

# 山 口 大 学

## 保健管理センター便り

令和 3 年 5 月 10 日発行

(273 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に感染しても、全く症状がない“無症候性感染者”がいることが知られています。無症候性感染者が占める割合についてはまだ定まった見解はありませんが、メタ解析による検討では、33%の人が無症候性感染者ではないかとされています。なお、自覚症状はないけれど、胸部のレントゲン撮影やCT検査をすると、半数の人に肺炎像があったとの報告もあります。

基本的には、無症候性感染者よりも症状がある人の方が感染を広げやすいと言えますが、新型コロナ感染者のうち無症候性感染者が占める割合を 3 割と仮定した場合、①無症候性感染者(一貫して症状がない人)からの感染(24%)、②発症する前の感染者からの感染(35%)、③発症した後の感染者からの感染(41%)と試算されており、症状がない人からの感染という意味では 59%を占めています。新型コロナ感染対策では、症状がない人も過信することなく、換気が不十分となりやすい屋内や混雑した公共の場では『マスク着用』が重要です。一人ひとりができる対策を確実に実行しましょう。

参考：感染症専門医・忽那賢志 <https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20210227-00223644/>

### ∞∞ 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 精神科医 (~16:00)	内科医	精神科医 (~16:00)
常盤地区	9:30~12:30	内科医 (9:00~11:00)	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	精神科医 (13:30~16:30)	内科医
小串地区	9:30~12:30	—	精神科医 (9:30~13:00)	—	精神科医 (9:00~11:30)	—
	14:00~17:00	内科医 (16:00~17:00)	—	—	内科医 (16:30~17:00)	—

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)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、測定器の利用は可)。

精神科医の診察は完全予約制です。

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)。

## 「怒り」ってなんだろう？

保健管理センター  
精神科医 樋口尚子

新型コロナウイルス感染の流行により、社会情勢が大きく変化しました。絶えず制限がかかっているような状況でストレスが溜まりますね。再び感染の広がりが見える中、やっとワクチン接種が始まり、収束の光がわずかに見え始めました。オンライン診療や会議、学会のオンライン参加・・・個人的には多少のやりにくさはありませんでしたが、今回のパンデミックで得られたものも多くあるのではないかと思います。収束後は元の生活、ではなく、より良い生活ができるようになっていくかもしれませんね。

昨年度、山口県内のCOVID-19患者さんの入院があった病院スタッフの方々とお話しする機会が少々ありました。そこで感じたのは、やはり不安や恐れは怒りや攻撃性を強め、他者に配慮する余裕がなくなってしまう、ということでした。普段ではありえないような心無い発言をしてしまったり、乱暴な言葉で命令されたり・・・それだけでもどんなに緊迫した状況下で皆さんが働いているのかが分かります。それを長時間毎日ですから言葉にできないくらい大変です。本当に頭が下がる思いです。

### 「怒り」ってそもそも何？

ここ1年、皆さんはいつよりイライラしやすかったり、怒りっぽかったということはありませんでしたか。そもそも「怒り」とは自分の身（もちろん心も含まれます）を危険から守るための「防衛本能」です。生きていく

のに欠かせない感情とも言えます。また「怒り」は「第二次感情」とも言われています。つまり、怒りの裏側には、本来分かって欲しい感情である「第一次感情」があります。自分の「こうあるべき」という期待や理想が裏切られた時に、怒りは生まれます。その時に感じていた「不安、寂しい、悲しい、悔しい」といった第一次感情が蓄積され、溜まった感情が怒りとして表出されます。結局、相手に分かって欲しい気持ちが理解されないままです。感情的に発してしまった言葉は相手を傷つけるだけではなく、自分自身にも後悔と罪悪感を残すかもしれません。

### カッとなった時の対処法

「怒りのピークは長くて6秒」。聞いたことのある人もいないのでしょうか。まずはカッとなった最初の6秒間を待つことが重要です（6秒ルール）。ただ数えるより、カウントバック（100から3ずつ引くなど）の方がより有効だそうです。少し冷静になれば、怒りの原因になる自分の「〇〇べき」が相手にも共有できているものなのかを考えたり、第一次感情に目を向けることもできるはずです。怒りが長引くときは、「今、ここ」に意識を向けましょう。過去や未来に思考が飛んでいることに気が付いたら、今、目の前にあるものに意識を戻し、観察して下さい。そうすると不快な感情に振り回されずに済みます。ゆっくり腹式呼吸（6～8秒かけてお腹をへこませながら口から息を吐き、3～4秒かけて鼻から吸いながらお腹を膨らませる、を少なくとも1分以上）をするのもお勧めです。普段から練習してみてください。気持ちが落ち着きやすくなります。ぜひ、お試し下さい。

参考文献：「いつも怒っている人も うまく怒れない人も 図解アンガーマネジメント」戸田久美著 かんき出版

## 相談窓口情報

保健管理センター

保健師 小林久美

樋口先生が保健管理センター精神科常勤医として着任されたことで、昨年度より精神科の相談枠が増えました。どうぞご利用ください。

一方で、学内では相談しにくい、直接会うと話せない、家にいて急に不安になった、専門家に相談する程じゃないけどなんだかツライ…など、いろいろな状況があると思います。今回はそのようなときに利用できる相談窓口等の情報について、ご紹介します。

### ● 山口県のこころに関する相談窓口

📍[https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/seishin/korona\\_soudan.html](https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/seishin/korona_soudan.html)

【心の健康電話相談】(山口県福祉総合相談支援センター)  
心の健康全般に対する相談電話です。

☎083-901-1556

🕒月～金曜日 9:00～11:30, 13:00～16:30

【いのちの情報ダイヤル絆】(山口県福祉総合相談支援センター)  
「生きることがつらい」と悩んでいる方やそ  
のご家族の方の相談電話です。

☎083-902-2679

🕒火・金曜日 9:00～11:30, 13:00～16:30

【こころの救急電話相談】(山口県立こころの医療センター)  
精神科受診など早急な対応が必要な場合の  
相談電話です。

☎0836-58-4455

🕒24 時間対応

### ● こころの健康相談統一ダイヤル

📍[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit/suite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhog/o/jisatsu/kokoro\\_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit/suite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhog/o/jisatsu/kokoro_dial.html)

☎0570-064-556 (おこなおう まもうよ こころ)

🕒相談に対応する曜日や時間は、各都道府県  
によって異なる

全国どこからでも上記の番号に電話すれば、  
電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続  
されます。

また、夜間は日本精神保健福祉士協会、日本  
精神科看護協会、日本公認心理師協会が以下の  
日時で相談を受け付けています。

🕒月～金曜日 18:30～22:30(22:00 まで受付)

### ● #いのち SOS

📍<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

☎0120-061-338 (おもい ささえる)

🕒毎日 12:00～22:00

いのちが限界と感じた方の SOS 電話です。

### ● よりそいホットライン

📍<https://www.since2011.net/yoriso/>

☎0120-279-338 (つなぐ ささえる)

🕒24 時間通話料無料

誰でも利用可能な悩み相談窓口です。外国語  
(英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語、ポ  
ルトガル語、ベトナム語、インドネシア語等)によ  
る相談も可能です。対応言語のスケジュールは、  
ホームページで確認できます。

### ● 日本臨床心理士会の電話相談

📍<https://www.since2011.net/yoriso/>

☎03-3813-9990

🕒金曜日 9:00～12:00, 月～金曜日 19:00～21:00

臨床心理士による相談電話です。

### ● 日本うつ病センター メール相談

📍[https://www.jcptd.jp/entry\\_detail.php?id=70](https://www.jcptd.jp/entry_detail.php?id=70)

メンタルヘルスに関する無料のメール相談です。

### ● 厚生労働省のホームページ

【こころもメンテしよう(～若者を支えるメン  
タルヘルスサイト～)】

📍<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

相談先の他、こころとの上手なつきあい方、  
病気のサインや体験談など、分かりやすく掲載  
されています。体がだるい、眠れない、イライ  
ラする…など、心の健康が気になるときに役立  
つ情報が満載です。解決やセルフケアのヒント  
が見つかるかもしれません。

【こころの耳(働く人のメンタルヘルス・ポ  
ータルサイト)】

📍<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

働く人のための電話相談、メール相談があり  
ます。タイトルは「働く人の」となっていますが、  
サイト内の相談窓口案内に、仕事に関する  
相談(若者向け相談窓口)、生活に関する相談、  
DV・性暴力などに関する相談、自殺を考えるほ  
どつらい方、ご家族を自死で亡くされた方等の  
相談窓口等も掲載されており、教職員だけでなく、  
学生さんにも大変参考になるページです。

### ● 利用上の注意

心配事や悩みを抱えているときは、ひとりで  
悩まずに誰かに話しを聞いてもらったり、一緒  
に考えてもらったりすることで、気持ちが楽に  
なることがあります。上記の窓口は一部ですが、  
このような情報をまずは知って頂けたらと思  
います。

ただし、電話やメール相談等を利用する際は、  
利用規約や注意等をよくお読みください。また、  
ご本人が伝えた情報がすべてであり、表情やそ  
の他直接会うことで得られる情報がないため、  
必ずしも得られた助言がすべてではないこと  
を理解した上で、ご利用下さい。

緊急の場合や相談後に受診を勧められた場  
合は、近隣の医療機関を受診しましょう。

# 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

学内の対応状況は、大学 HP に「**新型コロナウイルス感染症に関する注意喚起について(第17報)**」にまとめて掲載されています。

体調不良やPCR検査等の対象となった場合、感染拡大地域への移動予定がある場合の届出・連絡先など、状況に応じた大学の対応が示してありますので、最新情報をチェックするようにしましょう。一人一人が基本的な感染対策である「**3密回避**」・「**マスク着用**」・「**手洗い**」を徹底し、引き続き、感染リスクが高まる大人数での会食や、マスクなしでの会話を控えるなどの感染防止対策を講じて下さい。また、自覚症状など自身の健康状態にも注意を払いましょう。

## ●学生定期健康診断について

2021年度学生定期健康診断では、健診当日に尿検査容器を配付しています。自宅で採尿し、必ず提出して下さい。指定された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。なお、6月にも吉田・小串地区では学生健康診断が予定されています。他地区での受診を希望する場合は、各地区保

健管理センターでの事前手続きが必要です。詳細日程は、保健管理センターHPに掲載しています。

## ●健康診断証明書の発行について

2021年度学生定期健康診断で必要な検査項目を全て受診した人には、以下の日程で健康診断証明書を発行する予定です。申請手続きには、**学生証の提示**が必要です。必ず、本人が各地区保健管理センターの窓口に来所して、申請手続きを行って下さい。

地区	受付発行期間
山口地区	2021年5月13日～2022年3月末
常盤地区	2021年5月20日～2022年3月末
小串地区	2021年5月27日～2022年3月末

## ●当面の保健管理センター利用について

新型コロナウイルス感染対策のため、体調不良の場合は、直接保健管理センターを受診せず、まず電話で問い合わせて下さい。窓口や測定機器の利用を制限させていただく場合があります。詳しくは、各地区保健管理センターにお訊ね下さい。なお、状況によって電話やメールでの相談も可能です。一人で悩まず、お気軽にご相談下さい。

## 『心の疲れ』は『脳の疲れ』



新型コロナウイルスという目に見えない脅威に長期間晒されるのは、とても不安でストレスなことです。コロナ禍における具体的な不安としては、①**直接的な不安**(新型コロナウイルスに罹るまたはうつしてしまうのではないか)、②**間接的な不安**(学生生活、アルバイト、進学・就職など日常生活や将来のこと)、③**コミュニケーションや行動範囲の不安**(ステイホームによる孤立感、つながりの希薄さ)があります。不安な状態が長く続くと、心にも疲労が溜まって、イライラと怒りっぽくなったり、何事にも無気力になったりすることがあります。心の疲れに気づく比較的分かり易い変化は、『検査をしても異常のない体の不調』、『睡眠の質の低下』です。なお、『楽しかったことが楽しく感じられない(趣味や好みがなくなってくる)』、『「こんな失敗をするはずがない」といったミスをする(注意力低下や集中困難)』を自覚した場合は、特に注意が必要です。すでにうつ状態に陥っている可能性があります。なお、「楽しい、面白い」と感じるA10神経群(入ってきた情報に対して好き嫌いのレッテルを貼る部位=感情が生まれる部位)は、脳の疲労を除去する中枢と繋がっているため、楽しいと感じることをやっていると、脳の疲れが取れていきます。積極的に脳の疲れを取るには、友人や家族との楽しい会話が有効です。おしゃべりも憚られるご時世ですが、時には遊び心を持ち、くだらない話を存分に楽しむことも、心の疲れを取るセルフケアの一環ではないでしょうか。もちろん『**基本的な感染対策**』への配慮はお忘れなく。



【参考】1)林 成之：脳に悪い7つの習慣，幻冬舎新書，2009。

2)URL: <https://yogajournal.jp/9142>