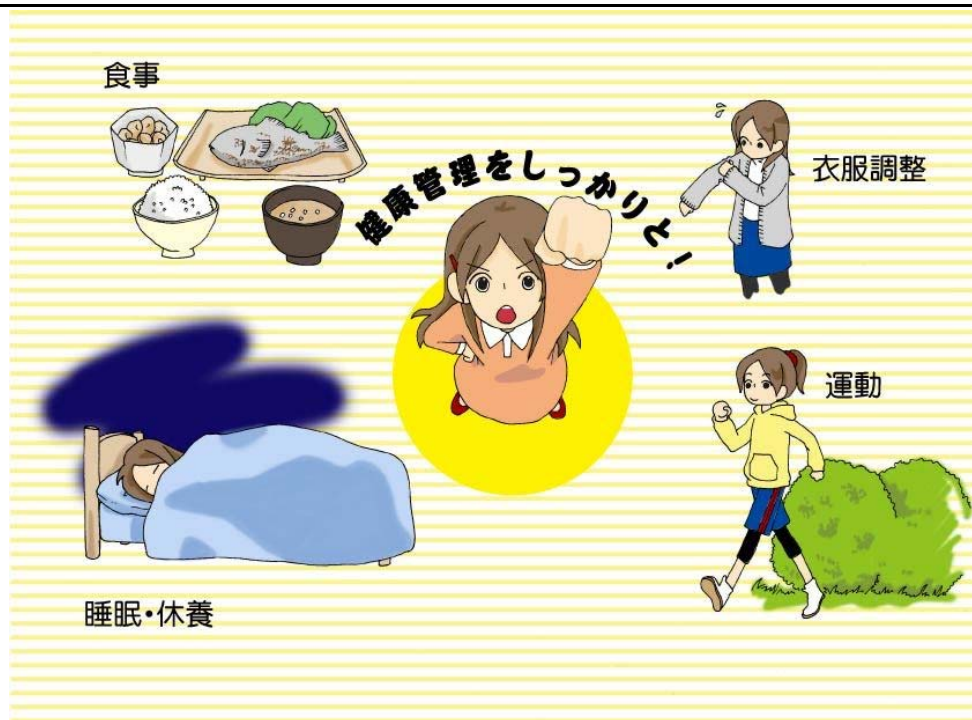


山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 23 年 1 月 10 日 発行 (220 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★

インフルエンザ流行時期になりました。インフルエンザに対して、手洗い、マスク、ワクチン接種等どれも有効な予防方法ですが、100%感染を防ぐことはできません。しかし人間の生体はもともと感染から身を守る仕組みをもっています。この機能を低下させないことも感染予防につながります。その為に以下の健康管理に日頃から気をつけましょう①栄養を十分とり、バランスの良い食事を心がけましょう。②休養を十分とりましょう。③規則正しい生活をしましょう（夜ふかしはやめて、十分な睡眠をとりましょう）。④適度な運動をして、身体を鍛えましょう。⑤なるべく衣服を調整し、温度環境に体をならしましょう。また、暖房などで部屋も乾燥しがちです。空気中の湿度が高いとウイルスの生存率が低下するといわれています。部屋の乾燥を防ぐために、加湿器など使用することも感染予防には有効です！！

∞∞ 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	山本	平野・平田	平野	山本	平野
常盤/ 9:30~17:00	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋
小串/13:30~17:00	平野・森本	森本	森本	森本	森本・山本

- 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)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

こころとからだの健康と リーダーシップ ～PM理論について～

保健管理センター

講師 森本 宏志

大学の使命のひとつに、社会においてリーダーとなりうる人材を育てるというものがある。そうだとするならば、学生、教員、職員が身につけるべき素養として、リーダーシップに関することも当然のこととして含まれることになる。

よって、リーダーシップとはなにか、優れたリーダーシップとはどういうものか、適切または不適切なリーダーシップがどのような影響を与えるか。大学人はこれらについて、「意識化」し、自己評価できることが求められるのである。

リーダーシップの影響は、まず第一に社会集団のパフォーマンスによって評価されるであろうが、影響はそれだけではない。集団のこころとからだの健康へも大きく影響する。

適切なリーダーシップによっては、構成員は、適度なストレスにさらされ、パフォーマンスとともに健康状態を維持・増進させる。その集団は生き生きとしている。

しかしながら、不適切なリーダーシップでは、構成員は過剰なストレスにさらされ（もしくは無ストレス状態にさらされ）、パフォーマンスが低下するとともに、心身の不調も抱えこむことになるのである。

では、どのようなリーダーシップが適切なのであろうか。リーダーシップにかんし

ても、さまざまな学説やモデルが存在するが、ここではそのひとつ PM 理論（三隅二不二）を紹介してみよう。

それによれば、リーダーシップは P 機能 (Performance function: 目標達成能力) と M 機能 (Maintenance function: 集団維持能力) の 2 つの柱があるとされる。

ここで P 機能とは目標設定や計画立案、指示、支援、叱咤激励などにより、成績や生産性を高める能力を指し、M 機能は集団の人間関係を良好に保ち、チームワークを強化、維持する能力を指す。

そのうえで、これら 2 つの能力要素の強弱により、リーダーシップを以下の 4 つに分類して評価している。

【1】PM(P・Mともに強い)

部下の生産性を高め、目標を達成する力もあり、集団を維持しまとめる力がある。

リーダーの理想像。

【2】Pm型(Pが強く、Mが弱い)

構成員の生産性を高め、目標を達成する力はあるが集団を維持しまとめる力は弱い。

【3】pM型(Pが弱く、Mが強い)

集団を維持し、まとめる力はあるが、生産性を高め、目標を達成する力が弱い。

【4】pm型(P・Mともに弱い)

構成員の生産性を高めることができず、目標を達成する力も弱く、集団を維持し、まとめる力も弱い。

リーダーとしては要努力タイプ。

・今のあなたは、上記のどのタイプだろうか。周りの人の意見はどうだろうか。

・以上を参考に、自分のリーダーシップについて時々見直し、足りないところを強化することにより、自分はもちろん、家族、仲間、部下たちの健康やパフォーマンスの向上に役立てていただければ幸いです。

ストレスマネジメント

(14) うつ病 - その 3 -

保健管理センター
保健師 梅本智子

●こころの風邪『うつ病』が急増中

この 20 年間にうつ病の受診者数は約 5 倍になったと言われていています。2007 年に発表された WHO の世界精神保健調査によると、先進国、発展途上国を含めた世界 17 カ国の地域で、18 歳～34 歳までの気分障害患者が有意に多く、日本では特にその傾向が顕著でした。つまり、比較的若い世代でうつ病が増加していることが最近の特徴と言えます。

●若年層に多い『新型うつ病』

最近 TV や雑誌などで、職場では抑うつ感を訴えるものの、それ以外の場面では元気に過ごしている若年層のうつ状態を『新型うつ病』と呼んでいるのを見聞きしたことはありませんか？このような職場のみに関連したうつ状態の多くは、適応障害や人格障害であるケースが多いのですが、治療初期にはうつ病と診断されることも少なくありません。

表 1 『従来型うつ病』の特徴

- ・会社などの組織へ過剰適応して生じる病
- ・自分が病気であることを認めない
- ・休養を勧めてもなかなか休まない
- ・常に自責の念に駆られている
- ・話すことも億劫なほど無気力な人が多い
- ・薬物治療と休養で改善されることが多い

新型うつ病はさらに、逃避型や未熟型、現代型などに分類されるのですが、共通する特徴として、①発症年齢が若い、②従来型のうつ病にみられる罪悪感や自責的な面が目立たない、③逃避的傾向を認めるなどがあります。この他、④他罰的な感情を抱く傾向がある、

⑤薬の効果は部分的で効かないことが多い、
⑥医療機関を進んで受診し、自分がうつ病であることを公言するなど、従来型のうつ病とは異なった特徴がみられます(表 1 参照)。

●うつ病のサインを見逃さない

うつ病は誰にでも起こり得る病気であると同時に、周囲の人から気づかれにくい病気でもあります。特に従来型うつ病を発症しやすい人の性格は、「まじめで几帳面、一人で頑張り過ぎる」故に、「つらさを表に出さず、手助けを求めようとしない」ため、見逃されやすい傾向があります。したがって、うつ病を悪化させないためにも、自分自身や周囲の人が早めに症状(うつ病のサイン)に気づき、受診に結びつけることが大切です(表 2 参照)。小さな変化であっても「いつもと違う」と思ったら、積極的に声をかけるようにしましょう。

表 2 『うつ病』のサイン

①セルフチェックできるサイン

＜気分や行動の変化＞

気分がいつも沈んでいる、何をやっても楽しくない、何事にも興味が持てない、食欲がない、よく眠れなくなる、動きが鈍い、自分をむやみに責める

＜からだの不調＞

体がだるい、頭痛がする、胃腸の調子が悪い、肩がこる

②周囲から気づくことができるサイン

＜言動のサイン＞

口数が少なくなる、ため息が多くなる

＜家庭でのサイン＞

よく眠れない、食欲がない、飲酒量が増える

＜職場でのサイン＞

今までになかったような失敗が増えて能率が下がる、遅刻や欠勤が増える

うつ病は、本人が頑張りたくても頑張れない状態であり、決して「気の持ちよう」では改善できないことを本人も周囲も理解することが大切です。また、義務感から仕事や家事をこなそうとする人もいます。周囲のサポートとしては、仕事量を調整したり、気軽に相談できる環境を整える等、ストレスに繋がる要因を取り除く環境作りへの配慮が必要です。

お知らせのページ

●平成23年度学生定期健康診断について

平成23年度学生定期健康診断実施予定についてお知らせします。山口地区については2月中旬、常盤地区については3月下旬、医学部については4月以降に、各学部の厚生関係の掲示板に詳しい日程を掲載する予定にしていますので、必ず各自で該当日時を確認してください。なお、健康診断詳細日程は保健管理センターホームページにも掲載する予定です。

地区名	健康診断日
吉田地区 (7日間)	4月11日(月)～19日(火) (土日除く)
常盤地区 (3日間)	4月22日(金)～26日(火) (土日を除く)
小串地区 (2日間)	5月16日(月)・17日(火)

この健康診断を全項目受診していないと平成23年度中は保健管理センターから

の健康診断証明書発行はできません。健康診断証明書は、就職活動、進学、介護・教育実習、奨学金申請などで必要となります。

また、自分自身の健康状態を知る年に一度の機会ともなりますので、必ず受診しましょう。

※決められた健診日時に都合が悪い場合は、所属地区の健康診断期間内であれば変更は可能です(受診の際は性別を考慮すること。連絡は不要)。所属地区の健康診断期間で都合が悪い場合は、早めに各地区の保健管理センターへご相談下さい。

●健康診断結果を受けとったら(職員)

今年度から、健康診断の事後措置について少し強化されています。健康診断結果で精密検査をすすめられたら、自己管理の意味でも医療機関を受診し、就業上の配慮が必要な場合には必ずその結果を提出しましょう！

～高病原性鳥インフルエンザ(H5N1)について～

本年度、日本国内でも発生した高病原性鳥インフルエンザの患者から分離されたウイルスが強毒タイプであることが確認されました。今後、人への感染拡大の恐れもないとはいえません。日頃から鳥インフルエンザを含めた感染防止に注意しておきましょう！！

【感染経路】

ヒトは感染した鳥やその排泄物、死体、臓器などに濃厚に接触することによってまれに感染することがあります。

【野鳥からの感染防止】

- 弱った鳥や死亡した野鳥又はその排泄物を見つけた場合は、不用意に触らないようにしましょう。もしも触れた場合には、速やかに手洗いやうがいをお願いします。
- 鶏やアヒルを飼育している農場などには不用意に近づかないようにしましょう。
- 子供は興味から野鳥に近づくとおそれがあるので注意喚起しておきましょう。

【海外での感染防止】

世界では、鳥類では東南アジアを中心に、中東・ヨーロッパ・アフリカの一部地域などで感染が確認され、ヒトでの症例もアジア、中東、アフリカを中心に報告されています。流行地では生きた鳥類のいる施設や市場への立ち寄りなど鳥類との接触などは避けた方がいいでしょう。