

山口大学 健康科学センター便り

令和6年6月10日発行

(288号)

山口大学健康科学センター

(電話) 083-933-5160



★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

早寝早起き朝ごはん。子どもの頃は家庭や学校で耳にする機会が多いですが、成長して生活の自由度が高くなると、食事や睡眠はおろそかになりがちです。深夜の課題やアルバイト、ゲーム、SNSなどで食事や睡眠時間を削っていませんか？

厚生労働省は2024年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を公表しました。良い睡眠を維持するために必要な生活習慣を身につけることを目指して策定されたものですが、その中の一部に、朝食を抜くことは体内時計が後退して寝つきが悪くなり睡眠不足を生じやすくなることや、睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）の低下に関連することが記載されています。朝食はエネルギーになるだけでなく、良質な睡眠にも関係しているのです。また、夜ふかし、不規則な就寝時刻や食事時間などの生活習慣の乱れも睡眠の質を低下させ、日中の眠気や疲労、頭痛、情緒不安定になりやすい、注意力や判断力の低下、作業効率の低下など様々な不調につながります。

「早寝早起き朝ごはん」は大人になっても大切です。自分の生活を振り返り、「ちょっと乱れているかな…」と思う人は、ぜひ「早寝早起き朝ごはん」を意識してみましょう！ 参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023

∞∞ 健康科学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 |
|------|-------------|----------------------|-----------------|------------------|-------------------------|------------------|
| 吉田地区 | 9:30~12:30 | 内科医 (~12:00) | 内科医 (~12:00) | 精神科医 | 内科医 | 内科医 精神科医 |
| | 14:00~17:00 | — | — | 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 | 精神科医 (~12:00) | 内科医 |
| | 14:00~17:00 | — | 内科医 | — | 内科医 | 内科医 |
| 小串地区 | 9:30~12:30 | 精神科医 | 内科医 | 内科医 | — | 内科医 |
| | 14:00~17:00 | 内科医 (16:00~17:00) | — | 内科医 | 内科医 精神科医 (~16:30) | 内科医 |

各地区健康科学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。

吉田地区では臨床心理士・公認心理師のカウンセリングも実施しています(要予約)。

新センター長挨拶

山口大学健康科学センター長・教授
山口大学大学院医学系研究科 大学院担当教授
山本 直樹



本年4月から、保健管理センターから健康科学センターに名称変更となり、健康科学センター長を拝命しました山本直樹と云います。

健康科学センターは3キャンパス(吉田・常盤・小串)にそれぞれ設置されており、4名の常勤医師と、8名の看護師・保健師が3キャンパスに日中勤務しております。

センターの主な業務は、病気を早期発見するために学生や教職員健康診断の計画・実施、健診結果から身体の不具合な部分を見つけ出し、専門医療機関への紹介、改善方法の相談・指導、健康維持・増進のための知識の普及・啓発活動等です。具体的には、胸部X線検査での気胸や肺結核等様々な呼吸器疾患、尿検査・身体検査等での肥満症、高血圧、糖尿病等の生活習慣病や腎疾患、摂食障害、心電図検査での不整脈や狭心症等の早期発見などです。また、ダイエット、食事、運動、睡眠、喫煙等生活習慣へのアドバイスや指導等予防医学的な啓発活動も行っております。

しかし、病院やクリニックで行っている内服薬や注射等による治療・保険診療は行っておりません。また転倒や軽い怪我等の外傷や腰痛等への応急処置は行いますが、継続的な治療は行わず、あくまで医療機関受診までの一時的な処置のみです。学内の健康科学センターでは点滴や採血は行っておりませんし、

X線撮影装置やエコーやCT等診療で使用している装置もありません。そのため本格的な診断や治療は専門医療施設へ委ねて、我々は専門医療機関への的確な紹介や受診勧奨、相談を主に行っております。

また入試、オープンキャンパスや入学式・卒業式等様々な学内行事等での救護待機をセンタースタッフで行っており、皆様の見えなところでの「縁の下の力持ち」的な業務も行っております。

更に健康科学センターでは、メンタルの悩みがある方々への相談も行っており、精神科医、臨床心理士も配属されております。また、看護職も随時相談に応じております。一人で悩んだり苦しまずに、何か相談事があれば遠慮なく来てください。電話での対応も可能です。

学生の皆様の日々の勉学や教職員の皆様の日々の業務が快調に進むためにも我々健康科学センターのスタッフ一同は御支援させていただきます。宜しくお願い致します。



吉田地区



常盤地区



小串地区



健康科学センター
利用案内

県内のウォーキング&登山 コース (第三弾)

～サイクル県やまぐち知っちゃった？

サイクルもいいかも！～



健康科学センター

保健師 中原敦子

●サイクル県やまぐちとは

週末にウォーキング&登山にいそしんでいる私、この度第三弾をお伝えさせていただきます。この度は、ウォーキングの際に「サイクルピット」なるものを発見し、そのルーツを探ると「サイクル県やまぐち」にたどり着きました。

サイクル県やまぐちとは、初心者を含めて、幅広い年齢・レベルの人々が、県内のあらゆる場所で年間を通じて、サイクリングからプロツアーまで様々なジャンルのサイクルスポーツを快適に楽しめる県を目指す活動のようです。令和 3 年からは、サイクルスポーツを含むアウトドアスポーツに視点を広げ、更なる取り組みを展開されています。「サイクル県やまぐち」を HP で見てみると、イベント情報やサイクルルート(12のサイクルルート(13コース))などの情報が掲載されています。

●サイクルエイドとは

県内各地に設置しているサイクルエイドでは、サイクルラックや飲料販売などによる給水、トイレなど休憩の為に必要なサービスを提供しているところです。空気入れや簡易修理工具セットも常備しておられるようです。

題名の標識が目印です。この標識があるところには空気入れなども置いてあるようです。ウォーキングをする私もおトイレ借りたいなと密かに思っています。

●モデル宿泊施設

モデル宿泊施設とは、サイクリストが県内で宿泊しやすいように、サイクリストのニーズに応える設備・サービス(自転車の客室持ち込みや簡易修理工具の貸し出しなど)を提供している施設です。HPに施設一覧が載っているので興味のある方はご覧下さい。

●サイクルピット

サイクルピットとは、公共交通機関などで輪行してこられた方が、自転車を組み立てたりするのに利用できるスペースです。サイクルラックや自転車スタンド、空気入れ、簡易修理工具も備わっており、気軽に利用することができます。これがウォーキングの際にサイクルロードに設置されていました。私も健康のためにサイクリングもいかな！と思いました。

●自転車シーズン到来！乗る前点検を！

前置きが長くなりましたが、学生・職員の皆様、自転車で登校・通勤されている人も多いのではないかと思います。点検を怠り坂道でタイヤがバーストし手首を骨折された方がおられました。以下の点を確認し安全に自転車に乗りましょう！

タイヤ：タイヤの空気は自然に抜けやすいいため、親指でタイヤを押してへこまない程度に空気圧を調整することが大切です。また、空気が抜けないようにバルブをしっかりと閉めましょう。表面のヒビ割れなども要チェック！

ブレーキ：タイヤを持ち上げてペダルを回し、前輪と後輪のブレーキがそれぞれしっかり効くか確認しましょう。また、夜間に備えてのライトの確認、サドルやペダルに緩みがないか確認しましょう。

[サイクル県やまぐち Project \(cycleken-yamaguchi.com\)](http://cycleken-yamaguchi.com)

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

令和6年度学生定期健康診断を全項目受診した人には、健康診断証明書の発行が可能です。必要な場合は、必ず本人が健康科学センターの窓口に来て申し込んで下さい。申請の際には、学生証が必要です。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連絡をしています。再検査の指示があった人は、各地区の健康科学センターを必ず受診してください。

●学生健診結果通知(web閲覧について)

健康科学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（吉田地区5月受診者は6月25日～、小串地区6月受診者は7月3日～閲覧可能）。

●職員健康診断日程

| 対象者 | 健康診断日 | 場所 |
|--------------|-----------------------|------------------------|
| 吉田地区 附属学校 | 7月23日～7月31日 ※土日を除く | 健康科学センター下 リフレッシュルーム |
| 常盤地区 | 8月2日, 8日, 9日 | 工学部保健室 |
| 小串地区 | 9月10日～20日 ※土日を除く | 医学部医心館 |

令和6年度職員定期一般健康診断を上記日程で実施します。健診会場内の混雑を防ぐため、各地区 **Web予約制** です。また、**Web問診**の事前回答にもご協力をお願いいたします。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。詳細は、健康診断前に配付する「令和6年度職員健康診断 受診上の注意」をご確認ください。

新任医師紹介



福江 宣子 先生

4月から健康科学センターに着任しました福江です。これまで循環器内科の診療とともに、病院を含めた様々な事業所の産業医も兼務してきました。生活習慣病である肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、血管疾患等の患者さんを多くみる中で、こうした疾患に至る前の段階で多くの人にご自身の健康へ意識を向けてもらい、予防することができないものかと考えていました。世界保健機関 WHO の健康の定義では、「健康とは病気ではないということではなく、肉体的にも精神的にも社会的にもすべてが満たされた状態にある」とされています。数年後には社会人となられる学生さんや山口大学で働く職員の皆さんの健康維持、病気を抱えながらの就労の助けとなるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



永尾 優子 先生

4月から健康科学センターに着任しました永尾です。山口大学医学部附属病院で糖尿病・内分泌内科の診療をしています。糖尿病は自覚症状がないことが多いため、早期発見のためには健康診断を受けることが重要です。また、内分泌疾患は症状が多様であり、診断には時間がかかることがあります。日々の生活では、自分の健康について考える機会が少ないかもしれませんが、定期的な健康診断を受けていただき、自身の健康に目を向けるきっかけになればよいと思います。私も長年運動不足であることに目を瞑ってきましたが、健康科学センター勤務を機に、運動不足を解消するために何か始めようと考えています。健康科学センターでは、食事、運動、生活習慣などに関することなど、健康に関して様々な相談を受け付けています。気になることがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。