

山口大学

保健管理センター便り

＜新入生特集号＞

平成21年4月1日発行 (第211号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター

ご入学、おめでとうございます。今、皆さんは新しい事が始まる期待と不安の中、人生のうちで最も力にあふれていることでしょう。

新入生の大部分が親元を離れて一人暮らしを始めます。大学生活は拘束されない自由な時間を謳歌できる状況にあり、それだけに今までとは違って自分自身でプログラミングしなければなりません。また充実した学生生活を送るためには、心身ともに健康であることが基本となります。

保健管理センター（以下センター）は皆さんの健康増進を図るために設置されていて、精神的、身体的な健康相談や診療、健康診断等を行い、より良い学生生活が送れるように援助するところです。

大学生は思春期から青年期の激しい変化の年代であり、いわゆる「アイデンティティの確立」、いわば、「自分探し」をする時期でもあり、いろいろな悩みや迷いが生じやすいのです。大学入学後、「無気力状態」に陥りやすいのですが、最近では「ひきこもり」が急激に増加しています。

生活のリズムが乱れがちになり、講義や実習にも出られなくなり、学生らしい生活ができなくなったときはイエローカードの提示です。このような状況が自分や友人に起こった場合はセンターなどの専門的な知識を持つ人に相談してほしいと思います。

毎年、新入生歓迎コンパのシーズンには大学生の急性アルコール中毒が多発し、死亡例も度々報じられています。幸い、山口大学では、この数年、死亡例はありませんが一気飲みでの重症例や飲酒に伴う事故が少なからずあります。特に新入生は雰囲気につられて飲み慣れない酒を強がりや飲んだり、無理やり飲まされたりするようです。しかし、アルコールは麻酔作用のある「薬物」です。一气飲みなどで短時間に大量飲酒すると脳の呼吸中枢が麻痺して昏睡から死に至ります。楽しいはずのコンパで惨事を起こしてはなりません。

我々スタッフは皆さんが健康上の問題を気軽に相談できる場でありたいと願っております。そして皆さん一人ひとりの「自己実現」に向けての支援に積極的でありたいと考えています。

新入生の皆さんへ

保健管理センター所長

平田 牧三



保健管理センター案内

担当医師等:

一般及び内科系相談	平田 牧三 教授
一般及び神経精神科系相談	平野 均 教授
一般及び内科系相談	植田 浩平 講師、森本 宏志 講師
一般相談・応急処置	梅本 智子 保健師、森福 織江 保健師
〃	小林 久美 保健師、松村 幸子 看護師(山口地区)
〃	國宗 綾香 保健師、長谷アサ子 看護師(常盤地区)
〃	中原 敦子 保健師、末富三千代 看護師(小串地区)
心理カウンセリング	姫野喜久子 カウンセラー

(山口地区)

場所：事務局1号館1階(右図)
住所：〒753-8511 山口市吉田1677-1
山口大学保健管理センター
電話：(083) 933-5160(内線5160)
FAX：(083) 933-5163
E-mail:hoken@yamaguchi-u.ac.jp



(小串地区)

場所：医学部医心館2階
(保健管理センター 医学部分室)
電話：(0836) 22-2081(内線2081)
FAX：(0836) 22-2381

(常盤地区)

場所：工学部会議棟1階
(保健管理センター 工学部分室)
電話：(0836) 85-9041(内線9041)
FAX：(0836) 85-9017

※医学部分室及び工学部分室には保健管理センター(本部)へ直通の健康相談のためのテレビ電話が設置されています。

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/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

* 各地区の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)。

保健管理センターを利用したいときは

保健管理センターの窓口申し出て下さい。電話やFAX、手紙、E-mailでもかまいません。

保健管理センターは診療所ですが、治療費は無料です。従って薬は2～3日間の処方となり、長期の治療は近隣の病院を紹介します。

※プライバシー（個人の秘密）は厳守されますので、安心してどうぞ。

保健管理センターはこのようとき利用できます

- ・病気のとき……診察と薬の処方やカウンセリングをします。
- ・けげや気分が悪いとき……応急処置や休養ができます。
- ・身体やこころの健康のことで心配があるときや知識を得たいとき。
- ・専門の医療機関を紹介してほしいとき。
- ・健康管理のため、血圧・視力・身長体重・体脂肪率をチェックしたいとき……各地区に測定機器があり自由に測定できます。
- ・就職や進学などのため健康診断証明書を発行してもらいたいとき（ただし、定期健康診断を受けていないと発行できません）。
- ・クラブ、サークル、合宿、大会などにおいて臨時に健康診断が必要なとき（この申込みは、クラブ、サークルの場合は学生支援課へ、ゼミ、学部主催の場合は学部の学務係へ）。

保険証はとりましたか？

家族から離れてひとり暮らしをしている人は、必ず遠隔地保険証又は $\text{\textcircled{学}}$ を取り寄せて手元に保管しておいて下さい。

慣れない土地でケガをしたり病気になることも少なくありません。長い学生生活の間には1～2度は病院にかかります。保険証を持っていないと、病院などで大きな出費をすることがあります。

遠隔地保険証の取り方：在学証明書を学生センターで交付してもらって家庭に送り、各種保険証の発行先に手続きをして下さい（種類によっては、住民票が必要な場合もあります）。

保健管理センター便りを読みましょう

保健管理センター便りには学生の皆さんに知ってもらいたい健康に関することがわかりやすく書かれています。年に5回発行され、新入生特集号以外はWeb発行（ホームページ）で5月、7月、10月、1月です。

なお、バックナンバーは保健管理センターにありますので、希望者は申し出て下さい。

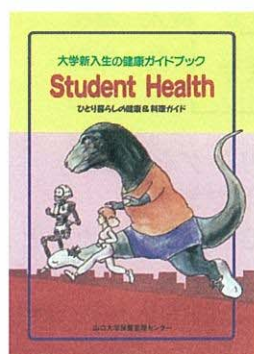


お知らせのページ

●健康ガイドブックを活用しよう！

健康診断時に保健管理センター便りと一緒に配布しました「Student Health—大学新入生のための健康ガイドブック」はこれからの大学生活を健康面からサポートするために必要な役立つ情報が満載です。

もしもの時に知っておきたい応急処置や大学周辺の医療機関案内図、毎日の食生活に必要な知識、簡単に作れる調理例なども掲載しています。今まさに、これから一人暮らしを始めるあなたに活用してもらいたい一冊です！



●ほけ・かんホームページの利用を

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

山口大学のホームページからもアクセスできます。ぜひご利用下さい。電子メールでの相談も受付けています。学生・職員の健康診断中などは、お返事が遅くなることもありますので、急を要する相談の場合は直接相談窓口に来られるか、電話でご相談下さい。

E-mail:hoken@yamaguchi-u.ac.jp

●新入生健康診断の再検査について

健康診断において、必要と認められた方には再検査を行っています。再検査の時期は5月中旬から6月にかけて実施し、各検査項目によって実施日時が決められています。詳細は健康診断当日に対象者の方へお渡しする再検査メモを確認して下さい。なお、一部の検査については、厚生関係の掲示板に掲示しますので、健康診断後は必ず確認して下さい（5月上旬に掲示予定）。再検査の結果、より詳しい検査が必要な方には医療機関の紹介も行っています。

●急性アルコール中毒について

新学期は、新歓コンパなど、お酒と接する機会が多い季節です。強引な先輩たちへのせられて、イッキ飲みを強要されることもあるかもしれません…。しかし、「イッキ飲みは死と隣り合わせ」です。その場の雰囲気だけで飲みすぎたり、他人に強要したりせず自分のペースを守って楽しく飲むようにしましょう。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。希望者は受付に申し出て下さい。

～アルコール中毒～…一刻も早く、救急車を呼ぶ場合…

- ① 大きいきをかいて、呼んでもつねっても起きない。
- ② 顔色が悪くトロンとして、名前を呼んでも全く反応がない。
- ③ 体温が下がって全身が冷たい。
- ④ 呼吸が異常に速くて浅い、又は、異常にゆっくりで時々しか息をしていない。
- ⑤ 大量の血を吐く

(応急処置は？)

- ① 絶対に一人にしない
- ② 衣服をゆるめて楽にする
- ③ 毛布などをかけて保温する
- ④ 吐き気があれば、顔を横向きに寝かせる。
- ⑤ 吐きそうになったら、横向きに寝たまま吐かせる。