

山 口 大 学

保健管理センター便り

令和 2 年 5 月 10 日発行

(268 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★

新型コロナウイルス感染症予防に有効なマスクやアルコール消毒薬の品薄状態が長引き、不安な日々が続いていますが、誰でもできる感染対策の基本は“手洗い”です。手は日常的に様々な物に触れますが、ドアノブや手すりなどに付いたウイルスが手に付着し、その手で鼻や口、目を触れることで体内に入ってしまう。また、その手で別の物に触ることで更に拡がっていき、感染拡大のきっかけとなります。手は見た目に汚れていなくても、ウイルス等の病原微生物がついている可能性があるため、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、石鹸と流水を用いて洗い流す習慣を付けましょう。洗う時は手の平だけでなく、指先や指の間、手首、爪の間などもしっかり洗いましょう。

なお、手洗い後にアルコール消毒をすると更に効果的ですが、濡れた手にアルコールをかけることでアルコール濃度が薄まり、十分な効果が得られません。アルコール消毒剤は、手をしっかり乾かしてから使いましょう。

参考：PRO SARAYA 感染と予防 <https://pro.saraya.com/kansen-yobo/hand-wash/>

∞∞ 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(隔週)
	14:00~17:00	—	—			精神科医(隔週) (~15:00)
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 精神科医(月1回)
小串地区	9:30~12:30	—	精神科医 (10:30~13:30)	—	—	精神科医(月1回)
	14:00~17:00	内科医 (16:00~)	—	—	内科医 (16:30~)	—

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)。

現在までの新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の特徴

保健管理センター

准教授・副所長 山本 直樹

今年度は不幸なことに新型コロナウイルス感染の世界的な蔓延(パンデミック)により、国内だけでなく世界中で緊急事態宣言による感染対策生活を強いられ、学生の皆さんは遠隔講義や自宅待機等今まで経験のない自粛生活の日々を過ごしていると思います。

1. 新型コロナウイルスとは

今までヒトに感染するコロナウイルスは 4 種類あり、世間に流行る風邪の原因の 10~15%を占めており、微熱・咳・咽頭痛等症状を発症することが知られていた。ところが 2002 年よりキクガシラコウモリを宿主動物とし中国広東省から新型コロナウイルス SARS(重症急性呼吸器症候群)・致死率 9.4%がヒト-ヒト感染で 8000 人を超える感染者を出した。また 2012 年にはヒトコブラクダを宿主動物としアラビア半島から新型コロナウイルス MERS(中東呼吸器症候群)・致死率 34.4%が現れ、新型コロナウイルスの出現~感染拡大を繰り返してきた。

現在の世界的なパンデミックを引き起こした新型コロナウイルス SARS-CoV-2 は中国湖北省武漢市から 2019 年 12 月末から発症感染拡大したことがわかっている。しかし秋ごろから既に感染があった説もあり、未だに宿主動物もはっきりわかっていない。

2. 症状

感染してから約 4 日後に微熱・咳・咽頭痛・頭痛・倦怠感・関節痛等風邪症状が出現し、

風邪やインフルエンザより症状が続く期間が長いという特徴がある。また 2 割弱は発症から 1 週間前後で肺炎の症状(咳・痰・呼吸困難など)が強くなり重症化して入院に至る。また嗅覚障害・味覚障害が多いのも特徴である。8 割の感染者は重症化に至らず治癒すると言われているが、最近では凝固系の異常や血管内皮障害が起こることから、若年者や高齢者等で脳梗塞や深部静脈血栓症を発症する事例が報告され問題になっている。また心血管系の急性冠症候群 (ACS) や心筋炎や心房細動等不整脈を引き起こし、小児では発熱・皮疹・眼球結膜充血等の川崎病のような症状がみられると報告されている。

3. 治療と対策

この新型コロナウイルス感染症に有効な確立した治療薬は現在でもなく、有効なワクチンも開発中である。レムデシビル(現在承認申請中)、ロピナビル/リトナビル(カレトラ)、ファビピラビル(アビガン)、ヒドロキシクロロキン(プラケニル)等が治療薬候補として国内と海外の臨床研究で試されているが、まだ研究中である。糖尿病、慢性呼吸器疾患、心血管疾患、高血圧、癌等持病を持つ人では致死率が高いと報告があり、まずは接触を避ける事が基本対策である。また「密閉・密集・密接」を持つ空間では 18.7 倍も広がりやすいウイルスのため「3 密空間」を避けること、飛沫感染対策としてマスクの着用、接触感染対策としてこまめに手洗いを行う事が老若男女問わず全ての方にとって新型コロナ対策としては最重要事項である。

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2009787?af=R&rss=currentIssue>

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2002032>

新型コロナウイルスに関連した 心の不調とその対応

保健管理センター
保健師 森福 織江

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、日常生活や学業、業務に様々な変更や制限が生じ、不安やストレスを感じておられる方も多いと思います。このような状況が長く続くと、体調面（疲れがとれない、眠れない、頭痛、肩こり、体の痛み、めまい）や心理面（不安感、イライラ、落ち着かない、気分が落ち込む、いつも緊張している、集中できない、やる気がでない）の不調が出てくる可能性が誰にでもあります。

これらの不調は、強いストレスや慢性的なストレスを受けた時に「多くの方に起こる正常な反応」ですが、人によって数週間続くこともあります。自然に回復していくことがほとんどですが、これらに対処するため、自分に合ったセルフケアの方法を知っておくことはとても大切です。日本赤十字社のこころの健康サポートガイド「感染流行期のこころの健康を保つために」をご紹介します。今、自分にできることを実践しましょう。

●自宅待機などの行動制限があると、どのような感情や反応が生じるのでしょうか？

- ・自身の体調や仕事や将来について心配になる
- ・自由が制限されることで、怒り不安を感じる
- ・周囲の人が感染していたらとうしようと心配になる
- ・起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まる
- ・自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれないと自分を責める
- ・他の人との交流が制限されるために、孤独や寂しさを感じる
- ・イライラしたり腹を立てやすくなる

●上記の反応があった際に自分自身をいたわるヒントを知っておきましょう

- ・自身の体調を客観的に落ちついて評価する
- ・通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛ける
- ・十分に食事をとり、できるだけ運動をする

よう心掛ける

- ・達成できるゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚を得ることができる
- ・感情をありのまま受け止め、自分の心の状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持つ
- ・出来ることが限られていても、楽しくリラックス出来る活動をするよう心掛ける（好きなこと、楽しいと思うことを！）

リラクゼーション技法 日本臨床心理学会

https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765

- ・家族とのつながりを維持するよう務める（直接会えなくても SNS や通話アプリなどでビデオ・音声通話もよい）
- ・苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるように（ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になる。笑顔や小声でクスッと笑うだけでも不安感や緊張感を和らげる）
- ・希望を持ち続ける（家族や信念、自身の価値観など意味があると思えるものを信じる）
- ・最悪の事態をずっと考え続けることは避ける
- ・1日中、睡眠を取り続けることはやめる
- ・新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめる（情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす）
- ・感情を隠したり押さえ込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するよう心掛ける

●体調面、心理面の不調が続くときは・・・

体調面・心理面の不調が続くときは、ひとりで抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。誰かに相談することは決して悪いことではありません。こころの専門家のサポートが必要な時は、各地区保健管理センターへお電話でご相談ください。

★相談窓口は下記をご確認ください。

<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hoekan/info/soudan-covid19.html>

(引用文献、参考ホームページ)

・日本赤十字社

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/img/support_guide001.jpg

・日本心理学会 (COVID-19) 関連ページ

<https://psych.or.jp/special/covid19/>

・厚生労働省 (こころのケア)

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/

(職員方向け)



お知らせのページ

●新型コロナウイルスへの対応について

学内の対応状況については、大学ホームページやメールで通知されています。状況は日々刻々と変化するため、最新情報をチェックしておくようにしましょう。

また、一人一人が不要不急の外出は控え、自身の健康状態に注意を払うため、日々体温や体調を記録しておきましょう（大学ホームページの健康観察表をお使い下さい）。

●学生定期健康診断について

2020年度学生定期健康診断では、尿検査容器をお渡ししています。自宅で採尿し、ご提出下さい。ただし、登校禁止期間中は、尿検査容器提出のみに大学に来る必要はありません。期間中に提出できない場合は、各地区保健管理センターにご相談下さい。

また、問診票による確認事項がある場合や、再検査や精密検査が必要な場合は、電話やメールで個別にお知らせをしています。保健管理センターからの着信には応答して頂きますよう、お願い致します。

なお、4月に健康診断を受診できなかった方を対象に、夏頃に健康診断を実施予定です。詳細は、決まり次第お知らせします。

●健康診断証明書の発行について

2020年度学生定期健康診断を受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を行う予定です。しかし、緊急事態宣言に伴い胸部 X 線委託業者が休業を行うため、一部発行が遅れる可能性があります。詳しくは、各地区保健管理センターにお問い合わせ下さい。

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し込んで下さい。

地区	受付発行期間
山口地区	2020年5月13日～2021年3月末
常盤地区	2020年5月18日～2021年3月末
小串地区	2020年5月27日～2021年3月末

●保健管理センターの利用について

体調不良の場合は、直接保健管理センターを受診せず、事前に電話で相談して下さい。また、新型コロナウイルス感染対策のため、窓口や測定機器の利用を制限させて頂く場合があります。詳しくは、保健管理センターホームページをご覧ください。

なお、長期間の自宅待機等により不安が強い場合など、状況によって電話対応も可能ですので、どうぞご相談下さい。

～新任医師の紹介～

4月から保健管理センターに着任しました樋口です。山口大学医学部附属病院にて精神科診療を行っています。3～4月は変化の時で、希望に心躍る一方で不安も抱えやすい時期ですが、今年はさらに新型コロナウイルス感染が大きな広がりを見せ始めました。一般的に感染症発生時は、外出を控えて家で過ごすよう推奨され、他者との接触を制限しなければならない等、孤立感を強める手段がとられます。感染そのものも恐ろしいですが、それに連なる様々な不安も増大し、心身の不調を来しやすくなります。溢れる情報に頭がパンクしそうになっていませんか。眠れない、食事がとれない、楽しいはずの趣味が楽しめない・・・心が辛くなっているサインかもしれません。心の不調を誰かに相談することは恥ずかしい事ではなく、自分の気持ちを整理し、かつ客観的な意見を得られる合理的な方法です。何かおかしいな、いつもの自分と違うなと思ったら、当保健管理センターに相談してみてください。

