

# 山口大学 健康科学センター便り

令和6年10月01日発行

(290号)

山口大学健康科学センター (電話) 083-933-5160



## ★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

暑さも落ち着き過ぎしやすい季節となりました。この秋はぜひ「**運動の秋**」を過ごしてみませんか？  
 運動とは、健康・体力の維持・増進を目的とし計画的・定期的を実施する活動と定義されています\*。  
 2023年度定期健康診断問診結果では、「**運動習慣がある**」(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している)職員は、**男性 32.1%、女性 19.8%**でした。また、学生では「**運動しない**」割合が**男性 23.6%、女性 40.8%**でした。講義・デスクワーク等で座って過ごす時間が長く、忙しさから運動機会がない方も少なくないのではないのでしょうか。

“健康を意識した”手軽な運動として、『ウォーキング』があります。健康のために推奨される目標は**1日8000歩**です。まずは、お手持ちのスマートフォン等で普段の歩数を確認してみましょう。そして、ご自身の体調に合わせながら、**今よりも少しでも「歩数を増やす」**ことに取り組んでみませんか？

山口大学では、ヘルシーキャンパス宣言の取り組みの一環として、『**ウォーキングチャレンジ2024**』を開催します(詳細は健康科学センターホームページに掲載予定)。皆さまのご参加をお待ちしています。

※出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>

## ∞∞ 健康科学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
吉田地区	9:30~12:30	内科医 (~12:00)	内科医 (~12:00)	精神科医	内科医	内科医 精神科医
	14:00~17:00	—	—	精神科医 (~16:00)	内科医	精神科医 (~16:00)
常盤地区	9:30~12:30	内科医 (9:00~11:00)	—	内科医	精神科医 (~12:00)	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	内科医	内科医
小串地区	9:30~12:30	精神科医	内科医	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	内科医 (16:00~17:00)	—	内科医	内科医 精神科医 (~16:30)	内科医

各地区健康科学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。

吉田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)。

## 歩く肺炎 ～マイコプラズマ肺炎～

健康科学センター

内科医(代謝・内分泌科) 永尾 優子

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行して1年以上が経過しました。今年の夏も新型コロナウイルス感染症数が増加しましたが、現在は落ち着きつつあります。その一方で、溶連菌や手足口病などの感染症が増加しており、特に注目すべきはマイコプラズマ肺炎感染の増加です。1医療機関あたりの患者の報告数は2024年4月以降増加しており、最新のデータ(9月9日～9月15日)では1.41人(全国平均)で昨年同時期0.03人と比較すると47倍で、2016年以来の高水準とされています。

発熱や長引く咳が特徴で、症状が出ても日常生活を普段通り行うことができ、周囲の人にうつしてしまうことから「歩く肺炎」とも呼ばれています。

### ●マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ・ニューモニエという細菌によって引き起こされる呼吸器感染症です。他の細菌と異なり細胞壁を持たないため、ペニシリン系、セフェム系など細胞壁を壊すタイプの抗菌薬は全く効果がありません。小児や若い人の肺炎の原因として比較的多いもののひとつで、約80%は14歳以下ですが成人の報告もみられます。1年を通じて発生しますが、秋冬に増加する傾向があります。

感染経路は飛沫感染と接触感染によりますが、濃厚接触が必要と考えられており、短時間での曝露による感染拡大の可能性は高くあ

りません。潜伏期間は通常2～3週間とされています。

### ●マイコプラズマ肺炎の症状

主な症状は乾いた咳(特に夜間に悪化)、発熱、倦怠感(だるさ)、頭痛、喉の痛みなどがあります。一般的に症状は徐々に現れ、熱が下がった後も咳は長く(3～4週間)続くことがあります。肺炎の場合でも比較的軽微な症状は多く、肺炎に至らない気管支炎症例も多いです。一方、重症化して入院治療が必要な症例もあり、患者の5～10%未満で中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発することもあります。

### ●治療・予防

治療はマクロライド系の抗菌薬が第一選択となります。耐性をもつ株も検出されており、抗菌薬の適切な使用が重要です。現時点で有効なワクチンはありません。

予防策としては、手洗い、うがい、マスク着用、換気など基本的な感染対策を徹底することが重要です。

### ●最後に

マイコプラズマ肺炎以外にも喘息、結核など咳が長く続く病気があります。咳が続く悪化してくる場合は、放っておいたり自己判断で薬を飲んだりせず、医療機関を受診し適切な検査・治療を受けるようにしましょう。

### 【参考】

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/mycoplasma.html>

国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/503-mycoplasma-pneumoniae.html>

# ストレスマネジメント

## (25) 角を立てずに自己主張



健康科学センター  
保健師 梅本智子

様々なコミュニケーションツールの普及により、遠方の人とも繋がり易く、身近な人とも密な交流ができるようになった一方で、対人関係のストレスを抱える人も増えています。近年、相手を尊重しつつ自分の意見を伝えるコミュニケーション方法の一つである『アサーション(Assertion)』は、意図しないハラスメントの防止にもなる有用なスキルとして脚光を浴びています。

アサーションは「自己主張」という意味ですが、相手の主張を否定したり、無理に押し込めるのではなく、自分も相手も大切に自己表現であり、自分の意見や正直な気持ちをその場の状況にあった適切な言葉で述べることです。

### ●アサーションのメリット

#### メリット①：職場や学校では…

仕事や雑用を一人で抱え込んだり、特定の人に負担が偏ることを防ぎ、風通しの良い職場環境や双方向な関係性を築くことができます。

#### メリット②：日常生活では…

友人と旅行や遊びに行く計画段階で、自分の希望を言えないままモヤモヤした不満が残り、十分に楽しめなかったという経験はありませんか？アサーションスキルで提案してくれた友人の気持ちを汲みつつも、自分の希望もハッキリと伝えることができれば、余計な不満を防止できるようになります。

### ●3つのコミュニケーションタイプ

まずは、自分のタイプを知るために普段の言動を振り返ってみましょう。

#### 【押しすぎ(攻撃的表現)】ジャイアンタイプ

相手の意見を無視して、自分の価値観を押し付けてしまうタイプで、相手を大切にできていません。自分の意見を聞いて欲しいという意欲が強すぎるあまり、全体を見ずに自分の主張を押し通したり、相手を操作しようとしたりする特徴があります。自分の意見をハッキリと口に出せるのは利点ですが、周囲と軋轢を生んでしまうことも少なくありません。

#### 【引きすぎ(非主張的表現)】のび太タイプ

自分よりも相手を優先し、自分のことを後回しにしてしまうタイプで、自分を大切にできていません。優しくて穏やかな人が多い反面、自分の意見を口にするのが苦手なため、人間関係でストレスを抱え易いです。また、自分の考えに自信が持てず、常に他人の意見を聞こうとしてしまうため、責任感が育たず、言い訳が多いのも特徴です。

### 【ハッキリ(アサーティブ)】

相手と相互的な関係を築き、自分も相手も大切にしつつ、適切な自己主張が出来るタイプです。自分だけが意見を言うのではなく、逆に相手を優先しすぎることなく、お互いの意見を聞き、適切な結論を導き出すことができます。

アサーショントレーニングでは、押しすぎ・引きすぎタイプをアサーティブタイプに導くことを目的としてトレーニングを進めます。

### ●アサーショントレーニングの方法

一般的な方法として、以下の3つがあります。

#### 【DESC法】言語的アプローチ

自分の主張を4段階で分析して具体的に伝えることで、衝突の回避や折衷案を探る方法。

- Describe(描写)客観的に事実・現状を伝える
- Explain(説明)主観的な気持ちを伝える
- Specify(提案)妥協案や解決策を提案する
- Choose(選択と応答)相手の選択に応じた回答

#### 【I(アイ)メッセージ】言語的アプローチ

自分の意見や気持ちを言葉にする時に「私」を主語にして言い換える方法。例えば、意見の合わない人に「あなたの言っていることはおかしいよ!」と言うと相手もいい気はしません。「私は、こういう考え方もあると思うよ」と言い換えると非難や責める印象が避けられます。

#### 【ボディランゲージ】非言語的アプローチ

コミュニケーションをとる際は、話の内容だけでなく、表情や態度、声のトーン等から相手の気持ちや感情を判断しています。大声や不機嫌そうな表情での受け答えは、相手に余計な不安や誤解、ストレスを与える可能性があります。「目は口ほどに物を言う」とも言いますね。

### ●実際にトレーニングしてみよう

角を立てずに自己主張するためには、「相手への配慮」もしくは「建設的な提案」のいずれかを加えると、相手が受け取り易いマイルドな表現に変換されます。以下の手順で練習しよう!

- STEP1: 言いたいことを明確にする(「誰に、何を」)
- STEP2: 自己主張を阻む自動思考を見つめ直す  
\* 舐められてはいけない!と思うと「押しすぎ」に  
\* 本音を言うのと嫌われる…と思うと「引きすぎ」に
- STEP3: 状況を客観的に説明する
- STEP4: 伝えたいことを具体的に表現する  
(主語は「私」)
- STEP5: 相手への配慮を伝える  
(共感や謝意の気持ちなど)
- STEP6: 建設的な提案をする  
(相手の意向と自分の考えを  
少しずつ織り交ぜた現実的な提案)
- STEP7: STEP3~6をつながりが良い順に組み合わせる



なお、無意識に発しているかもしれないボディランゲージにも意識を向けてみましょう。

### 【参考文献・URL】

- 1) 竹田伸也(2012)『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』遠見書房
- 2) <https://jinjibu.jp/keyword/detl/302/> (日本の人事部)
- 3) <https://www.ashita-team.com/jinji-online/management/8765> (明日の人事オンライン)

# 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相談し、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・検査結果の提出及び報告先:

所属されている地区の健康科学センター  
(※附属学校園の方は吉田地区健康科学センター)

## ●学生定期健康診断(秋季入学生等)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、学部あるいは健康科学センターから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9日(水)
	10月10日(木)
常盤地区	10月23日(水)

## ●感染症予防と学内での対策について

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(新型コロナウイルス、インフルエンザ等)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:届出が必要な感染症と診断された場合】

<https://www.yamaguchi-u.ac.jp/covid/affected/index.html>

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、健康科学センターにお問い合わせください。



## InBody 導入のお知らせ

1ページ目では、手軽な運動の一つとして、ウォーキングをお勧めしました。ウォーキング等の運動・身体活動は、短い時間の積み重ねでも健康増進効果が得られると言われています。朝の時間帯、休憩時間、帰宅後等個々人のライフスタイルや健康状態に合わせて取り組み、継続することを目指したいですね。

また、その取り組みの効果を数値として評価・振り返りができると、励み・モチベーション維持に繋がるのではないのでしょうか。

健康科学センター(吉田キャンパス※)では、『**InBody**(株式会社インボディ・ジャパン)』という体成分分析装置を新たに導入しました。この装置では、体成分分析(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)、部位別筋肉量(四肢・体幹)、体水分均衡(むくみの状況)等を測定することができ、右図のようなレポートで、肥満評価や筋肉の発達具合等を視覚的に確認することができます。

利用時間内であれば、いつでも測定可能です(予約不要)。

運動効果の確認や健康管理の一環として、ぜひご利用ください。

※今後、常盤・小串キャンパスでも測定機会を設ける予定です。その際には、改めてご案内いたします。

(参考)

・インボディ・ジャパン InBody380 <https://www.inbody.co.jp/inbody-380/>

・厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>

