

健康ガイド

<保健管理センター便り第282号・新入生特集号>

■保健管理センターとは

保健管理センター「ほけかん」は、皆さんの健康増進をはかるために大学内に設けられています。身体的および精神的な健康上の相談や健康診断を通じて、病気の予防や早期発見に努めたり、皆さんがより良い学生生活を送ることができるよう援助を行うところです。

■このようなときに利用できます

☑病気やケガ、気分がわるいとき

応急処置を受けたり、休養することができます。必要に応じて病院等を紹介します。(※専門的な検査等は行っておらず、投薬には限りがあります。)

☑身体やこころの健康について心配なとき

医師、保健師・看護師、カウンセラーが、それぞれの専門性を活かしながら、皆さんの心身の不安や悩みに対応します。

☑健康診断証明書がほしいとき

当該年度の定期健康診断の結果をもとに、健康診断証明書を発行します(ほけかん窓口にて申請・発行、要学生証)。毎年必ず健康診断を受診しましょう。

☑健康や保健についての知識を得たいとき

雑誌や資料等の貸出をします。

☑からだのチェックをしたいとき

身長・体重・体脂肪計、血圧計、視力計を設置しており、センター利用時間内に測定できます。



かぜ等の体調不良
まず電話・メールで相談を!



ケガをしてしまった



やる気が出ない、眠れない



専門の医療機関を知りたい



悩みごとを相談したい



生活習慣への
アドバイスがほしい



身長や体重をチェック
したい



健康診断証明書がほしい

■保健管理センターの利用について

発熱等の体調不良の場合は、まず電話・メールで相談してください。

- ほけかん受診となった方は、利用時間内(6ページ参照)に直接「ほけかん窓口」までお越しください。
- ほけかんの利用は、無料です。
- 健康保険証は不要ですが、相談後に医療機関を紹介することもありますので、できるだけ持参してください。
- 電話やE-mailによる相談も受け付けています(緊急時を除く)。
- プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。



■健康診断を受けましょう！

保健管理センターでは「学校保健安全法」に基づいて、在籍するすべての学生を対象に、毎年学生定期健康診断を実施しており、学生はその健康診断を受けなければなりません。健康診断は、病気の早期発見・早期治療だけでなく、自分の健康状態を客観的に把握し、健康の維持増進のために日常生活を見直す良い機会です。大学生は病気に罹る率が比較的低い年代ですが、生活リズムを崩しやすく、偏った食生活などにより、生活習慣病を指摘されることもあります。また、感染症である「結核」の早期発見・蔓延防止も大変重要です。健康診断は毎年必ず受けましょう。



※山口大学学生細則 14 条で 「学生は、毎学年所定の健康診断を受けなければならない。」と規定されています。

■毎年の健康診断時期とお知らせ方法

健康診断は原則として毎年 4 月～6 月に実施しています。健康診断日程や受診上の注意は、保健管理センターホームページに掲載しますので、必ずご確認ください。



■保健管理センターで実施する検査項目

健康診断で予定されている検査項目は以下の通りで、学部や学年により必須項目は異なります。

検査項目	検査の主な目的
●問診	既往歴や現病歴の確認、自覚症状の有無や生活習慣に問題がないか？
●身長・体重	栄養状態、肥満・やせの程度はどうか？ 体重の急激な増減がないか？
●胸部 X 線	結核や肺炎など肺の病気がないか？ 心肥大などの異常はないか？
●尿	蛋白・糖・潜血が尿中に出ていないか？ 糖尿病や腎臓病はないか？
●心電図	不整脈（脈の乱れ、リズムの異常）はないか？ 心肥大などはないか？
●血圧	高血圧、低血圧はないか？ 高血圧からくる病気はないか？
●視力	視力低下などの異常はないか？ 矯正視力が適当であるか？
●聴力	聴力異常がないか？
●内科診察	栄養、皮膚、脊柱、心臓、肺などに異常はないか？ 貧血はないか？ 甲状腺やリンパ節に異常はないか？



■健康診断に関する注意事項



定められた検査項目をすべて受検しないと、当該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、留学、奨学金申請、介護実習、アルバイト用等）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、学長杯駅伝健診、スポーツ実習[キャンプ・水泳・ロードレース・スキー]参加前健診、電離放射線健診、組み換え DNA 実験従事者健診等）を受けることができません。同様の健診と診断書を外部医療機関で求めると通常五千円以上の費用がかかります。



これを知っていれば、安心 (^o^)/

大学生活で知っておきたい対処法



■大学生に多い疾患

大学生は病気に罹る率が比較的低い年代と言われているようですが、急な体調不良や突然のケガには注意が必要です。保健管理センターにも、「かぜをひいた」「ケガをした」「おなか痛い」「なんとなく体の調子が悪い」「眠れない」等様々な心身の相談があります。大学生に代表的な疾患の予防・対処方法を知り、備えておくことをお勧めします。

●呼吸器疾患(かぜ症状)

かぜをひきにくい体をつくるために、日頃からバランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動で抵抗力をつけておくことが大切です。さらに、かぜ予防対策としても「手洗い・うがい」、「マスク着用(不織布マスク推奨)」を習慣的に行うよう心がけましょう。これらは、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染対策としても有用です。



それでも、かぜ症状を認めるようになったら、通学を控え、休養、バランスの良い食事をしっかりとり、必要に応じて風邪薬を利用しましょう。いざという時に備え、自宅に常備薬を準備しておくで安心です。
高熱が出る(38℃以上)、微熱が続く、咳が止まらない、息苦しい、食事や水分が摂れない、嘔吐・下痢を伴う、頭痛・関節痛を伴う場合には、まず医療機関へ相談してください。

●外傷(すり傷、捻挫・突き指・やけど等)

ケガをしてしまったら、あわてずに次のような「応急手当」を行い、必要に応じて、医療機関を受診しましょう。自宅に絆創膏・保冷剤等応急手当に必要なものを準備しておくで安心です。

	すり傷・切り傷	捻挫・突き指	やけど
応急手当	しっかりと傷口を洗う。出血があれば、清潔なガーゼで圧迫し止血する(繊維が付着するため、ティッシュで押さえるのは×)。止血後は、清潔な絆創膏等で傷口を覆う。	RICE 処置※が基本。悪化を防ぎ、腫れや内出血を抑えることが目的。 ※RICE 処置とは…? Rest (安静): その部分を休ませて動かさない Icing (冷却): 受傷直後から氷や水で冷やす Compression (圧迫): 弾性包帯等で圧迫する Elevation (挙上): 患部を心臓より高く挙げる	できるだけ早く流水や氷などで冷やす(15分程度)。
受診すべき症状	出血が止まらない、傷口が深い、傷が膿んできた	内出血や腫れ・痛みが強い、変形がある	水ぶくれができた、痛みが強い、感覚がない

●こころの病気

こころの病気は、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ています。そのサインに気づいたとき、早めに専門家に相談することが大切です。



- ・気分が沈む、憂うつ
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・気持ちが落ち着かない
- ・何度も確かめないと気がすまない
- ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない
- ・何をするのに元気が出ない
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・胸がどきどきする、息苦しい
- ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・夜中に何度も目が覚める

このような気になる症状が続くときは「大丈夫」と自己判断せずに気軽に相談してください。相談内容の秘密は守られます。(※相談時間等は6ページを参照してください。)

大学生が遭遇する救急の場面と求められる対応

1. 大声で助けを呼び、119番とAEDの手配。
2. 普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始!
○胸の真ん中を、少なくとも5cm沈むように
○1分あたり100~120回のテンポで
3. AEDが到着したら電極パッドを装着し、AEDの音声指示に従う。
4. 救急隊が到着したら、救急隊に引き継ぐ。

学内 AED マップの紹介 <http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/aed/aedmap.html>

(各キャンパスのマップは学内限定情報です)



■大学生の食生活について

親元を離れ、初めての一人暮らしという人も多いと思います。新しい環境や人間関係に慣れること、学業とサークル活動やアルバイトなどとの両立等、当面の課題は山積みです。このような状況において、軽視されがちなのが「食事」ではないでしょうか。



大学生の時期は、病気の罹患率が低く、食生活の乱れが健康状態に反映されにくいいため、つい「テキトーな食事」をしてしまいがちです。

しかし、ちょっと考えてみて下さい。自分の身体は自分の食べた物で作られています。体重も体脂肪率も自分が食べた物の影響を受けて、良くも悪くも変化します。そうすると、「テキトーな食事」が将来的に自分の体型や健康に悪影響を及ぼしてくることは想像できますよね。

今までは家族が用意してくれた食事をただ食べるだけで良かった。でも、これからは自分で栄養バランスや摂取量を考えて食べなければならない。では、何から始めれば良いか…？

まずは、「朝食」を必ず食べましょう！大学入学後、朝食欠食者が増える傾向にあります。家庭で身に付けた 1 日 3 食の食習慣を維持しましょう。保健管理センターでは、体重管理や具体的に何をどれだけ食べたか良いかなど、食生活に関する個別の相談にも応じています。

■睡眠のアドバイス

生活の基本は早寝早起き(23時就眠・6時起床)です。睡眠はこころの病気だけではなく、メタボなどからだの病気にも深い関係があります。下記の3つのアドバイスを実行し、生活リズムを整え、良質な睡眠を取るよう心掛けてください。

1 起床時刻を一定に保とう (1年を通して工夫)

授業に合わせて起きたり、休日には昼近くまで寝たりしていると、体内時計が乱れ自律神経失調を起こして、めまいや立ちくらみが増えます。冷えや生理痛も酷くなります。いつも眠くて怠いのは、体のリズムが遅れるからです。疲れは寝貯めではなく、「早く寝て」取りましょう。

2 自然光を取り入れよう (季節による工夫)

大学前期は、寝室に朝日が差し込むように工夫して寝てみましょう。光のエネルギーが網膜から脳に伝えられ、体内時計の遅れがリセットされます。日出時刻の遅くなる大学後期は、日中の散歩や日光浴に努めましょう。

3 夜間の光に注意しよう (時間帯による工夫)

夜間の明るすぎる環境下でのバイトやデスクワーク、長時間のネットサーフィンやゲーム等により体内時計が遅れます。

■喫煙習慣予防のアドバイス

山口大学構内は、受動喫煙防止の観点から「敷地内禁煙」となっています。

たばこは、様々な病気のリスクを高める他、持久力・集中力の低下をもたらします(勉強や運動に影響を及ぼす場合もあり)。若い時から喫煙を始めると、長い期間有害成分を体内に取り込むこととなります。

また、たばこに含まれるニコチンには依存性があり、「1本だけなら大丈夫」と軽い気持ちで吸い始めると簡単にはやめられなくなります。若いうちに吸い始めると、依存度が高くなりやすい(やめにくい)ことも分かっています。

大事なことは、『とにかく最初の1本を吸わないこと』です。未成年から成人になる今吸い始めなければ、多くの場合、一生吸わずに済みます。自分や周囲の大切な人の健康のため、さらには自分自身の将来のためにも、『タバコの誘惑に乗らない決意』をしていただきたいと願っています。喫煙を勧められても、「吸わない」という意志をもって断りましょう。(※加熱式たばこも同様です。)

保健管理センターでは、新たな喫煙者を増やさないよう健康教育や、禁煙を希望する喫煙者に対し禁煙指導を行っています。



■運動習慣について

なぜ、運動は必要なのでしょう？運動をすれば筋肉が増え、基礎代謝が高まります。筋肉の量は20歳ごろを頂点に徐々に減っていき、それに伴い基礎代謝も下がりますが、運動を続けていれば筋肉の量は減らず、場合によっては増やすこともできます。また、運動のメリットは体力維持やダイエットに役立つだけではなく、ストレス解消や脳の働きが活性化するため、記憶力や集中力もアップするようです。それ故、若いうちから無理のない運動習慣を身につけておくことが大切です。ただ、単発的に運動はしても、続けることが難しいのが現状です。以下の点をポイントに運動習慣を身につけましょう！

- ★ハードな目標は立てない！(始める前はやる気があるので、目標を高く設定しがちですが、たいていつらくなってやめてしまいます。最初のハードルは低くても、毎日実施していると、物足りなくなって自然と目標はあがります。)
- ★時間を決めて習慣化！(初めのうちは、忘れることもあるかもしれませんが、子どもの時の歯磨きと一緒に、気付いたら実行するを繰り返しましょう)
- ★楽しみながら続ける！(目標設定は低くてもよいですが実施して「よしやった」と思える程度の達成感が必要です！)



★お知らせのページ★

■健診結果をWEBで確認しよう！

保健管理センターホームページから、自分の健康診断結果が閲覧できます（期間限定）。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ない検査項目もありますので、必ず確認して下さい。

※閲覧期間は健康診断会場の掲示およびホームページでご確認ください。（健診結果の閲覧ページは学内からのみアクセス可能です。）

■再検査のお知らせについて

健康診断において、再検査や精査等が必要と認められた方には、後日、個別にお電話またはメールにてお知らせをします。保健管理センターからのお知らせが受け取れるように、アドレス帳に登録をお願いします。



※どうしても本人に連絡が取れない場合には、保護者や学務係に「保健管理センターに受診を勧めてください」といった連絡をすることもあります。あらかじめご了承ください。

■アルコールとの「おつきあい」について

大学での新生活が始まり、お酒と接する機会があるかと思えます。お酒は人間関係を円滑にしたり緊張を解きほぐすといった効用がある反面、アルコール中毒や肝障害といった健康障害を引き起こす危険性もあります。特に、「イッキ飲み」は大変危険（死を招くこともある）です。その場の雰囲気や飲み過ぎたり、他人に強要してはいけません。また、20歳未満の飲酒も法律で禁止されています。マナーを守り、ノンアルコール飲料なども活用し、「お酒の席は楽しく、終わった後も気分良く」を心がけましょう。

◆保健管理センターでは、お酒に弱いか強いかの「体質判定テスト（アルコールパッチテスト）」を行っています。希望される方は、保健管理センターまで申し出てください（健診期間中を除く）。

■将来、海外旅行・留学を考えている方へ

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、現在は自由に海外渡航することが難しい状況となっています。ただ、将来渡航を考えている方は、海外での様々な感染症のリスクから自分の身を守るため、また二次感染を防ぐために、渡航先や渡航期間、活動内容に応じた予防接種を受けましょう。

複数回接種が必要なワクチンもありますので、できるだけ早く（出発3か月以上前から）、医療機関や検疫所で予防接種やその計画につ

いて相談してください。さらに、定期の予防接種（麻しん、風しん、日本脳炎、破傷風等）についても、年齢相当のものがすべて終了しているか、母子手帳（予防接種記録欄）をみて確認しておきましょう。

<参考>厚生労働省検疫所 FORTH

<http://www.forth.go.jp/index.html>

✿渡航後の健康状況把握のお願い✿

山口大学では1か月（原則28日）間以上海外に滞在された方の健康状況把握を実施しています。帰国後に何らかの体調不良を訴える人は少なくありません。多く見られる症状は、腹痛・下痢などの胃腸症状、皮膚の異常、咳、発熱などです。渡航後の健康状況把握の手順については、保健管理センターホームページの「海外渡航後の健康チェック」のページをご確認ください。ご協力よろしくお願いします。



■感染症にかかったら【学内の感染症対策】

山口大学では、下記の「感染症」と診断（疑いも含む）された場合、速やかに「感染症報告フォーム」からの報告が必要です。学内での感染拡大を防止するため、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

【大学への届け出が必要な感染症】

インフルエンザ、百日咳、麻しん（はしか）、おたふくかぜ、風しん（3日はしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、**新型コロナウイルス**

【届け出方法】

「感染症報告フォーム【学生用】」

<https://ds23e.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~jimu/portal/po-login/form/?en=221219092342>

にログインし、必要事項を入力の上、報告する。



【相談・問い合わせ先】

- ◆講義欠席等について：所属学部学生担当係
 - ◆体調・療養について：所属地区保健管理センター
- ※診察医師の指示を守り、出席停止期間内はしっかりと自宅にて休養してください。

重要！

新型コロナウイルス感染症への対応について

- 対応については、大学のホームページにて最新情報をご確認ください。
- 一人ひとりが、感染症対策の基本である、「**マスクの着用を含む咳エチケット（不織布マスク推奨）**」・「**手洗い**」に取り組むことが大切です。
- 普段から体温測定を行う等、自身の健康観察に取り組みましょう。



※不織布マスク・体温計を自宅に準備しておきましょう！

新入生の皆さんへ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

皆さんの多くは、大学入学後ひとり暮らしを始められることでしょう。自由を手に入れる一方で、生活は不規則となりがちで、栄養のバランスをくずし健康に影響が出ることもあります。このような生活に注意信号を与え、病気の発生を防ぎ早期発見を可能にするのが健康診断です。保健管理センターでは、学生さん全員を対象に健康診断を毎年実施し、その結果に基づいた健康指導を行っています。

元気の皆さんは“健康についての知識”と言われても他人事のように感じるかもしれませんが、若いうちに健康維持に必要な知識と生活習慣を身につけることは、生涯の心身の健康維持にとっても大事なことです。好ましい生活習慣は、人生の満足度や生活の質を向上させると言われています。生活習慣とは、睡眠・食事・運動だけではなく、日ごろの生き方すべてです。ストレスを過剰に溜め込まないような人間関係を構築すること、自分の体調管理をする能力をつけることなどは、まさに“人間力”とも言えるでしょう。

私達は、日常生活における病気やケガに対する応急処置、健康相談はもちろんのこと、みなさんの人間力を高めるお手伝いができるよう業務にあたっています。保健管理センターを身近なものとして活用していただくとともに、保健管理センターからの連絡・案内には必ず目を通していただきますようお願いいたします。ぜひ充実したキャンパスライフを送って下さい。

山口大学保健管理センター所長 奥屋 茂



■保健管理センター便りを読もう

保健管理センター便りは年に5回発行しています。内容は季節に合わせたワンポイントヘルスアドバイスや健康コラム、保健管理センターからのお知らせなどです。保健管理センターホームページに掲載され、バックナンバーも読むことができますので、健康管理に是非活用してください！表紙のイラストも大変好評です(^o^)

■保健管理センターホームページの利用を

保健管理センターホームページには様々な健康情報、お知らせを掲載しています。医学部・工学部保健管理センターホームページへのリンクもあります。ぜひアクセスしてください！

URL : <http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/>



■保健管理センター利用案内

保健管理センターは、3キャンパスに設けられています。医師、保健師・看護師、カウンセラーなど様々な職種のスタッフで構成されており、皆さんの心身の相談に対応しています。

◆利用時間 9:00~12:30/13:30~17:00 (窓口受付は終了時間 15分前まで)

※土・日・祝日はお休み

※長期休業(春季・夏季・冬季・学年末休業)中は、午後の利用時間が短縮となります(16:00まで)

◆医師による診察日時は各キャンパスで異なります。ホームページ等で確認をして下さい。

◆吉田地区では臨床心理士のカウンセリング(対面・遠隔)も実施しています【要予約】。

↓「保健管理センター利用案内カード」になります。ハサミで切り取り、半分に折ってご利用下さい。

下のQRコードから電話番号とアドレスが登録できます。下のQRコードからホームページにアクセスできます。

	保健管理センター(吉田地区)	工学部保健管理センター	医学部保健管理センター
場所	事務局1号館1階	工学部会議棟1階	医学部医心館2階
電話	083-933-5160	0836-85-9041	0836-22-2380
E-mail	hoken@yamaguchi-u.ac.jp	hoken-ko@yamaguchi-u.ac.jp	i-hoken@yamaguchi-u.ac.jp
利用時間	月~金(祝日は除く) 9:00~12:30、13:30~17:00 (受付は終了時間15分前まで) ※診察日時はホームページをcheck→	月~金(祝日は除く) 9:00~12:30、13:30~17:00 (受付は終了時間15分前まで) ←診察日時はホームページをcheck	