

山口大学 保健管理センター便り

令和5年1月10日発行

(281号)



★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

冬は寒さで部屋にこもりがちになり、体を動かすことも億劫になりやすい時期です。暖かい場所から離れないようにするため、「トイレに行きたくなるまで机に座ったままパソコンで作業」や「自分の手の届く範囲に物を置いて、座りっぱなしでスマホを見る」など、座り続ける生活になっていませんか？ 長時間座り続けていると、全身の筋肉の70%を占める下半身の活動が停止状態に陥ります。活動しないという状況は、筋肉を動かさない（筋肉が収縮しない）という状況です。太ももの筋肉や第2の心臓といわれるふくらはぎの筋肉が働かないと、血流や代謝機能が低下します。その結果、肥満につながったり、血圧や血糖値が高くなり高血圧や糖尿病を招きます。あくまでも座ることが体に悪いのではなく、「座り続ける」ことが体に悪い状況なのです。30分に1回は座った姿勢から立ち上がり、3分程度歩いたり軽い体操を取り入れて筋肉や体を動かすようにしましょう。

※参考：<https://diamond.jp/articles/-/142877?page=2> : <https://www.muji.net/lab/living/180516.html>

∞∞ 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)。

「人間関係」での思い込み

保健管理センター
精神科医 樋口尚子

明けましておめでとうございます。昨年は世間を騒がせる出来事が多くありました。インターネットの普及により情報が容易に入ってきますので、共感疲労にも陥りやすくなり、知らず知らずのうちに疲れが溜まります。時にはスマホやパソコンから離れて生活したいものです。

●人間関係の悩みの元に・・・

さて話は変わりますが、メンタルヘルス不調を感じる時、人間関係のストレスを抱えていることがよくあります。直接的に何かされているわけではなくても、他者からの評価を過剰に気にしてしまったり自由に動けないことにストレスを感じたり。人間関係って面倒だ、と思うことはないですか？社会は気質や考え方が異なる集団で成り立っているので、自分の思い通りに動くものではなく、面倒なのは当然です。しかし、人間関係について悩み続けるのは非常に疲れます。夜、家に帰って「別の言い方をすれば良かった」とか「あの人はどう感じただろう」とか一人反省会を延々としてしまうことはないですか？

非現実的な考え方や思い込みが背景にあることがあります。例えば「誰からも嫌われてはいけない」と聞いていませんか？

中には嫌われるのが好きな特殊な方もおられるかもしれませんが、ほとんどの方は嫌われたくないと思うものです。しかし、「誰からも嫌われない」のは現実的に不可能です。こ

のような思いが強いと、自分の意見や希望は言わず、もめ事を避けるようになります。相手の気に入るような行動をとり、相手次第で自分の行動が変わる、「八方美人」になります。いつの間にか「本音が見えない、信用できない人」とレッテルを貼られてしまいかねません。また、相手の考えが読めるエスパーではありませんので、一人反省会もキリがなくなります。

また、「どんな時にも相手の心を傷つけてはいけない」という思い込みが強い人も常に相手の様子をうかがって行動する傾向があります。自分が色々と気を遣う分、自分の限界を超えると、配慮がない人を責めてしまうという面もあります。もちろん、人を傷つせずに済むならそれにこしたことはありません。しかし、相手がどんなことで傷つくのかを全て把握するのはやはり不可能なのです。いくら気をつけても、自分の知らないところで相手を傷つけることもあります。実際に相手を傷つけてしまった時に、それを認めた上で、どう修復するかを考えることが大切です。

●自分を観察してみよう

「人に好かれるにこしたことはないけれど、必ず好かれるとは限らないし、まして好かれなければならないことはない」と考えてみましょう。相手によっては「数年で終了する人間関係だ」と割り切っても良いのです。また、相手や自分に対して「〇〇すべき」という過度な期待や要求をしていないか、非現実的な思い込みはないか自分を観察してみてください。それに気づくだけでも一人反省会を早めに切り上げることが出来るようになりますよ。

参考文献:「よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方」平木典子監修 主婦の友社
「ナースのためのアサーション」平木典子・沢崎達夫・野末聖香 編著 金子書房

県内のウォーキング&登山コース（第二弾）

～コロナ禍でも身近な場所で運動を（トンネルつながり）～



保健管理センター
保健師 中原敦子

●美祢駅から自宅コース

前回、週末にウォーキング&登山にはまっていることを記載しました。この度、晴れて第二弾をお伝えしたいと思います。高校時代の回想として、私の高校では、持久走大会ではなく競歩大会ということで、美祢駅まで電車で行き、帰りを競歩で高校まで歩く（約 22 km）ということをしていました。「若きし頃の体力はあるのか？」ということで、いざチャレンジ！



美祢駅までは電車で向かいます。久しぶりの在来線&美祢線でした。美祢駅につくと、車で通る道しか分からないので、車道を歩いて自宅に向かったのですが、車道の横にきちんと歩道がありました。トンネル内も歩道が確保されており、高校時代には思いもしなかった視点からトンネル内を観察することができました。トンネル内には、当然のことながら、非常電話が設置されており、非常電話までの距離が大きく記載されています（100m 間隔での設置）。受話器をとると、管制室の係員と通話することができ、非常電話から通報すると位置が特定できるので、できる限り非常電話から通報すると良いようです。また、非常通報装置 50m 間隔での設置）も設置されています。非常時は装置のボタンを押すと関係機関に、自動通報されるので、その上で非常電話より通報するとより良いようです。

まずは安全運転を心がけることが大切ですが、思わぬ事故に遭遇することもありますので知っておくと良いと思います。

10 km 付近で足にかなりの負担が襲ってききましたが、その後ランナーズハイになったかのように、どこまでも行ける気持ちのみで自宅までたどり着きました。片道 26 km といったところでしょうか。若きし頃の体力はなんとか保てたようです。

また、参考として道路の異状（道路の穴ぼこ・路肩の崩壊などの道路損傷、落下物や路面のよごれなどの道路異状など）などの緊急事態には、携帯電話・PHS・固定電話からであれば以下に通報してください。

☆【道路緊急ダイヤル「#9910」】



●下関の関門トンネル人道

関門海峡を繋ぐ、全長 780m の歩行者用海底トンネルです。トンネルの中に福岡県と山口県の県境の標識があり、海底トンネルでの県境として珍しいことで有名です。下関側からは駐車場があるため、駐車場に車を停めて、人道をわたると、皆さんご存じのめかり公園に出ます。そこから、めかり公園の展望台やめかり PA を散策することができますし、門司港レトロを楽しむこともできます。もちろん歩行者は無料ですが、自転車・原付は 20 円の料金がかかります。ウォーキングした日は日曜日だったため、チャリダーさんが多くおられました。

めかり側に出て少し門司港レトロに向かって歩くと、門司港レトロ観光列車「潮風号」が運行しており、列車を楽しむのもいいかもしれません。私はウォーキング目当てなので、当然門司港レトロとめかり公園を一周し、関門トンネルを通過して帰路につきました。目指せ 1 万歩を目標に、皆さんも適度な運動を習慣化しませんか。

お知らせのページ

●令和5年度学生定期健康診断について

令和5年度学生定期健康診断(在学学生)は、以下の日程での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)**が必要です。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)。

この健康診断を全項目受診していないと、令和5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、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)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。

●令和4年度健康診断証明書について

令和4年度の健康診断結果に基づく健康診断証明書は、**令和5年3月31日(金)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。

●令和4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。

地区名	健康診断実施期間
吉田地区	4月5日(水)～11日(火) 4月12日(水)～21日(金) (土日を除く、21日は午前のみ) 5月23日(火)～25日(木) 5月30日(火)～31日(水)
常盤地区	4月25日(火)～5月1日(月) (土日を除く、5月1日は午前のみ)
小串地区	5月8日(月)～9日(火) 6月7日(水)、6月9日(金) (6月7日、9日は午後のみ)

※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。

～今日から実践 短時間で簡単 “かかと落とし”～

座りっぱなしによる身体への影響について、【今月のワンポイントヘルスアドバイス】でご紹介しました。「座りすぎてるかな…?」と思った時にとり入れやすい運動をご紹介します。目安は30回程度。下肢の血流が良くなる、血糖の上昇を抑える、ふくらはぎの筋肉が鍛えられる、骨密度を高めるといった効果があります。実践する時の注意点として、かかとを上げた時に不安定に感じたりバランスが崩れてしまう人は、安定した椅子やテーブル、壁を活用するなど身体を支えた状態で行うようにしましょう。

- ① 両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして立つ。
- ② 両足のかかとをゆっくり上げて背筋を「ピン」と伸ばす。
- ③ そのまま3秒保つ。
- ④ 同時に両足のかかとを床に「ストーン」と落とす。

(※最初から衝撃が強すぎると、膝や腰を痛めることがあるので注意しましょう。)

参考：[特選街web \(tokusengai.com\)](http://tokusengai.com)

