

# 山 口 大 学 保 健 管 理 セ ン タ ー 便 り

令和 3 年 10 月 1 日 発行 (275 号)  
山口大学保健管理センター 083-933-5160



## ★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

後期の授業がはじまりました。疲れやすい、食欲がない、集中力が続かない、体がだるい。不眠・日中の眠気、憂うつ等の不調を感じていませんか？人には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はからだと心が活動状態に、夜は休息状態に切り替わります。上記のような体の不調を感じている方は、夏期休業中に生活リズムの乱れがなかったかを振り返ってみましょう。心当たりがある方は下記のポイントを意識した生活を行って、体内時計を元のリズムに戻しましょう。

- ★休日も平日と同じ時間帯に起床、就寝する（起床時間は平日との差を2時間以内に）
  - ★起床したらカーテンを開けて太陽の光を浴びる（太陽の光を浴びて体内時計をリセット）
  - ★毎日朝食をしっかりとる（起床後1時間以内に糖質＋タンパク質の朝食で臓器にある末梢の時計\*をリセット）
  - ★夕方以降は強い光（明るい照明やPC、スマートフォンからのブルーライト）を浴びない
- 生活リズムを整えても改善しない場合は、早めに相談しましょう。（※4Pに関連の内容、参考掲載）

## ∞∞ 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）。

## リスク・ゼロならぬ 安全・安心・健康と 健全な懐疑

教育・学生支援機構保健管理センター  
准教授 森本 宏志

新型コロナウイルス感染症による社会的な変動が始まってから、1年半が過ぎ、ようやく長いトンネルの出口の光が見えようとしている。この間、様々な場面で「安全・安心」という言葉が飛び交い、これまでになく「安全と安心」が大きく生活の在り方に影響したと同時に、「安全と安心」の捉え方が人により大きく異なることを体感することになった。自分たちが求める「安全・安心」とは何か。自明と思っていたこの言葉の意味するところを多くのひとが真剣に考え直す機会になったのではないだろうか。

### ～「安全・安心」に潜む

#### 「リスクゼロ意識」の弊害～

従来、「安全・安心」といえば、一般常識的には素朴に「リスクのない状態」で、「特段の注意をしなくても大丈夫な状態」である、と漠然と捉えておいても特段疑問を感じることはなかったかもしれない。

しかし、タイタニック号事件の教訓でもわかるように、「リスクがない」なら「リスクがゼロ」で「絶対安全」な状態なはずだから、特に何も気にしなくても事故や災害でケガや病気になるはずはないというような考えに陥ってしまい、リスクの可能性を意識せず、無防備に行動してしまうとなると却って危険である。

そして、同じようなことは今後の新型コ

ロナウイルス禍への対策の過程でも再現される可能性は十分にある。

### ～リスク・ゼロならぬ安全・安心

#### であると意識してもらうことの重要性～

実は、技術的専門的な国際標準においては安全はリスク・ゼロを意味しない。しかし、「安全とはいってもリスクがないというわけではない」と懐疑的にいうと、不安を感じるひともし少なくないであろう。だからといって、その場しのぎに現実には存在するリスクを無視、隠蔽してしまえば、長期的には不安のみならず不信を増幅してしまう。これは医療で喩えるなら、がん告知の変遷が教訓的である。（今でこそ、がんの告知は当たり前だが、昔は、患者本人にがんの告知をするなど「もつての他」だった。しかし、告知しないことにより却って本人の不安や不信を増幅してしまうことも少なくなかった。）

真の意味での「安心」を得たいのであれば、たとえ「安全」といわれる状態でもなんらかのリスクという不確実性はあることをきちんと意識する必要がある。

本年6月に山口大学ヘルシーキャンパス宣言が公表されたが、その第6条で、「リスクは減らせてもゼロにはできないことを意識し」とある。これは、逆説的ではあるが、「安全と安心」のためには、「リスクがゼロではない」ことを意識することが必要であるとの考えが背景にあるものと理解できるであろう。

同様の思想は、現代医療安全の前提「To Err is Human」や、化学安全分野での「安全な化学物質などない。あるのは安全な関わりのみ」の前提に通ずるものがある。

参考文献等)

1) 山口大学ヘルシーキャンパス宣言

<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hoken/kekan/info/healthycampus20210601.html>

(閲覧：2021-09-30)

## 県内のウォーキング&登山 コース（第一弾）

～コロナ禍でも身近な場所で運動を～



保健管理センター  
保健師 中原敦子

### ●県内のウォーキングコースで健康的に

最近私のはまっていることは、週末のウォーキング&登山です。県外にはなかなか行けないので、4～5 km程度で1～2時間程度のウォーキングができそうなコースをネットで探し、朝から出発します。これまで行った難所コースと楽なコースを紹介するので、ぜひコロナ禍の運動不足を解消しましょう！

### ●私一番の難所コース！防府市の右田ヶ岳

私がこれまでにいった難所コースは、登山コースの右田ヶ岳です。初めて同行者に連れて行ってもらった時、私は途中から断念すると思うといわれ、何が何でもついて行くと心に決めたのでした。標高426mで斜面が急なコースと緩やかなコースがあります。完全に登山なので、岩を這いながら登ったり、ロープを持ちながら登ったりと軍手（グローブ）は必需品でした。頂上には日の丸の旗が立ててあり、登り切った山頂からの眺めは絶景です！そして、達成感が半端ないです。私は登りは急なコース、下りは緩やかなコースを駆け足で下りますが、緩やかなコースは80歳の方でも登られていたので、初めての方は緩やかなコースをお勧めします。駐車場については、右田小学校の手前に10台ぐらゐは駐車スペースがあります。斜面が急なコースは岩を登るという感じなので気を抜くと滑落しそうな箇所も多々ありますので、注意しながら登

山を楽しんで下さい。

### ●宇部市のウォーキングコース常盤公園！

宇部市と言えば常盤公園！常盤湖を1周すると6 km弱で、私のペースでは約1時間歩くこととなります。時間も距離もはっきりしているため、自分で目標を設定して歩くにはもってこいです。ちょっと古いですが、ポケモンGOで携帯とにらめっこしながら歩いておられる方も時に見かけました。何回かウォーキングしたのですが、ちょっと前にある意外な物を発見！なんと、“どこでもドア”です！（実は、下関の“豊田湖”にもあるのを発見。どうも、同じく下関の“みのりの丘”にも！）何かの戦略なのか！気になる方はぜひ足を運んでみて下さい（撤去されていたらすみません）。

季節ごとに景色や植えてある花も違うので、四季を感じることができ、飽きずに楽しむことができます。



### ●長府の城下町を散策

歴史が好きな方ならなおさら、そうでない方もウォーキングしながらお寺や史跡、風情のある武家屋敷の土堀を楽しむことができます。長府観光協会には無料駐車場やお土産店もあり長府散策に便利です。観光協会のすぐ横に川が流れており、カモと戯れる事ができます。ただし、鳩も多くおり、鳩に餌をあげるとどこまでもついてくるので要注意です！

この機会にぜひ、県内を楽しんでみませんか？山口県が実施している「やまぐち快足日記」は日々の歩数計の数値を入力して、山口県内や中国地方の名所を巡るオンラインシステムです。ウォーキングをさらに楽しいものにできると思いますので、活用してみたいかがでしょうか？

山口県健康づくりセンター：やまぐち快足日記

<https://www.hwy.or.jp/center/walking/>



# お知らせのページ

## ●職員定期健康診断結果について

7～9月に学内で実施した職員定期健康診断において、総合判定が「要精査・要医療・要治療」となった方には、二次検査結果報告書を同封しています。

「**要医療(b1)・要治療(a1)**」判定の方は、必ず医療機関を受診し、期日まで(健康診断結果を受け取ってから概ね1ヶ月以内)に報告書を提出してください。

「**要精査(c1)**」判定の方も医療機関を受診し、できる限り報告書の提出をお願いします。すでに通院治療中の方につきましても、定期受診の際に主治医に報告書を記入してもらい、ご提出をお願いいたします。

報告書の提出場所は、各自の就業場所の保健管理センターとなります(※各附属学校園の方は吉田地区保健管理センター)。学内便または持参にてご提出ください。

また、学内健診実施期間中に受診できなかった方は、必要検査項目を確認のうえ、外部医療機関にて健康診断または人間ドック等を受診し、結果の写しをご提出ください

## ●学生定期健康診断の再検査等について

4～6月に実施された学生定期健康診断で、尿が未検査の方、また再検査が必要な方のうち、まだ未検査の方が複数名おられます。該当者には、健診当日または後日お電話

にてお知らせをしていますが、お心当たりの方は、保健管理センターまでお越しください。また、精密検査のため紹介状をお渡しした方で、受診結果の確認ができていない方もおられます。未受診の方はすみやかに受診をお願いします。すでに受診されお手元に医療機関からの返書をお持ちの方は、保健管理センターへご提出ください。

## ●学生定期健康診断(秋季入学生・追加)日程について

吉田地区	10月19日(火)
	10月20日(水)
常盤地区	10月21日(木)

健康診断の詳細は下記をご確認ください。

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

## ●新型コロナウイルスへの対応

本学の対応については「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する注意喚起について(第17報)」

[http://www.yamaguchi-u.ac.jp/\\_8288/\\_8966.html](http://www.yamaguchi-u.ac.jp/_8288/_8966.html)

に掲載されています。大学へ報告が必要なケースについて確認をし、該当があれば速やかに保健管理センター及び所属部局へ連絡をお願いいたします。



## ～体内時計とは?～



地球の1日が24時間であるのに対して、私たちの体内時計はおよそ24～25時間で刻まれているといわれています。私たちは、この地球のリズムと体内時計のズレを、毎日リセットしながら生活しています。その際に、時間合わせの役割を果たしているのが「太陽の光」です。

朝、目から入ってくる太陽の光を脳の視床下部の視交叉上核(しこうさじょうかく)という部分が感知すると、体内時計がリセットされるという仕組みになっています。視交叉上核は、体内時計の司令塔となる「主時計(親時計)」であり、全身の細胞や臓器にある「末梢時計(子時計)」と連動して、体内時計をコントロールしています。体内時計を整える生活のポイントを、1Pのワンポイントヘルスアドバイスに記載しましたが、内容について補足したいと思います。

★休日も平日と同じ時間帯に起床、就寝する⇒休みの日は朝寝坊をしてみがちですが、睡眠のリズムを変えないことが大切です。朝寝坊したい日は、平日との差を2時間以内にするとリズムが崩れにくくなります。もし、朝同じ時間に起きて睡眠不足を感じる場合には、12:00～15:00の間に15分程度の昼寝をしましょう。

★起床したらカーテンを開けて太陽の光を浴びる⇒太陽の光を浴びて、親時計をリセットすると、私たちの体はおおよそ15時間後にメラトニンというホルモンが分泌され、自然に眠くなります。メラトニンは、質の良い睡眠にはかかせないホルモンで、体の抗酸化や免疫力を高める働きもあります。

★毎日朝食をしっかり取る⇒胃腸にある子時計は、朝食を食べることでリセットされるため、起きてから1時間以内に朝食を食べると、親時計と子時計のバランスが整いやすくなります。朝食抜きや起床後朝食までの時間が長いと、親時計は朝の光でリセットされても、食事刺激を受けていない子時計はそのままであるため、体内では脳と体がアンバランスな状態になってしまいます。

★夕方以降は強い光を浴びない⇒私たちを眠りに導くメラトニンというホルモンは光にとっても敏感です。親時計である視交叉上核が明るい光をキャッチすると、すぐに分泌が抑えられてしまいます。また、パソコンやスマートフォンなどから発せられる青色光(ブルーライト)も、メラトニンの分泌に悪影響を与えますので注意が必要です。

参考:(体内時計と不眠の総合情報サイト)

<https://tainaidokei.jp/>

