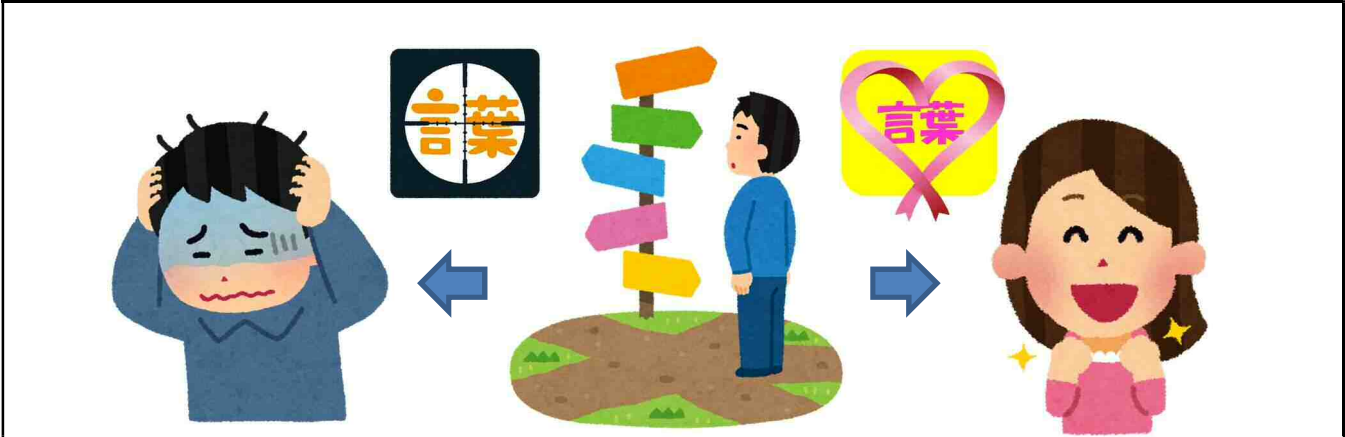


山口大学 保健管理センター便り

令和5年5月25日発行

(283号)



★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

日常的に使っている何気ない言葉は、私達の中に特定の考え方を根付かせるものです。そのため、自分自身のパターン化している言葉で、自分自身を追い込んでいることもあるかもしれません。

例えば、「～の(必要性の)ために、～しなければならない」という言い方は、私達が特定の状況や行動に対し、望むほど自由に「コントロールできない」と感じていること、そのために「罰せられているような感覚」を持っていることを表しています。これを、「～の(機会を得る)ために～することができる」と言い換えてみます。このように考えれば、「決められたからそうする」という義務的なものではなく、「自分自身でやると決めたからそうする」と前向きに捉え、機会が与えられたと感じることができます。実際に本当にやると決めたのですから、自分の中でパターン化している言葉の使い方を変えることは簡単ではありませんが、それでも変えることは可能です。

今日から早速意識的に使う言葉を変えてみませんか？
例)「トレーニングのため、ランニングをしなければならない」→「トレーニングのため、ランニングができる(それは、私が健康だから、そして健康面の目標にさらに近づくことになるから)」

参考：<https://www.womenshealthmag.com/jp/wellness/a42526937/phrases-for-positivity-230118-hns/>

∞∞ 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)。

可能性への挑戦と失敗学 ～ヒヤリハット報告の意義～

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

～温故知新と守破離～

・大学は、教育・研究のグローバルな場であるといえると思うが、中でも「研究」機能は大学の活力の源泉である。

研究の本質は、ニュートンが「巨人の肩に立つ」に喩えたように、先人の成した業績としての知見を踏まえた上で、さらに先を見通し挑戦していくことにある（温故知新）。

そして、先を見通すためには、過去の「成功」体験の蓄積としての成果ばかりではなく、むしろ、見えない壁の影に隠されがちな「失敗体験」や「未達成体験」を、「未解決の課題」への「挑戦の機会（チャンス）」と捉え、見えなかった壁を突破する特殊解の発見、更には一般解へと新たな知見につなげていく必要がある（守⇒破⇒離）。

実際、抗生物質の発見をはじめとする、これまでの偉大な発見や発明は、想定外の結果や失敗を無視するのではなく、記録して直視し、理性的に取り扱ったからこそその結果であるものも少なくない。

そう考えると、失敗や想定外の結果は、新たな研究テーマの種が眠る宝庫でもあるともいえるであろう。

～失敗は成功のもと～

現実社会のあらゆる活動には不確実性があり、失敗や想定外の結果の可能性は常にあるが、研究活動においては特にそれが顕著である。

～「事故・災害」vs.「ヒヤリハット」

「事故」とは、失敗や想定外の結果や不可抗力により人や物へのなんらかの「損害」につながったものであり、「災害」とは、事故のうち「人への損害」を伴うものである。

「損害」が発生してしまうと、損害の回復や損害発生「責任追及」や損害の公平な分担（損害賠償）といった「マイナスの側面」に重点が置かれてしまいがちになる。

その結果、「防止策」を考えるうえで重要な「根本原因の追及」や、「未解決課題への挑戦の機会」とはなりにくい。（海外で事件事故での司法取引が正当化される理由。）

一方、「ヒヤリハット（狭義）」は、「事故」、「災害」と同じく失敗や想定外の結果や不可抗力によっておこる事象ではある。しかし、「ニアミス」など「ヒヤリ」としたり、「ハット」したりはするが、「運よく」重大な損害を伴わずに済んだ体験である。

このため責任追及や損害賠償は通常問題とならず、失敗や想定外事象の「プラスの側面」に焦点を当て、事故・災害の未然予防や新たな研究へきっかけとして、生産的、創造的な活用に結びつけやすいという特徴がある。

本学においては、ヘルシーキャンパス宣言につづいて、昨年度ヒヤリハット報告制度の見直しが行われ、より積極的にヒヤリハットの認知を促進し、組織的に収集、活用していくことになった。

ヒヤリハット現象を「認知」できることは、事故・災害の未然防止のための必須の能力（＝安全力）であり、その情報を「共有」することは、教育研究活動の安全・安心につながるリスクコミュニケーションであると同時に、創造的な研究に貢献するポジティブな活動であるといえよう。是非、皆さん、積極的に取り組んでいただきたい。

健康診断と血圧

～定期的な測定に意味があります～



保健管理センター
保健師 藤勝綾香

4月～6月にかけて、学生定期健康診断が実施されています。健康診断の結果はいかがでしたか？健康診断の項目に「血圧」があります。話を聞いていると苦手意識を持っておられる方も少なくないようです。どうして血圧を測るのか等、今回は「血圧」をテーマに取り上げてみたいと思います。

●血圧で何が分かるの？

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押し出す力(圧力)を指します。測定する値は、以下の2つです。

収縮期血圧(上の血圧): 血液を送り出すときに心臓が収縮し、血管に圧力がかかっている状態の値

拡張期血圧(下の血圧): 送り出す血液をためこむために心臓が広がっているときの値

血圧は常に一定ではなく、運動や食事、緊張やストレス等様々な要因で変動します。健康診断の場では、緊張等から一時的に高めの値が出る方がおられるかもしれません。安静時にも、血圧の高い状態が長く続いた状態を「高血圧」と言います。高血圧は自覚症状がほぼなく、自分で気づくことが難しいと言われています。そのため、定期的に健康診断(や保健管理センター等の血圧計)で血圧を測定し、確認することが大切です。

●血圧の正常値はどれくらい？

正常血圧とは、収縮期血圧が120mmHg未滿かつ拡張期血圧が80mmHg未滿の状態を言います。

日本高血圧学会の高血圧診断基準では、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の場合、「高血圧」と判断します。健康診断で「高血圧」に該当した方には、定期的な測定を勧めたり、再検査の案内をしていますので、各地区保健管理センターに測定に来てください。

●血圧を正常に保つための生活習慣

血圧を正常に保つことは、生活習慣病の予防につながると考えられています。

まず、血圧を正常に保つために、意識をしたいことは「減塩」です。

減塩のポイント(「元気っちゃん/やまぐち減塩ライフ」より)

1. 食塩量が少ない食品を選ぶ
2. 酸味や香辛料、香りを利用
3. 低塩の調味料を利用
4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」
5. 漬物・汁物の量に注意
6. 外食や加工食品の摂り過ぎに注意



減塩に加え、野菜・果物を積極的に摂ることも有効です。

また、正常な血圧を保つには、「適度な運動」も大切です。皆さんは、一日にどれくらい歩いていますか？日常的に歩くことも適度な運動につながります。「やまぐち健幸アプリ(<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/kenko-app>)」等既存のアプリを利用し、日常生活の中で楽しく運動ができると良いですね。

大学生活では、忙しさ等から、つい食事・運動を軽視してしまうことがあるかもしれません。毎日の食事や運動等の生活習慣が体を作っていることを意識し、実践できそうなことから取り組んでみましょう。

(参考 URL)

●Omron 血圧ラボ 血圧基礎知識編
https://www.healthcare.omron.co.jp/zeroevents/bloodpressurelab_basic/contents1.html

●サントリーウエルネス Online【血圧の正常値とは】
<https://www.suntory-kenko.com/column2/article/3233/>

●健康やまぐちサポートステーション
<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

令和5年度学生定期健康診断を全項目受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を行います。申請及び受け取りは各地区の保健管理センターで行います。

	受付発行期間
山口地区	令和5年5月15日～令和6年3月末
常盤地区	令和5年5月23日～令和6年3月末
小串地区	令和5年5月26日～令和6年3月末

申請の際には、学生証が必要です。必ず、本人が保健管理センターの窓口に来て申し込んで下さい。電話やメール等による申し込みは原則として受付できません。就職活動や実習参加等の予定がある人は、余裕を持って早めに申し込んで下さい。

●学生健診後の再検査について

健康診断の結果、再検査が必要な人には、健康診断当日に直接お知らせするか、後日電話やメールで個別にお知らせをしています。再検査の指示があった人は、各地区の保健管理センターを必ず受診してください。再検査の結果、更に詳しい検査が必要な人には医療機関の紹介を行うこともあります。自分自身の健康管理のため、確実に再検査を受けましょう。

(※指示された日時に都合が悪い場合は、早めに各地区保健管理センターまでご相談ください。)

●健診結果通知(web閲覧について)

保健管理センターホームページから、健康診断結果が閲覧できます。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、必ず確認して下さい。

	Web閲覧期間
山口地区	令和5年5月26日～12月28日
常盤地区	令和5年5月30日～12月28日
小串地区	令和5年6月2日～12月28日

【URL】

<http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

【注意事項】

- ①ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには十分な配慮をお願いします。
- ②健康診断で得られた個人情報は、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いについては、山口大学ホームページをご覧ください。
- ③健康診断結果をプリントアウトして、「健康診断証明書」として使用することはできません。「健康診断証明書」が必要な場合は、別途申し込みが必要です(上記参照)。

～大学に報告が必要な感染症について～

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられました。それに伴って、山口大学第18報は廃止となりますので、新しい情報について山口大学HPをよく確認して下さい。

また、学内における感染症対策として、新型コロナウイルス感染症だけでなく、以下の感染症に罹患された場合は「感染症報告フォーム」から報告することが義務付けられています。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致します。



【学内への届け出が必要な感染症】

- ①新型コロナウイルス感染症 ②インフルエンザ ③百日咳 ④麻疹(はしか) ⑤風疹(3日はしか)
 ⑥流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ⑦水痘(みずぼうそう) ⑧咽頭結膜熱(プール熱)
 ⑨髄膜炎菌性髄膜炎 ⑩結核 「感染症報告フォーム」での報告は、山大公式メールアドレスの個人アカウントで、ユーザー名・パスワード入力が必要となりますので、必ず確認しておいて下さい。
 ※山大公式メールアドレスの個人アカウント＝「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