

# 山口大学 保健管理センター便り

平成 20 年 7 月 10 日発行 (208 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

紫外線を肌で感じる季節になりました。紫外線には様々な健康被害があり、日焼けなど急性のものと長年に亘る暴露により、皮膚がんや白内障などのリスクを高める慢性のものがあります。皮膚の紫外線対策として、サンスクリーン剤が用いられますが、パッケージの「SPF20」や「PA+」の文字、気になりませんか? 「SPF」は紫外線 B 波(主に表皮にダメージを与えてシミを作る)、「PA」は紫外線 A 波(皮膚の深層部にダメージを与えてシワを作る)をどれだけ防御できるかの目安です。活動状況に合わせて、通勤や家事などの日常生活では「SPF10、PA+」。屋外での軽いスポーツや海・山でのレジャーには「SPF10~30、PA++」。炎天下のレジャーには「SPF30以上、PA++~+++」が選択基準とされています。無防備な肌の露出は避けることが肝要です。

## 保健管理センター医師の診察・相談担当表

地区/時間	月	火	水	木	金
山口/ 9:30~17:00	平田	平田	平野	平田	平野
常盤/ 9:30~17:00	植田	植田	(植田)	植田	植田
小串/ 13:30~17:00	平野・森本	平野・森本	森本	森本	平田・森本

各地区保健管理センターの利用時間は 9:00~17:00 です。保健師、看護師も相談や応急処置をします。

山口地区では姫野喜久子先生(臨床心理士)によるカウンセリングも実施しています。

(要予約)

## 社会人の基礎力と 傾聴スキル

～プチ・カウンセリングのすすめ～

保健管理センター  
講師 森本 宏志

近年、「心の健康」への関心が高まっており、(心理)カウンセリングという言葉も日常的にきかれるようになってきました。

でも、カウンセリングというと、こころの専門家だけが行う特殊なものと思われていませんか。

確かに、心理カウンセリングを的確に行うには、一定水準以上の心理学や精神医学の知識と、心理面接の訓練および経験が必要です。ですから、民間資格ではありますが、臨床心理士や認定心理士、産業カウンセラーといった資格認定制度が整備されています。

しかし、より効果的なのは、専門家以外の方が、ちょっとしたカウンセリングの力を身につけ、日常的な会話の中でお互いにちょっとしたカウンセリング(プチ・カウンセリング)を行えるようになることではないでしょうか。

もちろん、本格的なカウンセリングが必要な場合は、専門家にお任せすることになります。ただ、「風邪」など病気の対処と同じように、心の問題も、ちょっとした問題を放置してこじらせないように、日常的に予防や早期の対処をこころがけることが重要でしょう。そういう意味で、「プチ・カウンセリング」は重要だと思います。

さて、「プチ・カウンセリング」をすると

しても、どのようなカウンセリングスキルを身につけたらよいのでしょうか。

これについては、カウンセリングの最も中核的なスキル、「傾聴」がおすすめです。

では、「傾聴」とは何でしょう。

「傾聴」とは、簡単にいえば、「人の話をきくこと」です。しかし単に耳で音を感じているだけでは、「傾聴」とはいけません。

「傾聴」とは、「聴」の字に現れているように、「耳と目と心で十分に」話をきくことです。耳で相手の話の声をきくだけでなく、目で相手の表情を目ききし、それらをふまえて、心で相手の心情をきいてはじめて、「傾聴」といえるのです。

この「傾聴」は、「社会人の基礎力」として、学生、職員すべての人が身につけておきたいスキルです。特に対人関係が重要な職種や管理職には、仕事を効果的にすすめるためにも、「傾聴」は必須と思われる。

学部学科によっては、コミュニケーションや面接技法の講義の一部として説明や訓練を受けた人も少なからずおられるかと思えます。そういうひとも、単に講義や演習だからということではなく、そのスキルを日常生活にも「プチ・カウンセリング」として活かしてみたいかがでしょうか。

考えてみれば、世の中、自分の話をするひとは数多くいますが、話を心から聞いてくれる人というのは、ごくわずかです。

また、友人や上司の優秀性を表す言葉として「話せる人」、「話のわかる人」という表現がありますが、これからみても、「傾聴」の力が、社会人の能力として如何に重要か、また稀少かということが窺われるでしょう。

みなさんも、「傾聴」のスキルを身につけ、磨いて、「話せる人」になりませんか。

## 食中毒に注意！

保健管理センター  
保健師 清長 久美

ムシムシ、ジメジメする季節になりました。この時季に気をつけたいのが、食中毒です。

### 食中毒とは？

食中毒とは、食品に付着した細菌、ウィルス、化学物質、きのこやフグなどの自然毒等が原因となって、下痢や嘔吐等の健康障害を起こすものです。このうち最も多いのが、細菌による食中毒です。1 年を通じて発生しますが、高温多湿の環境は細菌の繁殖に好都合なため、特に 6～10 月に猛威を振ります。

平成 19 年度の厚生労働省の統計によると、食中毒発生は、飲食店の次に家庭が多いという状況でした。「自分には関係ない」と思わず、日頃から注意することが大切です。

### 食中毒の原因菌

食中毒の原因菌には、以下のようなものがあります。

原因菌	主な原因食品
サルモネラ	卵・食肉
カンピロバクター	食肉・飲料水・生野菜
ぶどう球菌	人の手を介したもの
腸炎ビブリオ	魚介類
ウェルシュ菌	煮込み料理，真空包装食品
腸管出血性大腸菌	糞尿を介したもの

これらの菌は、味・色・におい等を変えずに食品の中で増殖するため、腐敗のように食べる前に気付くことができません。そのため、食中毒は予防が第一となります。

### 食中毒予防の 3 原則

食中毒予防の 3 原則は、**清潔**(菌をつけない)、**迅速・冷却**(菌を増やさない)、**加熱**(菌

を殺す)です。これらの原則を抑えれば、食中毒は防げます。以下に、それぞれのポイントを示します。

### 清潔

- ・**手洗い**の励行(生ものを取り扱う前後、髪や肌を触った後、鼻をかんだ後、喫煙後、食卓に着く前など)。爪を切り、指と指の間も良く洗い、流水で流す。
- ・調理器具を清潔にする(タオルや布巾はこまめに交換し、スポンジの洗剤はしっかり洗い流す。包丁は柄の部分も洗う。まな板は熱湯消毒が有効)。
- ・食品は新鮮な物を選び、調理前に良く洗う
- ・肉や魚は、他の食品と触れないようにする

### 迅速・冷却

- ・冷蔵・冷凍が必要な物は買い物の最後に購入し、家に帰ったらすぐに冷蔵(冷凍)庫に入れる。(冷蔵庫の詰めすぎに注意！)
- ・冷凍食品の解凍は、室温でなく電子レンジか流水で行う。一度解凍した食品は再冷凍しない。
- ・調理後は、なるべく早く食べる。
- ・作り置きをしたり、室温で放置したりしない。調理後、長時間経過したものは思いきって捨てる。

### 加熱

- ・加熱調理する食品は、中までしっかり加熱する(目安は 75 で 1 分以上)。再加熱の時も同様。

それでも万が一、「もしかして食中毒!？」と思うような症状があったときは、早めに保健管理センター、または医療機関を受診してください。

食中毒予防には、日頃の衛生管理が重要です。また、同じ食品でも、抵抗力が弱っている人は発症しやすくなります。暑いからといってダラダラ過ごしたり、冷たい物ばかり食べたりするのではなく、日頃からきちんと体調を整えましょう。

# お知らせのページ

## 夏季休暇中の利用について

山口地区及び常盤地区、小串地区ともに夏休み中も通常通り、『診察・健康相談・けがの応急処置・病院紹介・健康診断証明書の受付発行』を行っています。また、各種測定機器(視力計・血圧計・体内脂肪計)及びマッサージ器の利用も 8:30～17:30 の利用時間内であれば、自由に利用できます。なお、学会出張等のため、医師による診察や健康相談については、できない場合がありますのであらかじめご了承ください。現時点で分かっている休診日(医師不在)は以下の通りです。

【山口地区：保健管理センター】
診察時間 9:30～12:30、13:30～17:00
休診日 8月13日～15日
【常盤地区：工学部分室(保健室)】
診察時間 9:30～12:30、13:30～17:00
休診日 8月11日～15日
【小串地区：医学部分室(医心館2F)】
診察時間 13:30～17:00
休診日 8月13日～15日

## 留学や海外渡航を計画されている方へ

海外では多くの感染症が流行しているため、現地での行動に注意するとともに、出国前の予防接種が推奨されています。特に海外旅行中の感染症として頻度が高いのは、下痢症や A 型肝炎等の経口感染症です。以下に、予防接種を受ける際の注意事項を示します。

### 感染症のリスクに応じて選択する

行き先・期間・旅行形態(目的)・健康状態によって異なるので、事前に渡航先の感染症情報を収集する。

### 接種計画は余裕を持って早めに立てる

種類によっては 2 回以上の接種が必要なものもあり、抗体獲得までに数ヶ月かかる場合もある。遅くとも 1ヶ月前から接種開始。

### 渡航寸前の接種は避ける方が望ましい

万が一の副反応(発熱・発疹・腫れ・痛み等)が渡航先で起こるのを避けるため、生ワクチンは渡航 2～3 週間前まで、不活化ワクチンは渡航 3～4 日前までに接種を済ませる。

## ～今から始めるメタボリック対策～

2008 年 4 月からの『メタボ健診』に伴い、今年度から職員健康診断の検査項目に腹囲が追加されます。「嫌だなあ。でも、どうして腹囲を?」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

メタボリック症候群とは、『内臓脂肪型肥満により様々な病気が引き起こされやすくなった状態』で、CT スキャンで臍高の内臓脂肪蓄積が 100  $\text{cm}^3$  を超えると、男女とも複数の病態を合併する頻度が高くなると言われています。この 100  $\text{cm}^3$  に相当するウエスト周囲径が男性 85cm、女性 90cm なのです。ズバリ! 内臓脂肪蓄積の主な原因は『運動不足と食べ過ぎ(エネルギーの過剰摂取)』です。したがって、『脱メタボ!』のためには、まず自分の生活習慣を見直す必要があります。見直すポイントは 食生活習慣(食事内容・摂取量・食事時間帯、間食習慣など)、身体活動状況(1日の過ごし方や行動範囲など)、飲酒量と頻度、喫煙状況などです。次に、無理なく内臓脂肪を減らすための実行可能なダイエット目標を立てます。目安として、腹囲 1cm 減 = 体重 1kg 減(約 7000kcal の消費が必要)です。リバウンドを起こさないための体重減少の目標値は 1～2kg / 月と言われています。メタボは日頃のちょっとした行動の見直しと心がけで予防することが可能なのです。

例) 1ヶ月に 1kg(1cm)減を目標とする場合:  $7000\text{kcal} \div 30 \text{日} = \text{約 } 230\text{kcal}$  (1日あたり減らす摂取加減の目安)