

山 口 大 学 保健管理センター便り

令和 4 年 8 月 1 日発行 (279 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★

一般的に病気を治すことを目的とした医学では、「何が人を病気にするのか？」に着目し、その原因を取り除くことで健康を取り戻そうとする考え方をします(疾病生成論)。一方で、医療社会学者のアントノフスキー博士は、第二次世界大戦中にユダヤ人強制収容所での非人間的な過酷な経験を乗り越えた更年期女性のうち、心身ともに良好な健康状態を維持している一部の女性に注目し、「何が人の心身に良い影響を及ぼしているのか？」に着目しました(健康生成論)。そして、彼女らに共通する心理状態として『首尾一貫感覚(sense of coherence: SOC)』を提唱しました。

SOCとは、自分の人生に「納得できている、腑に落ちている」という感覚のことで、「把握可能感」・「処理可能感」・「有意味感」の3つの感覚で構成され、**ストレス対処に欠かせない力**として注目されています。なお、SOCは先天的な能力ではなく、後天的に高めることも可能です。ストレス社会と共存するためのスキルの1つとして身に付けたい感覚ですね。

※4頁のコラムで3つの構成要素について紹介しています。興味を持たれた方はご参照ください。

∞∞ 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)。

精神科医の診療は完全予約制です。

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)。

専門分化社会での リスクマネジメントの サイド・エフェクトと サイロ・エフェクト

教育・学生支援機構保健管理センター

安全衛生マネジメント部門

准教授 森本 宏志

○人生はリスクとチャンスに満ちている。

こう表現されると、内なる冒険心がくすぐられ、なんとなくわくわくと前向きの感情が沸き上がるひとも多いだろう。しかし、

○人生は不確実性に満ちている。

こう表現されると、漠然とした「不安」感と無力感に襲われ、なんとなく鬱々とした気分になる人も少なくないであろう。

どちらの表現も同じ一面の真実を表したものであるが、前者は「不確実性」を「負の面ばかりでなく正の面もある」と理性的に捉えているが、後者は「不確実性」を漠然と捉えているにすぎない。

「不安」感情の本質は、無意識の期待達成が不確実と感じることの情動反応であるが、本質的な「不確実性」の存在を正面から理性的に受容することにより、「不安」は「不安」でなくなりうるのである。

「不確実性への挑戦」は、「リスクマネジメント」(または「リスクアセスメント」)と呼ばれる。人生が本質的に不確実なら「生きること」はリスクマネジメントそのものである。これをどの程度「主体的」「理性的」に行えるかにより不安の程度は変わる。

○大学での活動に関するリスクマネジメントと「サイロ・エフェクト」の罫

～主体的なリスクマネジメントの重要性～

「サイロ・エフェクト(飼料貯蔵庫効果)」というのは、2015年の話題作、ジリアン・

テットの「サイロ・エフェクト 高度専門化社会の罫」という作品での表現である。

「専門」というと優れた面ばかりに意識が向きがちだが、意外な副作用や落とし穴がある。専門分化に特有な副作用(サイド・エフェクト)がサイロ・エフェクトである。

「専門」というのは、見方を変えれば、窓のない「サイロ(飼料貯蔵庫)」の如く、狭く閉じた領域に限定しての「最適解」を追求するものでもある。

領域が狭ければ狭いほど専門性が高く、切れ味のよい分析や対応策などの「最適解(特殊解)」がえられる。反面「その狭い領域だけ」での論理による「最適解」を、現実世界の森羅万象を考慮した「最適解(一般解)」であるかのように捉えてしまうと大間違いをしてしまうこともある。(一領域の専門的判断の限界と総合的判断(政治的判断)の必要性)。

リスクマネジメントやリスクアセスメントは全員参加の主体的活動であり、専門家や担当部署はその仕組みやルールづくり及び支援が主な役割である。決して専門家と担当部署に丸投げすれば済む活動ではない。

なお本年5月の法改正で化学物質取扱を伴う活動の安全衛生管理規制方針が大きく転換、リスクアセスメントに基づく「自律的管理と説明責任が重視される事になった。

○「幸運は、用意のできた心の中に宿る」

リスクは不確実性の現れであり、チャンスでもある。リスクマネジメント能力向上はチャンスを掴む能力の向上につながる。

(本学ヘルシーキャンパス宣言¹⁾3条5条参照)

化学物質の使い方を手始めにあなたの生活リスクマネジメントを見直してはどうか。

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>

子宮頸がん 予防ワクチンキャッチアップ 接種について



保健管理センター
保健師 森福 織江

●子宮頸がんの現状について

子宮頸がんは、子宮頸部という子宮の入り口に近い部分にできるがんです。日本においては、毎年約 1.1 万人の女性がかかる病気であり、さらに毎年約 2,900 人の女性が亡くなっています。発症のピークが出産年齢と重なることもあり、出産を希望する女性にとって深刻な病気となります。発生には、ヒトパピローマウイルス (HPV) と呼ばれるウイルスが関わっています。このウイルスは、子宮頸がんの患者さんの 90% 以上で見つかることが知られており、HPV が長年にわたり感染することで、がんになると考えられています。なお、HPV は一般に性行為を介して感染することが知られています。

●予防法について

子宮頸がんの予防方法は、HPV ワクチン接種により HPV の感染を予防することが挙げられます。また、20 歳を過ぎたら子宮頸がん検診を定期的に受けることで、がんになる過程の異常 (異形成) やごく早期のがんを発見し、医師と相談しながら、経過観察したり、負担の少ない治療につなげたりすることができます。

●HPV ワクチンの接種を逃した方への接種機会の提供について (キャッチアップ接種)

現在、小学校 6 年～高校 1 年相当の女子は、予防接種法に基づく定期接種として、公費により HPV ワクチンを接種することができます。現在、公費で受けられる HPV ワクチンは 2 種類あります (サーバリックス、ガーダシル)。間隔をあけて、同じ種類のワクチンを合計 3

回接種します。接種するワクチンによって接種のタイミングが異なります。

厚労省は、接種後に生じうる多様な症状について十分に情報提供できない状況にあったことから、個別に接種を勧奨する取組を一時的に差し控えていました。その後、令和 3 (2021) 年 11 月の専門家の会議で、安全性について特段の懸念が認められないことがあらためて確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、接種を勧奨する取組を再開することになりました。取組が差し控えられていた間に、定期接種の対象者の中には、HPV ワクチンの公費での接種機会を逃した方がおられ、こうした方に、公平な接種機会を確保するため、定期接種の対象年齢を超えて、あらためて公費での接種機会が提供されることとなりました。

対象は、平成 9 年度～平成 17 年度生まれ (誕生日が 1997 年 4 月 2 日～2006 年 4 月 1 日) の女性で、過去に HPV ワクチンの接種を 合計 3 回受けていない方々です。令和 4 年 4 月～令和 7 年 3 月の 3 年間、HPV ワクチンを公費で接種できます。

予防接種法上、ワクチンの接種にあたって保護者の同意が必要となるのは 16 歳未満の方です。そのため、キャッチアップ接種の対象者は、保護者の同意は不要となります。過去に HPV ワクチンを受けた時から時間が経過している場合でも、接種を初回からやり直す必要はありません。

令和 4 (2022) 年 4 月以降にお住まい (住民票がある住所地) の市町村から順次お知らせが發送されていますので、確認してみましよう。上記該当者は、キャッチアップ接種をご検討ください。

(参考) 厚労省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_catch-up-vaccination.html

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(感染を疑う場合)や濃厚接触者となった場合は、学内での感染拡大防止のため、入構を控え、所属部局と保健管理センターに報告をお願いします。また、一人一人が基本的な感染対策である「**3密回避**」・「**会話時のマスク着用(不織布マスクを強く推奨)**」・「**手洗い**」を徹底し、濃厚接触となるようなリスクの高い行動を控えるようご協力をお願いします。

●職員定期健康診断実施について

対象者	健康診断日	場所
吉田地区 (附属学校)	7月20日～7月28日 ※土日を除く	保健管理センター下 リフレッシュルーム
常盤地区	8月8日～8月10日	工学部保健室
小串地区	9月6日～15日 ※土日を除く	医学部医心館

令和4年度職員定期一般健康診断を左記日程で実施します。健診会場内の混雑を緩和するため、各地区とも **Web 予約制導入**により受付人数の調整を行っています。各自で予約された受付時間内での受診にご協力をお願いします。また、今年度より紙媒体の問診票配付を廃止し、アンケートシステムによる **Web 問診**を導入しました。Web 予約・Web 問診回答の際は、個人アカウントのユーザ名、パスワードが必要です。

詳細については、ストレスチェックや検査容器と一緒に送付する「令和4年度職員健康診断 受診上の注意」をご確認下さい。

●夏季休暇中の利用について

保健管理センターは夏休み中も健康相談、応急処置、病院紹介、健康診断証明書発行等を行っています。ただし、以下の期間は全地区閉所となりますので、あらかじめご了承下さい。

全地区閉所日：8月11日～21日

『センスオブコヒーレンス(SOC)』

健康を増進し、ストレス対処に効果を発揮する感覚であるセンスオブコヒーレンス(=首尾一貫感覚)は、「**把握可能感**」・「**処理可能感**」・「**有意味感**」の3つで構成されます。

①把握可能感(comprehensibility)：わかる感、わかると思える状態

⇒自分の置かれている状態(現在)や置かれるであろう状態(未来)について、ある程度説明や予測ができ、理解できているという感覚です。

②処理可能感(manageability)：できる感、何とかなると思える状態

⇒困難な状況に陥っても、それを解決し、先に進める能力が自分には備わっていると思える感覚です。「処理可能感」は自分が感じるものですが、「他者(仲間、協力者)の存在」によって、より高められる感覚です。

③有意味感(meaningfulness)：やるぞ感、どんなことにも意味があると思える状態

⇒いま行っていることが、自分の人生にとって意味のあることであり、時間や労力など一定の犠牲を払うに値する(やりがいを感じられる)という感覚です。



【センスオブコヒーレンスを育てる方法 ～日常生活で意識すること～】

○資源集め(事前準備)：相談できる人、知識、ストレス発散法など。

○現実を見つめる習慣：過去や未来に意識が向きすぎると不安が強まる。現状なら自分で調整可能。

○できていることに意識を向ける：できていることを明確にしていくと、自信ややりがいに繋がる。

今後の予期せぬ困難やストレスな出来事に直面したときのために、自分を守ることができる武器の1つとして日頃から意識してみるのも良いかもしれませんね。

【参考】1)斎藤 環：『人間にとって健康とは何か』(PHP新書) 2)蝦名玲子：『困難を乗り越える力』(PHP新書)
3)URL: <https://www.earthship-c.com/psychology/sense-of-coherence/>