうか分からない方」です。該当の方は、かかりつけ医にご相談の上、ワクチン接種をご検討ください。

参考：山口県健康増進課 麻しん（はしか）の感染予防について

http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/kansensyou/hashika_taisaku.html

∞∞ 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	内科医	内科医	内科医・精神科医	内科医	精神科医
	14:00~17:00			内科医		
常盤地区	9:30~12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	精神科医 (第 2. 4 16:00~)	内科医	精神科医 (13:30~14:30)	内科医	
小串地区	9:30~12:30	精神科医	—	—	—	—
	14:00~17:00	内科医(16:00~)	内科医	内科医	内科医(16:30~)	内科医

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）。

山口地区では臨床心理士のカウンセリングも実施しています（要予約）。

梅雨時の体調不良と その対策

保健管理センター
奥屋 茂

●はじめに

じめじめ蒸し暑い梅雨時は、冷えや頭痛、自律神経失調症、心身不調が起きやすいと言われます。今回は梅雨時の体調不良とその対策を取り上げます。



●気象によるストレス・体調不良

快適な天気が長く続くことは少なく、蒸し暑い・肌寒い等、我々は日々気象からストレスを受けています。特に梅雨時は天気が崩れやすく、不快に感じる日が多くなり、ストレスがたまり心身の不調が出る可能性が高くなります。

●寒暖差

梅雨前線の北側に入ると気温が下がって梅雨寒になり、梅雨前線の南側に入ると蒸し暑くなります。気温の変化に順応するのに1週間程度かかるといわれ、突然の気温の変化は体調不良の原因となります。

※対策：気温が5℃下がれば、衣服が1枚余分に要ります。急な気温の変化から体を守るためには、さっと羽織れる薄手ジャンパー・ストールなどを携帯しましょう。

●暗い日が続くことによる気分の落ち込み

通常、眠っている間は副交感神経が、朝明るくなり目覚めると交感神経が優位となりますが、朝から雨雲がかかって暗い日が続くと、この切替えがうまくいかず、自律神経



の不調が起こりやすくなります。さらに、ジメジメした湿気によるストレスが多い梅雨時は、健康な人でも気分が落ち込みやすくなります。※対策：朝起きたらカーテンを開けて室内に光を取り込み、さらに部屋の照明をつけて体に朝

を認識させましょう。室内を明るくすることは気分の落ち込みの対策として重要です。さらに、晴れた日はなるべく外にでかけましょう。少し散歩するだけで気分がリセットされます。

●熱中症

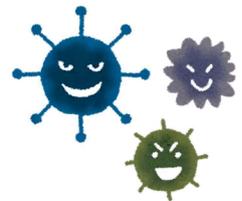
梅雨時は、体温を下げるために汗をかいても乾きにくく、熱が逃げにくいいため、熱中症のリスクが高まります。



※対策：エアコンで温度・湿度を下げるのが1番です。扇風機で皮膚の周りの熱気を飛ばすだけでも効果があります。特に首を冷やすのは効果的で、首周りに張り付く汗をハンカチ・タオルでこまめに拭き取ることで、体温を下げる効果があると言われています。

●カビ・ダニ・食中毒菌

梅雨時の高温多湿の環境は、カビ・ダニ・食中毒菌の繁殖に好条件です。この時期はハウスダストによるアレルギーが増え、食べ物がいたみやすく、食中毒発生のリスクも高まります。



※対策：こまめな掃除と除湿、晴れた日の換気を必ず行いましょう。畳・カーペットの掃除・日干しを行うことで、ダニの駆除を行いましょう。食中毒予防のためには、冷蔵庫の詰め込み過ぎをやめ、包丁・まな板の熱湯消毒、生ものの加熱徹底をしましょう。

●紫外線

紫外線量は、快晴時に比べ、薄曇りで約80%、曇りで約60%、雨の場合でも約30%と言われ、外出時は要注意です。

※対策：曇りの日でもUVクリームを忘れずに塗ることが大切です。特に梅雨の晴れ間には、帽子・日傘・サングラスなどの紫外線対策をお忘れなく。



引用：

気象庁：http://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/uv_a03.html

元氣通信：

<https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/140528/>

ストレスマネジメント

(20) 『怒り』のコントロール ～アンガーマネジメント～

保健管理センター

保健師 梅本智子

慣れない仕事や環境の変化でストレスが溜まり易いこの時期。部活動での先輩後輩関係、職場での上下関係や同僚との人間関係に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか？

●『適切な指導』と『パワハラ』との違い

ここ最近、少し強い口調で注意すると「パワハラだ！」などと言われ、自身の発言に気を付けなければならない世の中となりました。

このような風潮を背景に、部活内での後輩指導や部下への業務命令に対して、必要以上に気を遣い、適切な指導が行えていないケースもあるのではないかと思います。上司(先輩)は、部下(後輩)の指導や管理を行う立場なので、ルールを守らなかつたり、間違ったり方をした場合は、当然叱責しなければなりません。したがって、①部下(後輩)が間違っただけをした時に上司(先輩)が指導する、②危険な行為をしていた際に叱責や指導をする、③職場や他の部員など周囲に迷惑をかけた場合に反省文を書かせるなどは、**適切な指導**となります。一方で、**パワハラ**に該当する不適切な指導とは、職務上の地位や人間関係などの優位性を背景に、①暴力を振るう(身体的苦痛)、②皆の前で人格を否定するようなことを言う(精神的苦痛)、③一人では処理しきれない仕事を押し付けたり、私用を強制する(過大な要求)ようなケースが該当します。

●自身のパワハラ傾向をセルフチェック

「パワハラだ！」と指摘されることを恐れて、部下(後輩)の指導を放棄している上司(先輩)がいる一方で、部下(後輩)に対して必要な助言・指導をするのは、自分の役割だと認識して、毅然と接している方もおられると思います。ただ、自分の役割を果たすことに熱心な余り、行き過ぎた指導になってはいませんか？

今一度、自身の言動を振り返り、厚労省の「管理職用パワハラ傾向のチェックリスト」でセ

ルフチェックしてみましよう。

- 部下や年下の人から意見を言われたり、口答えをされたりするとイラッとする。
- 自分が間違っていたとしても、部下に対して謝ることはない。
- 自分は短気で怒りっぽいと思う。
- 感情的になって、その場で叱っている。
- 厳しく指導しないと、人は育たないと思っている。
- 何となく気に入らない部下や目障りと感じる部下がいる。
- 仕事のできない部下には、仕事を与えない方がよいと思う。
- 業績を上げるためには、終業時刻間近であっても残業を要請するのは当然だと思う。
- 部下が自分の顔を窺っているような雰囲気がある。
- できる上司は、部下の家庭環境などプライベートな詳細情報まで把握しているものだと思う。
- 学校やスポーツで体罰をする指導者の気持ちは理解できる。

引用：<https://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/pdf/checksheet01.pdf>

●怒るべき時に怒ることは当然！でも・・・

上記項目に3つ以上該当したら、パワハラの行為者になる可能性が大きく、要注意です。

一方で、イライラや怒りが積み上げるのは、仕事に対して熱意があり本気で取り組んでいるからこそ、湧いてくる感情とも言えます。人間関係や協調性を気にして怒るべき時に怒らない人が大多数の中、自分をごまかさず、怒りの感情を表出できる人は、ある意味貴重な存在です。しかし、周囲の理解が得られない怒り方をすると、単なる「怒りっぽい厄介者」です。なお、怒りの感情を封じ込めることは、自分の感情を押し殺すことになり、ストレスが生じます。しかも、怒りは我慢するほど日増しに大きくなり、身近な人に噴出され易い性質を持っています。したがって、良くも悪くも行動の起爆剤となり得る怒りのエネルギーは、自分や周囲にとって、プラスの方向に向くようコントロールしたいものです。

●アンガーマネジメントのメリット

怒りをコントロールするスキルを身に付けると、自分では変えられない状況は冷静に受け止め、自分を変えられる状況では上手に怒りを伝えることができます。怒りを適切に表現できれば、良好な人間関係の構築やモチベーションアップにも繋がります。短絡的な怒りで相手を傷つけたり、後悔や損をすることがないように、上手に怒りと付き合いましよう。

【参考 URL】

- ・ <https://www.angermanagement.co.jp/>
- ・ <https://next.rikunabi.com/journal/20151019/>

お知らせのページ

●夏季休業中の利用について

保健管理センターは、夏季休業中も通常通り『診察・健康相談・応急処置・病院紹介・健康診断証明書発行』等を行っています。また、各種測定機器（身長体重計・血圧・視力）についても、利用時間内は自由に測定可能です。ぜひ夏場の健康管理にお役立てください。

【夏季休業中の休診(医師不在)のお知らせ】

山口・小串地区：

8月13日～15日、29日～31日

常盤地区：

8月13日～16日、29日～31日

※上記以外の日程でも、学会出張等のため、医師による診察・健康相談ができない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



●海外留学や旅行を計画されている方へ

海外での様々な原因で起こる感染症のリスクから身を守るため、また周囲の人への二次感染を防ぐために、渡航先や渡航期間、活動内容に応じた予防接種を受けることをお勧めします。複数回接種が必要なワクチンもありますので、できるだけ早く（できれば3か月以上前から）、医療機関にてご相談ください。

参考：厚生労働省検疫所 FORTH

<http://www.forth.go.jp/>

また、山口大学では1か月（原則28日）間以上海外に滞在された方の帰国後の健康状態把握のために、「帰国後1か月間の健康状況報告書」の提出をお願いしています。下記 URL を参考に協力をお願いいたします。

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

（左側目次→海外渡航後の健康状況チェック）

●平成30年度職員定期健康診断について

職員定期健康診断を以下の日程で実施します。指定日時に受診が難しい方は、勤務地以外の地区でも受診可能です（※ただし、性別による受診時間を考慮のこと）。

対象者	健康診断日程	実施場所
吉田地区 附属学校(山口)	7月25日～8月3日	保健管理センター
常盤地区	8月22日～24日	工学部保健室
小串地区	9月10日～20日 (25・27日 胸部レントゲンのみ実施) ※詳細については日程表をご確認ください	医学部医心館

職員健康診断は受診が義務付けられています。年に1回のヘルスチェックの機会にもなりますので、必ず受診しましょう。

熱中症予防について

熱中症に注意が必要な季節になりました。熱中症を予防し、有意義な夏を過ごしましょう。

熱中症の症状

めまい・立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、嘔吐、体がだるいなど重症になると意識消失、けいれんなど。場合によっては死に至ることもあります。

熱中症の予防対策

- のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう
- こまめに室温や外気温をチェックし、扇風機やエアコンなどを使って温度調節しましょう
- 涼しい服装（通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服）にしましょう
- 外出時には、日傘や帽子を使ったり、日陰を利用するようにしましょう
- 気温が高いことが予想される日は、日中の外出をできるだけ控えましょう
- 睡眠不足や偏った食事は避け、体調が悪いときには特に注意をしましょう

