

山 口 大 学 保健管理センター便り

2019 年 1 月 15 日発行

(260 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★

冬～春にかけて風邪や花粉症などでマスクを着用する方が多くなりますが、そのマスク、正しく着用できていますか？マスクはウイルスの吸入を完全に予防できるものではありませんが、飛沫やほこり等の粒子が体内に侵入することの抑制や口元の加湿、咳やくしゃみをしている人が着用することで飛沫の飛散を防ぐ働きがあります。正しく着用しないとこれらの効果が減少してしまいますので、今回は家庭用の不織布(ふしょくふ)マスクの付け方について、ご紹介します。

- ①マスクの裏表、上下を確認し、**鼻、口、顎を覆うように**当てる
(裏表が分かりにくい場合は、**ブリーツ**が下向きになるように当てる)
- ②ゴムひもで耳にしっかり固定する
- ③鼻部分のワイヤーを鼻の形に合わせ、**フィットするよう調節**する(頬との隙間を防ぐ)

なお、不織布製マスクは原則使い捨てで、1日1枚程度の使用が目安です。マスクを外す時はゴムの部分を持って顔から外し、表面を触らないように捨てましょう。

参考：新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方(厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議)

∞∞ 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 精神科医(遠隔)	内科医	内科医	精神科医
	14:00~17:00		—			—
常盤地区	9:30~12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	内科医	内科医・精神科医
小串地区	9:30~12:30	—	—	—	—	—
	14:00~17:00	内科医・精神科医 (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)。

精神科医の診療は予約が必要です。

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)。

「ダイバーシティって なんだろう」

保健管理センター
准教授 松原 敏郎

ダイバーシティとは何でしょう？皆さんも一度はこの単語を耳にしたことがあると思います。日本のどこかにある新たな市町村か何かではないか、と思う方がいるかもしれません。調べてみると、実際に、お台場に「お台場ダイバーシティ東京」という複合商業施設があります。駄洒落かと思いましたが、ポイントは、「複合」商業施設という点だと思います。ダイバーシティとは、多様性と訳されています。

2017年に日本を訪れた外国の方は約3000万人、外国を訪れた日本の方は2000万人になっています。わが山口大学も海外からの留学生の方を多数、受け入れています。世界の異なる地域の人々との交流が活発になり、インターネットなどを通じて情報の入手が容易になり、色々な地域にも出かけていけます。以前から人生を豊かにするものは、人・読書・旅、と言われていますが、人生がより豊かになるための一つのキーワードが、ダイバーシティ、多様性ということになると思います。

多様性がもたらしてくれるものはなんで

しょうか。それは、ものの見方の多様性です。精神科の重要な治療法の一つに認知療法があります。認知療法とは、考え方をポジティブにする方法だと誤解されますが、ものの見方の多様性を養うための方法です。日々起こる物事には、良い側面と悪い側面があり、そのことを客観的に見るようになることが認知療法の中心的な考え方です。では、認知療法においては、まず、ものの見方を変化させてから、それから色々な体験を柔軟に受け入れられるようになるのか？というと、それは逆なのです。認知療法においては、日々の色々な体験を通して、ものの見方が変化していくのを援助していくのです。このことは、日々色々体験していくこと、そしてその中でもものの見方を意識することが、ものの見方の多様性を養ううえで重要なことを示しています。

皆さんが学生時代からものの見方の多様性、ダイバーシティを身につけたい、と思ったなら、是非、留学生の方と交流したり、色々な地域に出かけたりしてみてください。様々な体験をしていく中で、あなたが感心したり感動することに目を向けてください。そうすれば、必ずあなたのものの見方は豊かになっていくはずですよ。



山大生の子宮頸がん予防に関するアンケート結果

保健管理センター
保健師 森福 織江

2018年6月19日(火)に山口県山口健康福祉センター・山口大学保健管理センター共催の「山大生のための子宮頸がん予防セミナー＆子宮頸がん体験検診」を開催しました。実施に当たり、事前に学生の皆さんの子宮頸がんに関する意識調査を実施しましたので、結果をご報告いたします。

【アンケート結果】

対象者：吉田キャンパスに在籍する学部生、大学院生

実施時期：平成30年度学生定期健康診断期間中(2018年4月10日～19日)

回収方法：アンケート用紙を学生定期健康診断問診票に添付し事前配布、健康診断時に回収

回答率：学生定期健康診断受診者3,340名中アンケート提出者3,013名(うち回答不備を除く2,879枚を集計対象とした)

有効回答率 86.2%

Q1. あなたは「子宮頸がん」という言葉を聞いたことがありますか？

「知っている」と回答した割合は、女性が99.3%、男性が92.6%で、男女とも9割を超えていました。

Q2. 「子宮頸がん」は予防できる「がん」であることを知っていますか？

「知っている」と回答した割合は、女性が79.2%、男性が41.8%であり、男性で低値でした。

Q3. 「子宮頸がん」はヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルス感染が原因であることを知っていますか？

()内%			
	①知っている	②知らない	計
男性	160 (11.4)	1241 (88.6)	1401 (100.0)
女性	233 (15.8)	1245 (84.2)	1478 (100.0)
合計	393 (13.7)	2486 (86.3)	2879 (100.0)

(n=2879)

Q4. HPVは主に性交渉によって感染する、「ごくありふれたウイルスであることを知っていますか？

()内%			
	①知っている	②知らない	計
男性	545 (38.9)	856 (61.1)	1401 (100.0)
女性	727 (49.2)	751 (50.8)	1478 (100.0)
合計	1272 (44.2)	1607 (55.8)	2879 (100.0)

(n=2879)

HPVの主な感染経路は性的接触です。HPVは「ごくありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性のうち50%～80%は、生涯で一度はHPVの感染機会があると推計されています。性交渉の経験のある女性は、誰にでも子宮頸がんを発症する危険性があることを知ってほしいと思います。

Q5. 「子宮頸がん」が20歳～30歳台で増えていることを知っていますか？

()内%			
	①知っている	②知らない	計
男性	285 (20.3)	1116 (79.7)	1401 (100.0)
女性	765 (51.8)	713 (48.2)	1478 (100.0)
合計	1050 (36.5)	1829 (63.5)	2879 (100.0)

(n=2879)

これから結婚や妊娠・出産を迎える年代で、子宮頸がんにかかる女性が増加傾向にあり、とても深刻な問題となっています。だからこそ20歳をすぎたら定期的な健診が必要なのです！

Q6. 機会があれば子宮頸がん検診を受診したいと思いませんか？

「すでに受診したことがある」が11.3%、「受診したい」が58.9%でした。

子宮頸がんは早期発見、早期治療が可能な病気ですが、まだまだ子宮頸がん検診の受診率は低いのが現状です。6月の予防セミナーでは、山口赤十字病院産婦人科 申神正子先生にアンケート結果をふまえて子宮頸がん予防について分かりやすくお話しをして頂きました。大切な人を守るためにどうしたらよいのか考える良い機会となりました。体験検診は、20歳以上の女子学生を対象に、学内で無料で実施(女性医師が担当)し、大変好評でした。

アンケート実施、予防セミナーや体験検診を通じて、男女ともに身近な問題であることをご理解いただけたことと思います。ぜひ皆さんに健診受診の重要性を伝えるプロモーターとなっていただきたいと思います。

お知らせのページ

●2019年度学生定期健康診断について

2019年度学生定期健康診断の日程は以下の通りです。山口地区は2月中旬、常盤・小串地区は4月以降に、各学部の掲示板に詳しい日程を掲載します。また保健管理センターホームページにも掲載しますので、各自で該当する日時を確認してください。

地区名	健康診断実施期間
山口地区 (8日間)	4月9日(火)～18日(木) (土日を除く、18日は午前のみ)
常盤地区 (4日間)	4月22日(月)～25日(木) (25日は午前のみ)
小串地区 (2日間)	5月13日(月)～14日(火)

この健康診断を全項目受診していないと、2019年度中は保健管理センターからの健康診断証明書(就職、進学、奨学金申請、介護・教育実習等に必要)の発行はできません。また、保健管理センターが実施する特別健康診断(クラブ活動の合宿・大会前健診、学長杯駅伝前健診、スポーツ実習前健診、組み換えDNA実験従事者健診等)を受けることもできません。自分自身の健康状態を知る大事な機会ですので、必ず受診しましょう。

なお、該当日時の都合が悪い場合は、健康診断実施期間内であれば受診枠の変更は可能です。同地区での受診であれば事前連絡は不要で

すが、性別の区分に従って受診してください。(ただし、必要に応じて可能な範囲で個別対応します。保健管理センターにご相談ください)。また、他地区での受診を希望する場合には、所定の手続きが必要となるため、あらかじめ所属地区の保健管理センターまでご相談ください。

●平成30年度健康診断証明書について

平成30年度の健康診断証明書は、**3月29日(金)で発行終了**します。就職活動等で必要な方は、早めに申し込みましょう。

●職員健診結果の提出はお済みですか？

学外医療機関で健診を受診された教職員の方で、今年度の結果をまだ提出されていない場合は、速やかに結果(写し)を各地区の担当窓口へ提出してください。(ただし、文部科学省共済組合の人間ドックを受診された方で、申し込み時に事業主への結果提出に同意している方は、個別の提出は不要です。)

また、職員定期健康診断で「要精査」または「要医療」の総合判定を受け取られた方は、疾病の早期発見・早期治療と健康の保持・増進のために、必ず医療機関を受診しましょう。

「どこで吸うか」を悩むなら禁煙を！

2018年7月25日、健康増進法の一部を改正する法律が公布されました。望まない受動喫煙をなくすため、施設に応じて禁煙または喫煙場所の特定が義務付けられることになり、2019年7月より学校・病院等で一部施行、2020年4月より多くの者が利用する施設(事務所やホテル、飲食店等)において全面施行される方針となっています。施行後は、今より更に喫煙できる場所が限られてくると予想されます。また、2018年10月1日には、一部のタバコが値上がりしました。喫煙者にとっては年々厳しい状況になってきています。

吸う本数を減らした方もいると思いますが、「どこで吸うか」を悩むなら、きっぱりと禁煙しませんか？禁煙により健康面、経済面でのメリットはもちろんありますが、禁煙した人からは、「**喫煙場所をいちいち探さなくてよくなった**」「**喫煙場所までの面倒な移動時間がなくなった**」「**周囲に気を遣わなくてよくなった**」等、気持ちが楽になったという声も聞かれます。

保健管理センターでは、禁煙したい方を応援しています。ニコチンパッチの処方も可能です(無料)。まずは話だけでもOKです。お気軽にご相談ください。