

# 山 口 大 学

## 保健管理センター便り

令和 2 年 7 月 10 日発行

(269 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の感染対策が続く中、熱中症のリスクが例年以上に高まっています。その要因としては、①マスクの着用（マスク内の湿度が上がり、喉の渇きを感じづらくなる）、②外出自粛（体の機能が暑さに慣れて、汗をかいて体温を下げる等の対処ができていない）が挙げられます。

活動前には適切な水分補給を行い、必要に応じて水分や塩分の補給ができる準備をし、活動中や終了後にも例年以上に意識して水分補給を行いましょう。マスクは飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策として推奨されていますが、高温多湿といった環境下では、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも 2 m 以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。また、マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。（参考：環境省・厚生労働省 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント）

### ∞∞ 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）。

## With Corona 時代の ユニバーサル・コミュニケーションツール としての手話

保健管理センター・  
安全衛生マネジメント部門  
准教授 森本 宏志

2020年、新型コロナウイルス感染症への対策のため、我々の生活は一変した。

新型コロナウイルスには、現状では有効なワクチンや特效薬がないということ、症状のでていない人からの感染の可能性も無視できない。このため、手洗いや消毒といった従来からの一般的予防策に加え、いわゆる「3密」を避け、無症状の人でもマスクを着用などの「あたらしい生活様式」求められるようになった。

確かに、「3密」を避けるための「ソーシャル・ディスタンス (physical distance) の確保」は、感染予防の観点からは必要で一定の有効性のある対策であろう。

しかし、「ソーシャル・ディスタンス」の変化は、「物理的・身体的 (physical)」な距離を広げるのみでなく、「心理的 (mental)」な距離まで広げてしまう傾向がある。

一方で、「社会的動物」としての人間関係の本質である信頼関係や親密さの形成には、「心理的距離」を「適切な間合い」まで近づけ維持する必要がある。

よって、「With Corona」の時代では、従来より「物理的・身体的距離」を「大きく」確保しつつ、「心理的距離」については従来どおり適切に「小さく」縮めるという、一見矛盾する課題に取り組む必要がある。

これに対し、近年発達・普及しつつあった電子会議システム、SNSなどのICTツールの導入が劇的に加速され、その効果的・効率的

な使用法の模索が行われ、ノウハウの蓄積と共有が進みつつある。

しかし、「3密を避ける」という点では理想的であるが、「心理的距離の適切な短縮」という点では限界がある。

このような状況の中、是非見直していただきたい古くて新しいコミュニケーションツールがある。「手話」である。

「手話」は、「音声を伴わない身体表現」による「言語」であり、「音声言語」と違って「発音」による飛沫やエアロゾルの発生を伴わずコミュニケーションが行える。

このため、「3密」環境下でも、感染のリスクを高めることなく「会話」を含めたコミュニケーションができるという特徴があり、「With Corona」のためだけでなく、災害時の避難所等でのコミュニケーション・ツールとしての新たな活用法が期待される。

2019年10月、山口県は、国連の「障がい者権利条約」を踏まえた「手話言語条例」を制定し、その第4条では、「手話の普及及び習得の機会の確保」は、あらゆる人にとって、「情報を取得し、その意思を表示し、及び他人との意思疎通を図るために必要なものである」とし、ユニバーサルなコミュニケーション・ツールとしての手話の在り方を示している。

山口大学においても、ユニバーサル・コミュニケーション・ツールとしての手話の普及・習得の機会を広げ、物理的にも心理的にも適正な社会的距離を確保しつつ、職員・学生の健全な身体・精神および人間関係の形成につなげていきたいものである。

参考資料等

- 1) 日本ろうあ連盟、手話言語条例マップ、  
<https://www.jfd.or.jp/sgh/joreimap>
- 2) 早瀬久美編、「手話で学ぶクスリの教科書」、  
薬事日報社、2010年

## 学内のパン屋さん

～身近な楽しみで免疫力もアップ～



保健管理センター

保健師 中原敦子

### ●暗い気持ちを吹き飛ばそう

最近、テレビをつけると、全ての話題が「コロナ」一色、気持ちが減入っておられる方も多いのではないのでしょうか？感染予防ももちろん大切です。第二波にも備えなければなりません。だからこそ、あえて「コロナ」から少し離れて、おいしい学内のパンの話題をお知らせします。パンに限らず、皆さんの好きな食べ物や趣味、楽しみは自分の隣にあることに気づき、気持ちをリフレッシュし免疫力を高めましょう！



### ●ホスピタルカフェ NOKI

小串地区の皆さんはよくご存じだと思いますが、附属病院内にある NOKI さん。白衣を着てくつろがれている職員さんの姿もよく見かけます。職員のオアシスの1つですね。ちょっとした軽食にもパンはもってこいです（食べ過ぎには要注意ですが、チーズや卵を合わせてタンパク質UP）。NOKI さんでは、毎月パンのメニュー表を作成されており、毎月何かしら新作メニューが登場しております。持ち帰り価格も記載されており、値段もお手頃価格です。私のおすすめは、「ごま団子ドーナツ」、もちもちのおもち生地の中にあんこが入っており、もちもちの生地の周りにはサクサクのおそらく炒ったであろうごまが大量にまぶしてあります。サクサクもちり感が味わえます（ごまに含まれるセサミン、カルシウムは牛乳の12倍）。吉田地区の方で、小串に

ご用があり来られた際には、ぜひお試しあれ！

### ●FOVA(カフェ・ベーカリー・ボックスランチ)

“FAVO”は昨年の10月に山口大学吉田地区内にオープンした食事を楽しめるコミュニティスペースです。私が吉田地区におじゃました時は、サンドイッチばかり食していたので、吉田地区の保健師にインタビュー。吉田地区保健師がおすすめするのは、焼きたての“あんこのクロワッサン”(あんこは長寿食で、ポリフェノール・鉄分も豊富)。焼きたてはクロワッサンのバターの香りとパリパリ感、そしてあんこのしっとり感がベストマッチ！！また、マフィンもふだん食べているマフィンとひと味違う、もちもちのマフィン生地がとてもおいしいとのこと。吉田地区には学内に様々な売店があり、売店によって異なるパン屋さんから仕入れておられるようなので、普段利用している売店以外にも足を運んでみてはいかがでしょうか？

### ●常盤地区のメルシーのパン

常盤地区では、生協で販売されているメルシーのパンがあります。メルシーのおすすめパンは“マロンパン”です。サクツとした食感の中に絶妙なピーナツクリーム。(ピーナツは、疲労回復、老化防止、冷え性改善と万能です)。その上に乗っている最後の楽しみマロン(栗はビタミンCが豊富！しかも加熱しても成分が壊れにくく栄養がしっかりとれる為、美容効果や免疫力を高める効果があります)。

健康的でおいしそうなおパン、いかがでしたでしょうか？特にパン好きの方はテンションがあがったのでは？長丁場となり「新しい生活様式」に変えざるを得ない状況ですが、感染防止しながらも日常を楽しんで健康的に乗り切りましょう。



# お知らせのページ

## ●職員健康診断について

対象者	健康診断日	場所
吉田地区 附属学校 (山口)	7月21日～7月31日 ※土日祝日を除く	保健管理センター下 リフレッシュルーム
常盤地区	8月19日、20日、24日	工学部保健室
小串地区	9月8日～17日 ※土日を除く	医学部医心館

令和2年度職員定期一般健康診断を以上記日程で実施します。今年度は感染対策のため、例年の健診と異なる点がありますので、既にご案内またはこれからご案内する「令和2年度職員健康診断 受診上の注意」を事前に確認の上受診して下さい。

## ●学生健康診断について

対象者	健康診断日	場所
吉田地区	7月21日～7月31日 ※土日祝日を除く	保健管理センター下 リフレッシュルーム
	9月28日～30日	
常盤地区	8月19日、20日、24日	工学部保健室
小串地区	9月15日～17日	医学部医心館

令和2年度学生定期健康診断追加健診を左記日程で実施します。詳細は下記 URL をご確認ください。

<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/gkenkousindan/gkenkousindan-day-notice-recheck.html>

## ●学生定期健康診断尿検査について

4月、5月に実施しました学生定期健康診断において、未だ尿検査を提出されていない方は、各地区保健管理センターにご相談の上、必ず提出をお願いいたします。

## ●心と体の健康相談について

新型コロナウイルスに関連した緊急事態宣言は解除されましたが、日常生活や学業、業務への様々な変更や制限は継続しており、不安やストレスを感じておられる方も多いと思います。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、保健管理センターへ電話でご相談ください。

(相談連絡先は下記 URL をご確認ください。)

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

## ～「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント～

今夏は暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや、3密（密集、密接、密閉）を避ける等の対策を取り入れた生活様式の実践との両立が必要です。

(参考：環境省・厚生労働省 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント)

- 〈ポイント1〉 マスクの着用について (1Pワンポイントヘルスアドバイスを参照)
- 〈ポイント2〉 エアコンの使用について・・・冷房時でも、「窓とドアの2箇所の開放」「扇風機や換気扇の併用」、換気後はエアコンの設定温度を下げるなど調整
- 〈ポイント3〉 涼しい場所への移動について・・・少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動を。人数制限などにより屋内の店舗等に入れない場合は、屋外でも日陰や風通しのよい場所へ
- 〈ポイント4〉 日頃の健康管理について・・・定時の体温測定、健康チェックで日頃の状態を把握。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養を

### ★正しいマスクの外し方★

水分補給や食事、屋外で十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には一時的にマスクを外すことがあります。マスクを外す際は以下の点に注意しましょう！

- 外す前には手洗い又は手指消毒をしましょう
- ゴム部分をもって外しましょう（この時にマスク本体を触らないように気を付けましょう）
- 外した後はよく手を洗いましょう
- マスクを顎にかけたままでの飲食はやめましょう
- 外したマスクを机に置く際は、口に触れる面を内側に折っておきましょう  
その際はマスクをそのまま机の上に置かず、ビニール袋等に入れておきましょう

