

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 29 年 5 月 22 日発行

(252 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☆

新生活が始まり、忙しく過ごされている方も多いのではないのでしょうか。「長く寝ていたい…」、「食欲がない」と朝食を食べない人も多いかもしれません。平成28年度の吉田地区在学生（新入生・大学院生・非正規生を除く）の「毎日朝食をとる」割合は47.1%（男子40.9%、女子53.9%）であり、半数以上の方が朝食を食べていないことがわかりました（学生定期健康診断問診票の記載内容を基に集計）。

これは、全国国立大学生の平均値男子54.2%、女子68.9%（学生健康白書2010より）と比較しても低い値となっています。朝食には、①脳にエネルギーが補給され集中力・記憶力が高まる、②体温が上昇し血流が良くなることで元気が出る、③腸を刺激し便通が良くなる、④ドカ食いを防止する（肥満防止に役立つ）、といったさまざまな良い効果があります。

ぜひ朝食をとる習慣をつけて、元気な朝をスタートさせましょう。

∞∞ 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		
常盤地区	9:30~12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	精神科医 (第2.4 16:00~)	内科医	精神科医 (13:30~14:30)	内科医	
小串地区	9:30~12:30	精神科医	—	—	—	—
	14:00~17:00	内科医(16:00~)	内科医	内科医	内科医(16:30~)	内科医

- 📍 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（12:30~13:30はお昼休みです。測定器の利用は可）。
- 📍 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）。

ストレスと Diversity と University と手話

保健管理センター
准教授 森本 宏志

近年メンタルヘルス対策が注目されています。これに関連して、ストレス（ストレッサー）という精神的要因ばかりを連想してしまいがちですが、実は、ストレス要因には、外的因子として物理的要因、化学的要因、生物学的要因、社会心理学的要因があり、内的因子として身体的要因、そして精神的要因からなります。

また、ストレスというと悪い影響ばかりを連想してしまいがちですが、確かに、適応限度をこえるほど過剰なストレス（distress）は、心身や社会関係などの不調や疾病の原因になることが知られています。しかし、適応可能な範囲の適度な程度のストレス（eustress）は、心身および社会関係のパフォーマンス向上にも繋がるものでもあります。

さて、現在、大学においても、外国人や障害者その他マイノリティーへの対応を含む Diversity（多様性）への対応が以前より一層求められています。これも、健康の観点からみれば、学内のストレス要因のひとつとなり得るでしょう。このストレスへの上手な適応を考え、成長につなげることも保健管理センターのミッションのひとつとなり得るものです。

本学でも外国人留学生の比率が上昇し、保健管理センターでも、日本語が十分通じない利用者が増加しています。さらに、英語を使用する場合でも、語彙や構文、慣用表現以前の問題として、出身国により発音

の違いがあり、そのために通じない、何度も言い直してやっと通じるということも少なからず経験しています。

このような状況への対策として、様々な方策が考えられますが、現在、私が興味を持っているのは、手話（日本の大学では日本の手話）の活用です。

手話は、会話で用いることのできる聴覚モードに依存しないコミュニケーション手段であり、「言語化されたジェスチャー」ともいえるものですが、この手話を「学内の共通言語」として使用してはどうかというアイデアです。なお、手話というと「聴覚障害者対応」と限定的に連想してしまいがちですが、そうではなく、聴覚障害者以外にも役立つ「学内の言語的ユニバーサルデザイン環境」として想定しています。

手話は、単なるジェスチャーではないし、所謂ボディー・ランゲージでもありません。

しかし、それらとの共通性から、「基本的語彙」については習得が比較的容易です。

その特性を活用し、言語的 Diversity のすすむ University での日常的基本的コミュニケーションの促進を図り、言語的 diversity の eustress 化をはかつてはと考えています。

その実現には多くの学生や職員の理解と参加が必要であり、私もその実現に微力を尽くしたいと思っています。これに関し、ご興味のある方は是非ご連絡ください。



参考文献等

1) 村山純一郎・竹ノ内敏孝（監修）、早瀬久美（編）、「手話で学ぶクスリの教科書」、薬事日報社、2010

2) ブリュール、
パブリックドメイン Q、ID:201304030800

ストレスマネジメント

(19) 『ストレス太り』

～ストレスがダイエットを妨げる理由～

保健管理センター

保健師 梅本智子

4月の学生健康診断において、「春休み中の不摂生で何となく調子が悪い」という訴えと並び、「食欲のコントロールが難しい」と言う学生さんが多くみられました。確かに、満腹感・空腹感に関係なく、無性に甘いものが欲しくなったり、食事量が増えることってありますよね。これは、脳がストレスを感じることによって起こる現象で、食欲のコントロールができなくなる原因として、主に2つのホルモンが関係しています。

●『ストレスホルモン』と『幸福ホルモン』

一つ目のホルモンは**コルチゾール**。コルチゾールはストレスを感じると分泌され、ストレスホルモンとも呼ばれています。このホルモンが分泌されると、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込む(血糖値を下げる)働きのあるインスリンが多く分泌されるため、結果として、必要以上に中性脂肪(余分なブドウ糖から作られる)が溜まり体脂肪を増やす原因となります。また、コルチゾールは幸福ホルモンとも呼ばれている**セロトニン**(二つ目)を減少させる働きがあると言われています。セロトニンには食欲を抑制したり、幸福感をもたらしてくれる働きがあります。したがって、このホルモンが減少すると、食欲を抑えることができず、手っ取り早く幸福感を得ることができる「食べる」という行為に走り、つい過食してしまうのです。

●ストレス太り解消の鍵を握る『セロトニン』

つまり、「最近、過食気味だな。」と感じている人は、セロトニンを増やす努力をすることが、食欲抑制に繋がり、過食を抑える鍵となります。なお、セロトニンにはストレスによってダメージを受けた脳を回復する働きがあるとも言われており、ストレスにより常に交感神経が優位になった状態から自律神経の乱れを整える、心のバランスを保ち感情

をコントロールするなどの作用により、食欲の制御に一役買っています。

●即実践！『セロトニン』を増やす方法

セロトニンは規則正しい生活習慣やバランスの良い食事を長期間継続することで増やすことが可能です。以下に、セロトニンを増やす方法を示しますので、できそうなことから始めてみましょう。

① 早寝早起きをする

セロトニンは太陽の出ている昼間に分泌されやすく、就寝中や日没後は分泌が少なくなります。また、太陽光は網膜から「ほう線核」を刺激し、セロトニンの分泌を活性化します。

② リズミカルな運動をする

スクワットや階段昇降、腹式呼吸、ウォーキングやサイクリングなど一定のリズムを刻む運動を反復して行くと、セロトニンの分泌が活性化し、意識的に5分以上続けるとより効果的と言われています。

③ たんぱく質を多く摂る

脳内のセロトニンを増やすためには主原料となる「トリプトファン(赤身の肉や魚、大豆製品、乳製品、バナナに多く含まれる)」だけではなく、炭水化物、ビタミンB6、鉄分、マグネシウムなどを一緒に摂取することで、効率よく合成されます。

この他にも、「よく噛んで食べる」、「自分の好きなことに没頭する」、「大声を出す」、「感動の涙を流す」、「アロマテラピー」、「スキップ」などでセロトニンの分泌を促すことができるそうです。

●ダイエットの大敵はやっぱり『ストレス』

ストレス太りの原因は言うまでもなくストレスです。ストレス⇒過食⇒体重増加⇒ダイエット⇒ストレス⇒過食⇒体重増加…。まさに負のスパイラル。

ストレスを抱えながらのダイエットは、前述した2つのホルモンの作用から、身体が太りやすいモードとなっているため効果が得られにくく、食欲に逆らうダイエット自体が脳にとってはストレスとなります。まずはセロトニンを増やし、過度なストレスを解消しましょう。自然とやせやすい身体になりますよ。

【参考 URL】

・ <http://yasekore-diet.jp/>

・ <http://fatigue.hajime888.com/f014.html>

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成 29 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が可能です。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	平成 29 年 5 月 11 日～平成 30 年 3 月末
常盤地区	平成 29 年 5 月 15 日～平成 30 年 3 月末
小串地区	平成 29 年 5 月 23 日～平成 30 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請して下さい。電話やメール等による申請は原則として受付できません。就職活動や実習等の予定がある人は、余裕を持って早めに申請しましょう。

●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、指定された日時に、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へ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。なお、再検査が済んでない場合は、結果不備のため健康診断証明書の発行はでき

ません。

●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	平成 29 年 5 月 15 日～7 月 31 日
常盤地区	平成 28 年 5 月 22 日～7 月 31 日
小串地区	平成 28 年 6 月 5 日～7 月 31 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。取り扱いには十分注意しましょう。
- 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)。

マナーを守って適正飲酒を

新年度が始まり、お酒と接する機会もあるのではないのでしょうか。楽しいお酒の席ではありますが、お酒にまつわるトラブルや健康被害が引き起こされる危険があることを忘れてはいけません。

「飲酒の強要」「イッキ飲ませ」「意図的な酔いつぶし」「飲めない人への配慮を欠くこと」「酔ったうえでの迷惑行為」といった飲酒にまつわる人権侵害行為をアルコールハラスメント(アルハラ)言います。特に「イッキ飲ませ(イッキ飲み)」は大変危険(死を招くこともある)な行為です。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、未成年の飲酒は法律で禁止されています。マナーを守り、「適正な飲酒」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お越しください(健診期間中を除く。)

参考URL : http://www.ask.or.jp/ikkialhara_teigi.html

