

山 口 大 学 保 健 管 理 セ ン タ ー 便 り

令和 4 年 6 月 6 日 発行 (278 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 ★

梅雨の時期が近づいてきました。この時期には、「なんとなく体調が良くない」と感じる方も少なくないのではないのでしょうか。梅雨時期には、気圧の変化、寒暖差（気温差）、湿度の高さなど身体を取り巻く外界からの影響が多くあります。それらが、身体へのストレスとなり、自律神経のバランスへ影響をし、心身の不調（疲労感やだるさ、頭痛、食欲不振、やる気が出ないなど）として現れることがあるのです。

梅雨の時期を乗り切るためには、「規則正しい生活」を心がけましょう。しっかりと睡眠時間を確保する、朝食を食べる、朝日を浴びる、適度な運動の機会を持つなど、基本的な生活習慣・リズムを整えることが大切です。

もしも心身の不調が長引いたり、生活に支障が出るような場合には、1人で我慢をせずに、気軽に保健管理センターに相談してください。

∞∞ 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)。

気になる感染症 サル痘

保健管理センター 保健管理部門
教授・副所長 山本 直樹

サル痘とは、二本鎖 DNA を持つオルソポックスウイルス属の巨大なエンベロープウイルスであるサル痘ウイルス感染による急性発疹性疾患である。1970年にコンゴ民主共和国でヒトでの初感染が確認され、我が国の感染症法では 4 類感染症に位置付けられている。2022年5月7日に英国でサル痘の感染者が確認されて以来、現在も世界各地に感染が広がり続けており、世界保健機関（WHO）の発表では6月3日現在、従来継続的に発生してきたアフリカ諸国以外で欧米諸国を中心として 30カ国で700人以上が確認されており、各国の保健当局から注視されているが、現在のところ国内では感染者は確認されていない。

1. 宿主・感染経路

主にアフリカ中央部から西部にかけて発生しており、自然宿主はアフリカに生息するリス等の齧歯類が疑われているが、未だによくわかっていないのが現状である。サル痘ウイルス感染動物からヒトへの感染経路は、感染動物に咬まれることや感染動物の血液・体液・皮膚病変（発疹部位）との接触による感染が確認されている。ヒトからヒトへの感染は稀であるが、濃厚接触者への感染やリネン類を介した医療従事者の感染の報告事例があり、患者の飛沫・体液・皮膚病変（発疹）を介した接触感染や飛沫感染が考えられている。

2. 診断・症状

潜伏期間は最大 5～21 日とされ、症状は潜

伏期間の後、発熱を主体とし、頭痛、リンパ節腫脹、筋肉痛が 1～5 日持続し、その後発疹が出現する。発疹は顔面から始まり、体幹部へと広がり、初期は平坦であるが、水疱、膿疱化し痂皮化した後、発症から多くは 2～4 週間で治癒する。発疹は皮膚だけではなく、口腔、陰部の粘膜、結膜、角膜にも生じる事例がある。特異的診断法は水疱内容物や痂皮を用いた特異的な RealTime PCR 遺伝子検査にて診断を行う。致命率は 0～11%と報告され (Skelenovska N, 2018)、特に小児において高い傾向にある (Jezek Z, 1987)。しかし先進国では死亡例は現在まで報告されていない。

3. 治療と対策・予防法

現在、海外では様々な抗ウイルス薬による治験や研究が行われているが、まだ特効薬はなく、対症療法が主に行われる。このため新型コロナウイルスと同様な対策が必須であり、確定患者や疑い患者に対しての飛沫・接触予防策を取る必要がある。マスク着用を行い、手指衛生を行う。また、使用したリネン類や衣類は手袋などを着用して直接的な接触を避け、密閉できる袋に入れて洗濯などを行い、その後手洗いをを行う。またエアロゾル感染の可能性も否定できないため、特に医療機関では N95 マスクなど空気感染予防策も取る必要がある。

天然痘のワクチンがサル痘予防にも有効であるが、日本では 1976 年以降、痘そうワクチンの接種は行われていない。サル痘ウイルス曝露後 4 日以内に痘そうワクチンを接種すると感染予防効果が、曝露後 4-14 日で接種した場合は重症化予防効果があるとされている (CDC, 2021)。

(参考)

- ・厚生労働省－サル痘について
- ・NIID 国立感染症研究所－サル痘

ストレスマネジメント

(23) 他人の力を借りる ～『相談』のススメ～

保健管理センター

保健師 梅本智子

不安が生じた場合や悩み事があるとき、あなたはどのように対処していますか？

自力で解決できるならそれに越したことはありませんが、誰にも相談せずに、一人で悶々と思考がループしているなんてことはありませんか？今までに「自殺をしたいと思ったことがある人」に対して「自殺を考えたとき、誰に相談したか」という質問に、「相談したことがない」と答えた人は 60.4% (約 3 分の 2) であったとの報告があります。生きるか死ぬかという極めて重大な問題でさえも、一人で悩み、誰にも相談できないでいる人が多いことが伺えます。

●相談することが苦手な日本人

この背景には、日本では「相談する」という文化が根付いていないことが挙げられます。また、人に相談すると、相手に心配をかけてしまうという思い込みから、相談できるような大切な間柄の相手には、心配をかけたくないという心理が働いたり、「相談しても意味が無い」と自己完結してしまったりして、結果的に一人で抱え込み、問題が長期化・深刻化してしまうこともあるかもしれません。

●相談することのメリット

相談の目的を「問題解決」あるいは「原因除去」と捉えていると、ともすると「解決できるような問題ではないため、相談しても意味がない。」とはなから諦めている人もいられるかもしれません。確かに、誰かに相談しても、悩みの原因(問題)を完全に取り除くことはできないかもしれませんが、その問題から派生している不安や悩みを軽減したり、取り除いたりすることはできます。具体的には以下のようなメリットが挙げられます。

- ①ガス抜き効果：ストレスが発散され、気分がスッキリする
- ②不安の減少：言語情報は扁桃体(不安や恐怖など情動の発現に関与)の興奮を抑制する
- ③悩みの整理：筋道立てて話すことで思考が整理される
- ④言語化：現状や原因など曖昧な点がはっきりする

⑤解決法の発見：受け取り方を変えることで、自分で対処法に気づく

⑥プロのアドバイス：専門家による解決法やヒント

●不安になるのは、必ず『ピンチの状態』

因みに、不安・恐怖・緊張の感情は、脳科学的にはノルアドレナリンの分泌による影響とされています。ノルアドレナリンは「闘争か、逃走か」の物質と言われおり、「困った状態」に陥ったとき、そこから「早く行動して脱出しなさい！」と言うのが、不安の生物学的な意味合いとなります。したがって、何もしないで、放置すればするほど、不安は強まります。不安な状態に陥ったとき、「どうしよう……」と立ち止まって思考停止してしまいがちですが、不安を消すためには、「行動すること」が重要なポイントです。

【不安を感じたときにすぐにできる行動】

①誰かと話す

「相談する」のも話すこと。友達とのおしゃべりや雑談でも不安の軽減につながる。この人なら相談できるという人を 1 人だけ決めておきましょう(あなたを心配している人、気にかけてくれる人は必ずいます)。日頃から日常の些細な問題について気軽に相談できる関係を作っておくことも大切。

②紙に書く

話すよりも強烈なアウトプット。自分の悩みを書き出すだけで、ストレスが吐き出される。頭の中が整理され、悩みが明確化する。考え方のクセや自分の感情に気づくこともできる。

③体を動かす

100 メートル全力疾走する。不安は「何かをしなさい！」というエネルギーなので、全力で何かに取り組みれば不安は軽減・解消する。

●学内外の相談窓口を活用しましょう

「行動する」というと、ハードルが高く感じられるかもしれませんが、全ての行動は細分化できますので、ハードルを下げていくと、どこかで「これならできる！」という部分があるはず。ある程度悩んで行き詰まりを感じたら、教員や先輩・友人、上司や家族など誰かの手を借りましょう。学内にも相談窓口はたくさんあります。相談すべきかどうかを迷わずに、まずは気軽に訪問してください。

○学生相談窓口：

<http://www.yamaguchi-u.ac.jp/student.html>

○学外相談：

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

(こころの耳)

<https://www.since2011.net/yoriso/>

(よりそいホットライン)

【参考文献】

権沢紫苑 (2021) 『ストレスフリー超大全』ダイヤモンド社

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

学内の新型コロナウイルス感染症への対応は、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18報)**」に掲載されています。http://www.yamaguchi-u.ac.jp/_8288.html

体調不良、濃厚接触者となった場合、新型コロナウイルス感染症と診断された場合の届出・連絡先など、状況別の対応が示してありますので、ご確認ください。

長く続くコロナ対策ですが、いま一度気を引き締めて、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(不織布マスクを強く推奨)**」・「**手洗い**」を徹底しましょう。また、普段から体温測定を行うなど、自身の健康状態の確認にも積極的に取り組みましょう。

●令和4年度学生定期健康診断について

・ 健診当日に尿検査容器を配付しています。自宅にて採尿し、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。

・ 健康診断の結果、再検査や精査が必要な場合には、当日に直接お知らせするか、後日個別にお電話またはメールにてお知らせをしています。自分自身の健康管理のため、確実に再検査・精査を受けましょう。

●令和4年度健康診断証明書の発行について

今年度健診受診者には、以下の日程で健康診断証明書を発行予定です。必ず、本人が各地区保健管理センターの窓口に来所して、発行手続きを行って下さい【**手続きの際、学生証の提示が必要**です】。**※尿検査が未提出の場合、証明書の発行はできませんので、ご注意ください。**

地区	受付発行期間
吉田	(4月に受診された方) 令和4年5月13日(金)～令和5年3月31日(金)
	(6月に受診された方) 令和4年6月20日(月)～令和5年3月31日(金)
常盤	令和4年5月23日(月)～令和5年3月31日(金)
小串	(5月に受診された方) 令和4年5月27日(金)～令和5年3月31日(金)
	(6月に受診された方) 令和4年6月29日(水)～令和5年3月31日(金)

●健康診断結果のWeb閲覧について

保健管理センターHP(contents「学生健診結果通知(学内限定)」)から、健康診断結果が閲覧できます(閲覧期間:令和4年12月23日まで)。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できていない検査項目もありますので、各自確認して下さい。

～新任保健師紹介～

4月から保健管理センター(吉田地区)の保健師として勤務しています、上野真佐美です。出身は宇部市で、山口県立衛生看護学院保健学科を卒業しました。卒業後は病院、行政機関、看護学校、企業と様々な分野で勤務をしました。

私の趣味は、音楽を聞きながら、景色や街並みを眺めながらドライブをすることです。プライベートな空間の中で、流行りの曲やサントラ等、様々なジャンルの曲を聞いてドライブすることはこの上ないリラックスを得られる時間です。現在は県外の遠距離ドライブをすることは難しい状況でもありますので、県内の魅力あるスポットを探し、大好きな音楽を聞きながらドライブをしていきたいと思っています。

勤務を始めて2か月が経過しました。業務を覚えていくことの大変さもありますが、新たな環境で関わる人たちの中で仕事をするのはとても新鮮です。今後は職員と学生に寄り添える対応をめざして日々努力し、成長していきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

