

# 山 口 大 学

## 保 健 管 理 セ ン タ ー 便 り

令和 5 年 10 月 10 日 発行

(285 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☆

誰にでも物事をつい悪い方向に考え過ぎてしまうことってありますよね。「もっと前向きに考えることができたら楽になれるのに」とか「この堂々巡りのグルグル思考を何とか止めたい」と思ったことはありませんか？この悪く考え過ぎてしまう思考のクセや考え方を柔軟で適応的なものにする心理的なアプローチとして、注目されているのが『**認知療法**』です。

認知療法は、もともとはうつ病の治療法として開発された心理療法です。認知(物事の捉え方)に働きかけることで、ストレスfulな状況にも上手く対処することができ、様々な問題の解決に役立てることが出来ます。認知療法は、心を強く鍛えるというよりも、心の健康を損ねた人が再び心の健康を回復し、どんなことが起こっても自分なりに対処できるようになるためのトレーニングの1つです。ある事柄に対して、ふと頭に浮かぶ考えやイメージのことを『**自動思考**』と言いますが、私達の気分や行動は、この自動思考によって左右されます。ポジティブな自動思考が浮かぶと気分もポジティブに、ネガティブな自動思考が浮かぶと気分もネガティブになるため、嫌な気分から抜け出したい場合は、まずは嫌な気分に影響を与えている自動思考を捉えることがトレーニングの第1歩となります。

※4頁コラムに関連記事として『自動思考と信念』について掲載！

### ∞∞ 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 <b>精神科医</b>	内科医	<b>精神科医</b>
	14:00~17:00	—	—	内科医 <b>精神科医</b> (~16:00)	内科医	<b>精神科医</b> (~16:00)
常盤地区	9:30~12:30	内科医 (9:00~11:00)	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	<b>精神科医</b> (13:30~16:30)	内科医
小串地区	9:30~12:30	—	<b>精神科医</b> (9:30~13:00)	—	<b>精神科医</b> (9:00~11:30)	—
	14:00~17:00	内科医 (16:00~17:00)	—	—	内科医 (16:30~17:00)	—

- 📍 各地区保健管理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。**
- 📍 山口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)。

## 運動はノリノリで！

保健管理センター  
精神科医 樋口尚子

「運動は健康に良い。」よく聞く言葉ですよ。運動の効果は、体力増強、肥満予防といった身体に対してだけではなく、精神（心）にも効果があります。「運動」と聞くと身構えてしまいがちですが、「日常の動きを楽しみながら」と思えば出来そうじゃないですか。今回は、ちょっとやる気が出そうな情報をご紹介します。

### ポジティブな感情を増す効果がある

普段からよく身体を動かしている人は、慢性的なストレスが心身に及ぼす悪影響を受けづらいことが知られています。運動によって、内因性オピオイドやカンナビノイドなどの快楽物質の放出が促進されます。5分、10分といったごく短時間の運動にも、ポジティブな感情を増す効果があるようです。また、運動にはうつ病の予防効果・治療効果があることが報告されています。

### 問題解決力や意志力が高まる

運動によって脳の実行機能が向上することがわかってきています。実行機能とは、ある目標を達成させるために計画的に段取りをつけて行動する機能で、トラブルなど突然のできごとへの対応や解決策を講じる際に、大きな役割を果たす機能でもあります。また、セルフコントロール、つまり誘惑や衝動に直面しても自らの意志で行動・思考・感情を抑制する力も実行機能の一つです。継続的に運動をすると、実行機能を働かせる時の脳活動が変化し、脳の情報処理がより効率化されると

報告されています。

### ぐっすり眠れる

継続して運動すると、徐波睡眠の時間が長くなります。睡眠のステージには浅めの「レム睡眠」と深めの「ノンレム睡眠」がありますが、徐波睡眠はノンレム睡眠の中で最も深いステージの睡眠です。記憶の定着においても重要な働きがあることから、記憶力の向上も期待できそうです。

### どう運動したらいい？

- 有酸素運動がよい。徒歩や自転車での通勤・通学、掃除や洗濯などの家事も立派な有酸素運動。
- 5分だけでもかまわない。
- 出来ることなら自然の中で。公園や河川敷での散歩、庭仕事でも O.K.
- 「脳を根本的に変える」には、運動を継続することが不可欠。
- 自分で効果を検証する。例えば運動の前後でイライラ度がどう変化したのか観察してみるのも一つ。
- 気持ち良さを感じるように運動時間と運動強度を調整する。
- 「今、脳がめっちゃよろこんでるわ!!」とノリノリで運動する。

帰り道、一人反省会をしながら歩いている方、結構多いのではないのでしょうか。せっかくなら、歩いていることに意識を向けてノリノリで歩いてみてはいかがでしょうか。

### 【参考文献】

「頭を良くしたければ体を鍛えなさい 脳が喜ぶ運動のすすめ」陳沖、望月泰博 著(中央公論新社)

「うつ病運動療法の現状と展望」武田典子、内田直 著(ストレス科学研究 2013, 28, 20-25)

## Walking Challenge (ウォーキング チャレンジ) に参加してみませんか？



保健管理センター  
保健師 森福 織江

### ●ウォーキングチャレンジとは？

2018年6月、「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造する」という理念のもと、ヘルシーキャンパス京都ネットワーク（京都市内の7大学）が発足し、その基幹イベントとして幅広い層への健康文化の発信、定着を目的として「ウォーキングチャレンジ」が開始されました。2021年からは、全国大学保健管理協会が共催、全国大学生生活協同組合連合会が後援で、全国の大学をでも取り組まれており、今年度は本学も参加することとなりました。

### ●ウォーキングチャレンジに参加してみませんか？

秋は運動に最適な季節です。気温が適度で、自然の美しさが極まるこの時期は、ウォーキングを始めるのにぴったりです。運動には様々な良い効果があります！（2P参照）

「健康診断で異常を指摘された・・・」、「以前と比較して体重が増えた・・・」、「誰かと一緒にできるかもしれない・・・」、「何か運動を始めたいけど何をしよう？」等で悩んでいる方に最初の一歩を「ウォーキングチャレンジ」が後押ししてくれると思います。ウォーキングチャレンジ参加大学に所属していれば、個人参加、グループ参加が可能です。（詳細はHPをご覧ください。）

今回のチャレンジがヘルシーキャンパスの理念に通じ、今後の継続した運動習慣の獲得につながることも期待しています。

構成員の皆様が励ましあって1つの目標に向かってチャレンジする楽しさや喜びも感じられると思います。各賞や景品なども準備されていますのでぜひご参加下さい！

保健管理センタースタッフもやる気満々で準備をしています！

### ●ウォーキングとは？

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる”健康を意識した”最も手軽な運動です。ウォーキングは危険性の低い有酸

素運動といわれていますが、以下の点に注意しましょう（運動習慣がない方は特に注意）。

#### ★★ウォーキング時の注意点★★

- ・自分の体調や体力に合わせてマイペースで
- ・体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わない
- ・距離や時間にこだわりすぎない
- ・ウォーキングの前後にはストレッチを
- ・屋外では、思わぬ事故やけがに注意
- ・適度な水分補給を心がける

### ●どれくらい歩けばよいのでしょうか？

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」では、18～64歳が体を動かす目標は1日8,000歩としています。人の歩幅の目安は、「身長×0.45」とされています。また、一般的な歩く速度は時速4kmとされています。距離や時間はその人の身長や歩く速度によって左右されますので、自分の身長などをもとに、これらを計算しておくことで目標が立てやすいですね。

### ●健康キャンパスマップの活用を！

広いキャンパスはウォーキングを行うのにぴったりな場所です。

- ・お昼休みに10-20分散歩してみる
- ・遠回りして目的の建物へ行ってみる
- ・職場から離れた駐車場にとめてみる
- ・休日を利用して学内を散歩してみる

このような時は、国際総合科学部「山口大学生協 PBL(課題解決型学習)チーム」が作成した「健康キャンパスマップ」をぜひご活用ください。

正門から大学内の主要な建物や教室までの距離や歩数、所要時間などの情報も含まれており、普段どれくらい大学内を歩いているかを一目でチェックできます。

（写真は藤袴です。吉田キャンパスのどこかでアサギマダラの飛来を待ちわびてます。ぜひ探してみてください。）



★関連情報は保健管理センターHPからアクセスしてください。<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/>

（参考）

①厚労省 健康づくりのための身体活動指針 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)

②健康長寿ネット

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/>

# お知らせのページ

## ●職員定期健康診断について

7～8月に学内で実施した職員定期健康診断を受診された方のうち、総合判定が「要精査・要医療・要治療」となった方には、二次検査結果報告書(以下、報告書)を同封しています(9月に受診された方の結果通知は、11月上旬～中旬の予定です)。

「**要医療(b1)・要治療(a1)**」判定の方は、必ず医療機関を受診し、健康診断結果を受け取ってから概ね1ヶ月以内に、報告書の提出をお願いします。

「**要精査(c1)**」判定の方も医療機関を受診し、できる限り報告書の提出をお願いします。すでに通院治療中の方につきましては、定期受診の際に、主治医に今回の定期健康診断結果について報告し、報告書(主治医意見書)を記入していただくか、主治医の指示内容や受診結果について、ご報告をお願いします。

また、**学内での職員定期健康診断を受診されなかった方**は、必要検査項目を確認のうえ、外部医療機関にて健康診断または人間ドック等を受診し、検査結果の写しをご提出ください。**報告書や検査結果の提出及び報告先**は、いずれも所属の就業場所の保健管理センターです(※附属学校園の方は、吉田地区保健管理センター)。

## ●学生定期健康診断(秋季入学生)について

主に秋季入学者を対象とした健康診断を右記の日程で実施します(※小串地区該当者は常盤地区で実施します)。留学等の理由により、春季(4月～5月)の健康診断を受診していない学生も受診対象としています。

対象となる方へは、学部あるいは保健管理センターから個別にお知らせしています。

受診手続きに従って、事前の「Web予約」および「Web問診」への回答をお願いします。

吉田地区	10月11日(水)
	10月18日(水)
常盤地区	10月26日(木)

## ●感染症報告 Web フォーム入力をお願い

学内での感染症流行状況の把握や感染対策の目安とするため、大学への届出が必要な感染症に罹患した場合は、感染症報告(Web入力)にご協力をお願いします。

【URL: 感染症報告 Web フォーム(職員・学生)】  
<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokeka/n/kansentaisaku/kansentaisaku.html>

新型コロナウイルス感染症は、2023年5月8日から季節性インフルエンザと同じ5類感染症に分類され、学内ルールも一部変更されました。規制は緩和されましたが、山口県内の新型コロナウイルス感染症発生状況は、定点把握で一時1000件を超えるなど、感染リスクとしては未だ油断ならない状況です(第39週9/25～10/1は約600件で減少傾向有)。なお、インフルエンザは例年より随分早く9/27付けで県下全域に「インフルエンザ流行発生注意報」が発令されました(第39週も約1300件と急増中)。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症は、短期間に多くの人へ感染が広がりますので、早めの予防や対策が大切です。感染症予防のため、日頃から『**手洗い**』と『**咳エチケット**』を心がけましょう。なお、予防接種は効果が現れるまでに2週間程度かかります。予防接種可能な近隣医療機関を知りたい方は、保健管理センターにお問い合わせください。

## 認知療法～『自動思考』と『信念』について～

悪く考えてしまう思考のクセを何とかするには、自動思考を捉えることが第1歩となりますが、実は、自動思考よりももっと心の奥深くに『信念』と呼ばれる考えもあります。

**自動思考**はその時その時の状況に限った内容の考えが浮かびますが、一方の**信念**はどんな状況にも当てはまる考えです。例えば、注文したラーメンがなかなか来ない状況を想像してみてください。

「**私は誰からも嫌われてはならない**」という**信念**を持っていると、「うるさい客だと思われたら嫌だな」という**自動思考**が浮かんで、店員に「まだですか?」と聞きづらくなります。また、「**私は誰からも尊重されるべきだ**」という**信念**を持っていると、「こんなに待たせるなんて馬鹿にしている」という**自動思考**が浮かんで、店員に「いつまで待たせる気だ!?!」と怒鳴るかもしれません。このように、信念はどのような状況にも当てはまり、その時々自動思考を生み出す元となっています。認知療法の最終目標は、信念と向き合うことかもしれませんが、長く慣れ親しんできた考え(信念)は、違和感がなく意識に上がりにくいので捉えることが容易ではありません。一方で、自動思考は「今、どんなことが浮かんだ?」と自問しながら、意識して捉えるように練習すれば掴めるようになり、考え方の幅を広げるきっかけとなります。

【引用文献: マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック, 竹田伸也, 遠見書房】

