

山口大学 保健管理センター便り

2021年1月15日発行

(271号)

山口大学保健管理センター (電話) 083-933-5160

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

★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

寒さが一層厳しくなってきました。窓を開けるのにもためらいが生じる時期ですが、空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることや、季節性インフルエンザが流行する時期でもあるため、新型コロナウイルス対策としても重要な『換気』に、引き続き取り組む必要があります。可能な場合は常時、困難な場合にはこまめに(30分に1回以上、数分間程度窓全開が目安)、2方向の窓を開けて換気を行いましょ。

換気によって室内の肌寒さを感じる方もおられるかと思えます。暖かい服装等を取り入れて、寒い冬を乗り越えましょ。4ページでは「冷え症対策」について掲載しています。

(参考) 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.12.3 Ver.5)

∞∞ 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9:00~12:30、13:30~17:00(受付は終了時間15分前まで) 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、測定器の利用は可能)。
※長期休業(春季・夏季・冬季・学年末休業)中は、午後の利用時間が短縮となります(16:00まで)

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)。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

保健管理センター保健管理部門
教授・副所長 山本 直樹

新年度になっても新型コロナウイルス感染症の世界的な蔓延(パンデミック)は改善の兆候は見え、国内も緊急事態宣言による感染対策生活を強いられる地域が増加し、終わりが見えない感染による自粛生活を日々過ごされていると思います。今後、数年間は感染持続すると言われてますので、我々は今までとは違う新しい生活様式を構築して慣れていくしかないと考えます。

1. 伝播

感染経路は飛沫感染が主体と考えられ、咳等有症者が感染伝播の主体ですが、潜伏期の無症状保有者からの感染の可能性も高いことがわかってきており、一部の研究者はエアロゾル感染を起こすと言われてます。

2. 症状

潜伏期は1~14日間であり、暴露から5日程度で微熱・咳・咽頭痛・頭痛・倦怠感・関節痛等風邪症状が出現し、下痢や味覚障害・嗅覚障害を発症する場合があります。発症から間もない時期の感染性が高いことがSARSやMARSと異なる特徴です。上・下気道で増殖しており、感染可能期間は発症2日前~発症後7~10日間と言われています。感染者のうち、約20%は発症から1週間~10日で肺炎の症状(咳・痰・呼吸困難)となり入院に至り、約80%の感染者は重症化に至らず軽症のまま治癒すると言われています。約2%が重症化すると報告され、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症等基礎疾患を有す

る症例が重症化する割合が高い傾向にあり、心疾患・慢性肺疾患・脳血管障害・慢性腎障害を有する症例は死亡率が高い傾向、60歳以上の基礎疾患のある症例の致死率は12.8%と高くなることがわかってきました。また凝固系の異常や血管内皮障害による肺塞栓や急性脳中等血栓塞栓症が報告されています。また急性呼吸窮迫症候群(ARDS)や心筋炎や心房細動等不整脈も引き起こし、発熱・皮疹・眼球結膜充血等川崎病様症状の多系統炎症性症候群も報告されています。

3. 治療と対策

ワクチンは海外で開始されていますが、有効性はまだはっきりしていません。レムデシビル、デキサメサゾン、トシリズマブ、ファビピラビル等による臨床研究が行われていますが、ウイルス除去の根本治療薬ではありません。そのため感染接触を避ける事が根本の対策であり、「密閉・密集・密接」を持つ「3密空間」を避け、換気すること、飛沫感染対策としてマスクの着用、接触感染対策として手洗いを頻繁に行う事とエタノールや次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を頻繁に行うことが感染蔓延への対策としては最重要事項です。最近は特に、20~30歳代の若い世代の感染者の割合が全国的に増加しており、感染対策が軽視される風潮が広がってきていると思います。マスクをはずしての数人での食事・飲み会での会食は、特にリスクが高い行為と言われます。皆さんには改めて、上記の感染対策を再認識し徹底して頂き、感染蔓延を終息させる事に御協力して頂きたいと思います。

・厚生労働省 HP：新型コロナウイルスの関する Q&A

・日本産業衛生学会 HP：新型コロナウイルス感染症情報

ストレスマネジメント

(22) 『心の回復力』 ～レジリエンスを鍛える～

保健管理センター

保健師 梅本智子

ちょっとした出来事や他人の言動がきっかけで、ひどく落ち込んだり凹んだりして動けなくなる人がいる一方で、何があってもへこたれず前に進んで行ける人がいます。一般的に、前者はネガティブとかストレスに弱い、後者はポジティブやメンタルが強いなどと言われます。また、20 数年前の大地震や地下鉄サリン事件をきっかけに注目されるようになった PTSD(心的外傷後ストレス障害)ですが、トラウマ(精神的な外傷)体験をした人全てが発症するわけではなく、一生のうち PTSD になる人は 1.1~1.6% と言われ、多くの人々がトラウマを克服し、適応して日々を過ごしています。今回は、レジリエンスという概念からこの両者の違いや、ストレス対処のヒントの 1 つとしてご紹介します。

●レジリエンスとは『再起する力』

もともとは、第二次世界大戦下のホロコーストで孤児になった子供たちを追跡調査する過程で、過去のトラウマから抜け出せずにいる者と、トラウマを克服し充実した人生を送っている者の双方の存在が判明したことから注目された概念です。

この両者には、「ストレスなどを撥ね返す復活力」、「逆境にあっても外的環境に順応していく適応力」に差があることが分かりました。

レジリエンスとは、決して心が折れないという強さ(頑強)ではなく、内なる弾力性によって外圧を撥ね返すような、内から外への柔軟なイメージの強さ(しなやかな強さ)です。例えば落ち込んだとしても望ましくない状態に留まらず、その状態から再起する力のことを言います。

●レジリエンスは後天的に学習可能な能力

カレン・ライビッチ博士(ペンシルバニア大学ポジティブ心理学センター)は、レジリエンスを構成する 8 要素を挙げています。ここでは、個人が後天的に育むことができる、学習可能な 6 要素についてご紹介します。

①自己認識→思考の柔軟性につながる

自分自身の感情や価値観、強みや弱み、人生の目標を正しく認識すること。逆境を上手に乗り越えるには、日頃から自分の強みを意識

的に使うことが効果的。

②自制心→感情をコントロールできる

逆境時の感情や思考パターンを自己認識し、それを制御して適切な行動に移ること。

③精神的敏速性→状況に一喜一憂しなくなる

物事を多面的に捉え、冷静に本質的な原因を究明し、適切な解決策を講じて対処すること。

④楽観性→不安感に打ち勝つことができる

ストレスを脅威と思わず、しっかり対処する能力を自分は持っているという自信を持つこと。お気楽なスタンスとは一線を画す。

⑤自己効力感→挑戦し続けることができる

「やればできる」という自信のこと。逆境に打ち勝てば、自信は補強され新たな行動を起こす行動力のエネルギー源になる。他者の「代理的経験」や「言語的説得」によっても強化できる(①~④は自身で磨いていくしかない)。

⑥つながり→前向きになれる人間関係の構築

支えてくれる他者がいることは、その人が持つ貴重な資源・財産のひとつ。

上記のうち、自己認識は自尊感情(自己肯定感)にも影響し、レジリエンスを鍛えるために基礎となる要素と言われています。今の状況から抜け出したいけどどうしたらよいか分からないという方は、まずは自分の強みに着目してみることで出口が見えてくるかもしれません。

●あなたの『強み』は何ですか？

性格的な長所から趣味や特技・知識など、人によって様々な答え方がありそうですが、自分の強みが思いつかない場合は、日常の行動を振り返り、①自分らしく感じる(Essential)、②エネルギーが満ちる感じがする(ゾーンに入る)(Energized)、③自分にとって容易でほとんど無意識に行える(Easy)ことを探してみてください。この 3 つが全て当てはまる行為が自分の「強み」を発揮している時です。

日頃から自分の強みを認識し、その強みを日常生活や学業・仕事に活かすことを意識することで、自分にとっても組織にとってもパフォーマンスの向上につながります。



【参考 URL】

<https://resilient-medical.com/risk/resilience-meaning-definition>
(RESILIENT MEDICAL: [レジリエンス] 定義と意味)
<https://www.kaonavi.jp/dictionary/resilience/>
(カオナビ人事用語集: レジリエンス向上の重要性など)
<https://lightworks-blog.com/pos-psych-what-is-resilience>
<https://lightworks-blog.com/pos-psych-strength>
(Lightworks BLOG: [ポジティブ心理学] 6 つの要素、強みなど)

お知らせのページ

●2021年度学生定期健康診断について

2021年度学生定期健康診断(在学学生)は、以下の日程にて実施を予定しています。会場内の混雑を防ぐために、**予約制(専用webサイトより事前予約)**を導入します(小串地区を除く)。今後、保健管理センターホームページおよび修学支援システムに詳しい情報を掲載しますので、必ずご確認ください。

※他地区での受診を希望する場合には、所属地区の保健管理センターで所定の**事前手続きが必要**です。

※健康診断に関するご相談は、直接所属地区の保健管理センターにお問い合わせください(必要に応じて可能な範囲で個別対応します)。

地区名	健康診断実施期間(予定)
山口地区 (11日間)	4月5日(月)～9日(金) 6月1日(火)～3日(木) 7日(月)～9日(水)
常盤地区 (4日間)	4月23日(金)～28日(水) (土日除く)
小串地区 (2日間)	5月10日(月)～11日(火) ※5月中旬～6月に追加日程予定あり(1日)

※状況によっては変更が生じる可能性もありますので、最新情報は保健管理センターホームページにて必ずご確認ください。

この健康診断を全項目受診していないと、2021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、電離放射線健診、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。健康診断は、自分自身の健康状態を知る大事な機会です。必ず受診しましょう。

●2020年度健康診断証明書について

2020(令和2)年度の健康診断結果に基づく健康診断証明書は、**3月31日(水)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。

●2020年度職員健診結果の提出について

学外医療機関で健診を受診された教職員の方で、今年度の健診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(但し、文部科学省共済組合の人間ドックを受診し、申し込み時に事業主への結果提出に同意をされた方は、個別の結果提出は不要です)。

なお、学内・学外受診に関わらず、健康診断で「精密検査が必要」との判定結果を受けた方は、疾病の早期発見・早期治療のために、必ず医療機関を受診しましょう。

今日から実践! 「冷え性対策」



冬の寒さも本番を迎え、「冷え」を感じる方も少なくないのでは。「冷えは万病のもと」という言葉がありますが、体が冷えている状態が続くと血流が悪くなり、肩こりや頭痛、腰痛、便秘など体の様々な不調を引き起こすと言われています。「冷え」を予防し、寒い冬を少しでも快適に過ごしたいものです。

以下に、「冷え」対策に有効ないくつかの例を挙げています。ご自分の日々の生活で、取り入れられそうなものを見つけて、実践してみてください。

○朝食は抜かずにしっかりと摂りましょう。寝不足やダイエットなどで食事を抜くと、熱の産生量が減るだけでなく、脳・心臓の正常な働きの維持を優先するため、手足の体温が下がると言われています。

○冷たい飲食物は内臓を冷やすため、加熱した温かいメニューを中心にしましょう。冬場に旬を迎える根菜類は体を温めると言われており、お勧めです。

○冷えにくい体をつくるには、「筋肉を増やす」、「筋肉を動かす」ことを普段の生活で心がけることが大切です。特に、デスクワークなど座っている時間が長い方は、意識的に体を動かしましょう。普段より歩く距離を増やす、階段で上り下りするなど日常生活の中で活動量を増やすこともお勧めです。

○冷えた体を芯から温めるために、シャワーだけで済ませずに、ゆっくり湯船につかりましょう。湯温は、少しぬるめのお湯(38～40℃くらい)が良いと言われています。

○腹巻やひざ掛けなどで防寒しましょう。カイロは、腰・背中、お腹に使うと、全身が温まりやすくなります。

(参考)花王ヘルスケアナビ <https://healthcare.kao.com/body/cold/cold1/>
健康管理能力検定 <https://kentei.healthcare/info/column/?p=422>