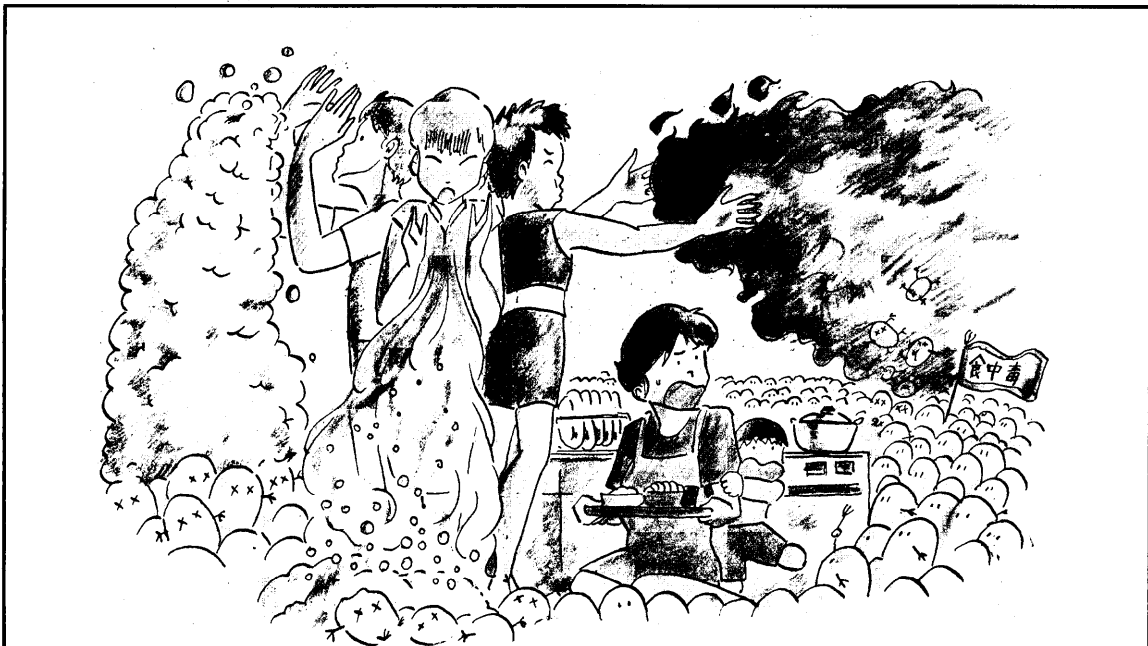


山口大学

保健管理センター便り

平成17年7月10日発行 (第193号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター



☆今月のワンポイント ヘルス アドバイス☆

食中毒は6月から9月にかけてが多く、年間の発生の70%を占めます。生活環境が衛生的になった現在、“食中毒なんて自分とは関係ない”と思っていないですか？ しかし、飲食店・仕出し弁当などでの発生に次いで、家庭が多いのです。細菌による食中毒を防ぐためには「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）」の3つが重要で、これが食中毒予防の3原則です。加工技術、加熱処理、冷蔵庫・冷凍庫などに頼りすぎずに、基本をしっかり守り、食中毒を防ぎましょう。（裏面に関連記事）

∞∞ 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

* 宇部地区は医心館で医学部、工学部の方も利用できます。

* 山口地区での利用時間は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によるカウンセリングも実施しています（要予約）。

ストレスマネジメント

(9) うつ病 -その1-

保健管理センター

保健師 梅本智子

● みんな「うつ病」？

「健康日本21」でうつ病の普及啓発による自殺の予防が目標になったこともあり、最近ではマスコミでも取り上げられることが多くなった「うつ病」。その甲斐あって比較的身近な病気として感じられるようになったためか、嫌なことがあって落ち込むと「自分はうつ病かも…」と試してみたり、元気がない人を見ると「うつ病になったのでは…？」と心配して、保健管理センターへ相談に訪れるケースも増えてきました。

● 「抑うつ気分＝うつ病」ではない

ところで、あなたが「うつ病かも…」と思ってしまうのはどんな状態のときでしょうか。気が滅入る、憂鬱、悲しくなるなど気分の落ち込みを体験したときに感じる人が多いのではないのでしょうか。これらの症状は**抑うつ気分**と呼ばれ、日常的な気分の落ち込みを指すこともあれば、病的な症状として落ち込んだ気分を指すこともあります。なお、抑うつ気分や抑うつ気分に関連した病状（興味の喪失、食欲不振、不眠や過眠、イライラ、易疲労感、自殺念慮など）がある程度の期間持続しているものを**抑うつ症候群**と呼びます。したがって、「うつ病」と診断されるには、①抑うつ気分が一定期間（2週間以上ほぼ毎日）持続し、②抑うつ気分に関連した症状（前述）が伴い、③器質的な原因（脳炎、てんかんなど）が否定され、④統合失調症や失調感情障害に該当しないなどの基準を満たさなければなりません。

● 「うつ病」は治療が有効な病気

とは言っても、うつ病は誰でも発症する可能性のあるありふれた病気であることに違い

はありません。発症のパターンも様々で、理由なく突然起きる場合もあれば、強いストレスが引き金になることもあります。また、一度ですむ人もいれば、何度も繰り返す人もいます。うつ病は適切な治療（薬物療法・心理療法）により治り易い病気であるにも関わらず、①病気だと気づかない、②個人的な弱さのせいにする、③誤診、などの理由から、治療の開始が遅れ、長い間無理をし続けた結果、重症化して治療が困難になるケースも少なくありません。

● こんな症状を見逃さないで！

うつ病は早期発見により、比較的容易に治療可能な病気です。その一方で、うつ病にみられる抑うつ気分は、日常的にもよく経験する症状であるために本人も周囲も気づかないことがあります。以下にうつ病の症状と徴候を示します（米国国立精神保健研究所（NIMH）の教育用情報より、一部改変）。

〈自覚的な症状〉

- ・ 悲しみと空虚な気分が続く
- ・ 趣味や普段なら楽しめることに興味がなくなる
- ・ エネルギーがない、疲れやすい、鈍くなる
- ・ 睡眠障害（不眠、早朝覚醒、過眠）
- ・ 集中できない、忘れやすい、決断できない
- ・ 罪悪感、自分に能力や価値がないと感じる
- ・ 死や自殺について考える
- ・ イライラする
- ・ すぐに泣いてしまう
- ・ 治療しても治らない疼きや痛みが続く

〈周囲から認められる徴候〉

- ・ 生産性が落ちる、作業能力が落ちる
- ・ モラル上の問題
- ・ 協調性が欠ける
- ・ 安全上の問題や事故、怪我をよくする
- ・ 欠勤、欠席（授業に出てこない）
- ・ いつも疲れたと訴える
- ・ アルコールや薬の乱用

日頃から、これらの症状がないかセルフチェックするとともに、疲れを感じたら無理をせず休養をとるよう、心がけましょう。

安全・安心と健康意識を「維新」する
～コーチング的アプローチ～

(5) 安全力と健康力を高めるKYT

保健管理センター

助手 森本宏志

● KYTをご存じですか？

KYTというのは、危険予知訓練（Kiken Yochi Training）のことで、日本では、主として職域での安全衛生活動として行われてきたものですが、最近では、交通安全や学校や地域での防災活動や安全衛生活動にも取り入れられつつあります。

KYTは、みなさんの日常生活環境に潜む危険を認知、認識する「センス」を高め、それらの危険に対し、どう行動するかということを考えてもらうことにより、「安全力」や「健康力」を鍛えようというものです。

具体的には、イラストや写真などをみて、

- 1) その場面や状況の中に潜んでいる「危険」を思いつく限り見つけ出し（ブレインストーミング）、
- 2) それらの危険の中で特に重要な「危険」は何かを選び出し（優先順位づけ）、
- 3) 重要な危険について背景要因を考え（なぜなぜ分析）、
- 4) その「危険」に対し、実行可能な対策を考え、
- 5) 対策のうち一つを選び、「安全のポイント（急所）」にまとめる

といったような手順を、グループや個人で行います。

企業によっては、これを毎朝仕事の開始前に行っているところもあるようです。

● 活動するときに危険や、安全のポイントを意識していますか？

私たちの生活や活動には、すべて何らかのリスクが内在しています。特に、実験・研究や実習や、未知への挑戦の際には、普段より高いリスクが潜んでいます。

リスクがあるからといって、ただちに事故や災害に繋がるわけではありませんが、一定の確率でリスクは事故や災害を生じてしまいます。

リスクを事故や災害につなげないため、また、リスクを下げるためには、活動に潜んでいる「リスク」を意識し、それに対して適切に対処するポイントを意識して行動することが大切です。「敵を知り、己を知らば、百戦して危うからず」ということです。

● 安全のポイントは何か？

なにか活動する前、特に実験や実習をする前には、自問自答してみてください。

そして、機会を作ってみんなでその安全のポイントをシェアしてください。あなたの気づきが、グループや大学の安全に繋がります。

● 安全力をつけ、維持し、高めるために何をしますか？

運動をしている人はよくおわかりでしょうが、筋力や筋肉は、トレーニングをしないと衰えてしまいます。

安全力も、筋力や学力と一緒に、トレーニングをしなければ、次第に衰えてしまいます（医学的には、「無為萎縮」という現象に相当します）。

みなさんも、活動に必要な「安全の筋肉」をつけ、それを萎縮させないように、トレーニングを行ってはいかがですか。

お知らせのページ

● 夏季休業中のセンター利用について

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、診療・カウンセリング・応急処置・病院紹介・健康診断証明書発行などを行っています。なお、医師の診療・相談については、学会出席などで、できない場合があります。健康相談を希望される場合は、事前に各地区保健管理センターにお問い合わせ下さい。現在の時点で分かっている休診日は工学部保健室 8月15日(月)～19日(金) (リフレッシュ期間のため) です。

測定機器(視力計・体脂肪計・血圧計)、マッサージ器の利用は8:30～17:30で自由に利用できます。

● 食中毒から身を守る6つのポイント

(ポイント1) 食品を購入するとき

- ・生鮮食品は新鮮なものを
 - ・消費期限を確認
 - ・冷蔵・冷凍する食品は購入後すぐ冷蔵庫へ
- (ポイント2) 家庭で保存するとき
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
 - ・肉や魚は他の食品と触れないように

(ポイント3) 下準備をするとき

- ・調理前、生ものを扱った際など手洗いを
- ・野菜用と生肉・魚用とまな板を使い分ける
- ・解凍は電子レンジか流水で速やかに
- ・冷凍・解凍の繰り返しは避ける

(ポイント4) 調理をするとき

- ・加熱調理は十分に(中心温度75℃以上1分間)

(ポイント5) 食事をするとき

- ・調理前後の食品は室温に長く放置しない
- ・食事前に手洗いを

(ポイント6) 残った食事

- ・長時間経過したものは思い切って捨てる
- ・温めなおすときは十分に火を通す

● 海外旅行を計画している方へ

夏休みを利用して海外旅行を!という方も多いのではないかと思います。楽しい旅行がづらい思い出にならないよう、旅行の際に役立つ情報が掲載されている「海外へ行くときの感染症対策HANDBOOK」(全国大学等保健管理施設協議会発行)を用意しています。希望の方は保健管理センターまで。

～安全週間について～

7月1日～7月7日は、全国安全週間です。この全国安全週間は、職域を中心に災害防止活動を推進するとともに、広く一般の安全意識を高め、安全活動の定着を図ることを目的として、昭和3年から各地で実施されています。

山口大学でも、学内の安全活動を推進するため、今年から新たに「安全週間」を設定することになりました。今年の山口大学のスローガンは「危険をみつけてすすめる改善 高めよう大学の安全意識」です。まずは大学内にどんな危険が潜んでいるのかを見つけていきたいと思えますので、学内でヒヤリとしたこと、ハッとしたことなど、安全に関わる気付きがあれば「ヒヤリハット報告」として衛生管理者(各事業場保健管理センター内)にお知らせ下さい。例えば、「実験中、指を切りそうになった」「道に穴が開いていて、つまづきそうだ」等、何でもかまいません。あなたの気付きを周囲の人と共有し、大学全体の安全に活かしましょう。また、安全週間の期間だけでなく、日頃から安全な学内生活を送ることができるよう、意識してみましましょう。