46号　平成31年3月31日発行

・Kumamoto University Health Care Center・



熊本大学 保健センターだより

保健センターのホームページ　http://hcc.kumamoto-u.ac.jp/
保健センターへの直通電話　　096-342-2164

睡眠リズムの大切さ

保健センター長　藤瀬昇

「春眠暁を覚えず」と、その昔から言われていますが、春はとくに睡眠のリズムに注意が必要な季節です。４月はさまざまな環境変化が生じやすく、最近は“春バテ”という言葉を耳にすることもあります。熊本大学の新入生もおよそ三分の二の人は県外出身者で、初めて一人暮らしを始める人も多いでしょう。高校までは決められたカリキュラムにしたがって忙しく過ごしていたことと思いますが、自主性が求められる大学生ともなれば、良くも悪くも放任です。大袈裟に言えば、自由な時間をどう過ごすかが各人のアイデンティティーの形成に大きく寄与してくるわけですが、そこで気を付けないといけないのがメンタルヘルス不調です。さまざまなメンタルヘルス不調に概ね共通してみられるのが睡眠障害です。入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、夢中遊行、睡眠時無呼吸など、その内容はさまざまですが、注意したいのは、一見うつっぽく見えることです。冴えない気分、日中の疲労感、集中力の乏しさなど、専門家からみても「うつ病」と診断してしまいそうな症状です。しかしながら、睡眠衛生の指導と睡眠日誌によるモニタリングを行うことで（うつ病の治療をすることなく）、良くなる学生さんがけっこういます。睡眠障害改善のコツは「早起き」と「昼寝をしない」です。寝不足でも頑張って起床し、カーテンを開けて日光を浴び、胃に物を入れて、体内時計をスイッチONにします。日中眠くても極力昼寝をしないことです。そうすれば自然と夜に眠くなるわけです。夜間の睡眠だけ切り取るのではなく、睡眠を１日全体のリズムとして考えるのが大事なわけです。睡眠導入剤には限界があり、あくまで補助的な治療です。また、アルコールは睡眠の質を落としますので、飲酒可能な年齢の人も、いわゆる寝酒は勧められません。

３月18日と９月３日は「睡眠の日」で、「健康づくりのための睡眠指針2014」というのも厚労省のホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html）に掲載されています。人生の1/4～1/3の時間を費やす睡眠、侮れませんよ。

毎年紹介していますが、熊本大学には、健康支援を行う保健センターの他に、修学支援を行う学生支援室、キャンパスライフ全般に関する相談を受付けている学生相談室などの支援部署があり、必要に応じ連携可能です。また、学生指導等でお困りの教員向けには「学生支援検討会」という対応も行

っており、キャンパスソーシャルワーカー、臨床心理士、精神科医等の専門職が相談に応じ、解決の糸口を見出すためのお手伝いをしています。所定の申し込み用紙を学生相談室に提出いただければどなたでも利用できます。

最後に保健センターお利用案内をご紹介しておきます。しっかり寝て、充実したキャンパスライフを送ってください。

【各地区健康相談等の利用案内】

	場所	時間帯	連絡先
保健センター	黒髪北キャンパス	平日 8:30～17:15	096-342-2164
医学部健康相談室	保健学科教務隣	月・火 9:00～16:00 水 9:00～12:00	096-373-5004
	医学教育図書棟 4F	水 13:00～16:00 木・金 9:00～16:00	
医学部こころの健康相談室	医学教育図書棟 4F	第 1・3 火曜 14:00～16:00（予約制）	096-342-2164
薬学部健康相談室	育薬フロンティアセンター	毎週火曜 13:00～17:15 （7 月までは 16:00 まで）	内線 4753
薬学部こころの健康相談室	A 棟 1 階ミーティングルーム（事務室隣）	毎週水曜 14:00～16:00（予約制）	096-342-2164

椅子から片足で立ち上がれない人は要注意　～しっかり貯筋しよう～

保健センター准教授　副島弘文

みなさん貯筋していますか？

ロコモティブシンドローム（通称「ロコモ」）に陥る若年者が急増中です。平成に生まれた人たちは、日常的に体を使うことが極端に少なくなっています。その前の時代の子供たちは走り回って遊ぶ機会がありましたが、コンピューターやゲームの登場で多くの子供たちがその機会を失いました。交通機関の発達で歩く距離も減り、しゃがんで用を足す和式トイレも消えつつあります。

そういった状況で、骨・筋肉・関節など運動機能全般（特に立つ、歩く）が低下した病態をロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）といいます。高齢者だけの問題だと思ったら大間違いで、筋力を使わない生活をしていると 20 代のうちから進行していきます。

まさか、自分に限ってそんなことは…と思っている人も、この機会に「ロコモ度」を確かめてみましょう。下肢の筋力を測るテストで、高さ 40cm、30cm、20cm の腰かけられるものがあればすぐにできます。両腕を組んで反動をつけずに 40cm の腰かけから片足で立ち上がります（できなければロコモ度 1）。若年者はより低い高さから立ち上がれるのが望ましいです。高さ 20cm の腰掛けから両足で立ち上がれるかが次の指標（できなければロコモ度 2）になります。若い人に立ち上がりテストをしてもらうと、基準値をクリアできない人が予想以上に多いようです。そんなあなたは、今日から運動を始めま

しょう。
運動が苦手な人は日常生活で歩行時間や距離をのばすことから始めましょう。お相撲さんが行う四股や縄跳び、ロコモーショントレーニング（通称ロコトレ）と称されるスクワットや片足立ちも良いと思います。筋肉量を増やす（貯筋）ために必要なのは、一に運動、二に栄養です。これまで座っていることが多かった人は特に貯筋が必要です。スペースの関係で十分に記載できませんが、栄養に関しては必要十分なカロリーとタンパク質の摂取および筋肉をつけるためのビタミン B6 と筋肉を支える骨を強化するためのカルシュウム摂取に気をつけることが重要です。
ロコモ度テストやロコトレ詳細は日本整形外科学会のサイトやパンフレットを見てください。
ロコモチャレンジ！WEB サイト　www.locomo-joa.jp
ロコモパンフレット https://www.joa.or.jp/public/locomo/locomo_pamphlet_2015.pdf
今日から貯筋しよう。

こころとからだの悩みなんでも相談室より

保健センター助教　菊池陽子

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しいスタートですね。大学生活はどうですか？
様々な「はじめて」を経験していることと思います。初めての一人暮らし、初めてのアルバイト・部活・サークル、、、今までよりも自由がきくライフスタイル。人との関わり方も、勉強の仕方も変わりますよね。
大学生の年齢は思春期の終わりから、プレ成人期に属します。自己についての認識(自己同一性)に基づいて、自分の理想とする生き方にそった職業を選ぼうと努めたり、そのための訓練を受けたりする時期です。恋愛に悩むこともあるでしょう。自分が何者であるか迷ったり、失敗が恐ろしくなり状況に応じた行動がとれなくなることもあるでしょう。
五月病という言葉もあるように、新しい環境は希望・期待・楽しみもありますが、不安・焦り・抑うつ感なども生じやすい時期です。特に、新入生の皆さんの中には、大学入学が一つの目標になり、ホッとしたところで、何を目標にしたらいいのか分からないという無気力状態に引き込まれてしまうこともあるかもしれません。
多くの学生さんにとって保健センターは健康診断をするところというイメージだと思いますが、心身の両面にわたって、ケア・サポートもしています。また、保健センターのほかに学生相談室や学生支援室も相談するところとしてあります。
身体面・精神面で何か問題を抱えている人、あるいは自分の健康や情緒面で気がかりのある人は気軽に保健センターを訪れてください。身体に疲れがたまるようにこころにも疲れはたまります。問題の真っただ中に置かれてしまうと問題が見えなくなるものです。その前に、話すことからはじめませんか？気楽に来てくださいね。
原則、予約制になっています。直接保健センターに来られて予約されるか、電話での予約をお願いします。必要に応じて、適切な医療機関をご紹介します。もちろんこれらの相談については、一切の個人の秘密は厳守します。

こころの健康相談室より

保健センター臨床心理士　髙橋直美

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

大学では、これまでの学校生活とは違うことがたくさんあって、戸惑うことも多いかもしれません。困った時に相談できる場所として、保健センターは「こころと身体の悩みなんでも相談室」を設けています。私はそこで臨床心理士として、みなさんの相談を受けてお話を聴くカウンセリングという仕事をしています。

カウンセリングって、あまり身近ではないこと、自分には関係のないことだと思っている人も多いかもしれません。でも、保健センターには年間約 300 名の方が精神科医と臨床心理士の相談に来られます。熊本大学の学生の方であれば、誰でも利用でき、相談は無料です。

大学は、これまでよりもぐっと身近にカウンセリングを体験してもらうことができる日本では貴重な場所なんです。

≪カウンセリングＱ＆Ａ≫

Ｑ１：どんなことで相談にくる方がいますか？

Ａ１：例えば、「よく眠れない」「雑談が苦手」「自分のことをもっと知りたい」「人の目線が気になる」「発表の時に緊張してしまう」「自分に自信がもてない」「生活リズムが乱れている」「家族との関係で悩んでいる」「自分の性に違和感がある」「友人で困っている人がいる」「将来どうしたいのかわからない」「研究室に行けない」「サークルの人間関係で困っている」「気分が落ち込む」「やる気がでない」「過食してしまう」「ストレスの対処法を知りたい」「先生とうまく話せない」「片付けができない」「授業を休んでしまう」などなど、様々なことで相談に来られる方がいます。

Ｑ２：ちょっとした困りごとでも相談に来ていいんでしょうか？

Ａ２：大丈夫です。気軽にご利用ください。一人で悩みを抱えていると、そのことが頭の中をぐるぐる回ってしまって、どんどん気が滅入ってくる…ということもあります。そんな時は、まず誰かに話をすることができると、考えや気持ちも整理されていきます。身近な方には言いにくいこともあるかもしれません。そんな時は特に、保健センターをご利用ください。お話された秘密は守られます。

Ｑ３：どこに相談したらいいかわからない。

Ａ３：どこに相談したらいいかも一緒に考えることができます。熊本大学の中には、保健センターの他に、学生相談室や学生支援室、ハラスメント相談員など様々な相談を受ける場所があります。最初に相談に行く場所はどこでも大丈夫です。病院に行くかどうか迷っている、という方も一度保健センターに相談に来ていただけたら、一緒にどうしたらいいか考えることができます。

みなさん一人ひとりが違うように、考えていることも、悩んでいることも、苦しいことも様々です。悩みや苦しみは誰かと比較するものではなく、あなたにとってどうであるかが大事だと思います。一人で抱えるのが大変な時には、一緒に考えさせてください。困った時に、保健センターで相談ができることを思い出してもらえたら嬉しいです。