50号　令和5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

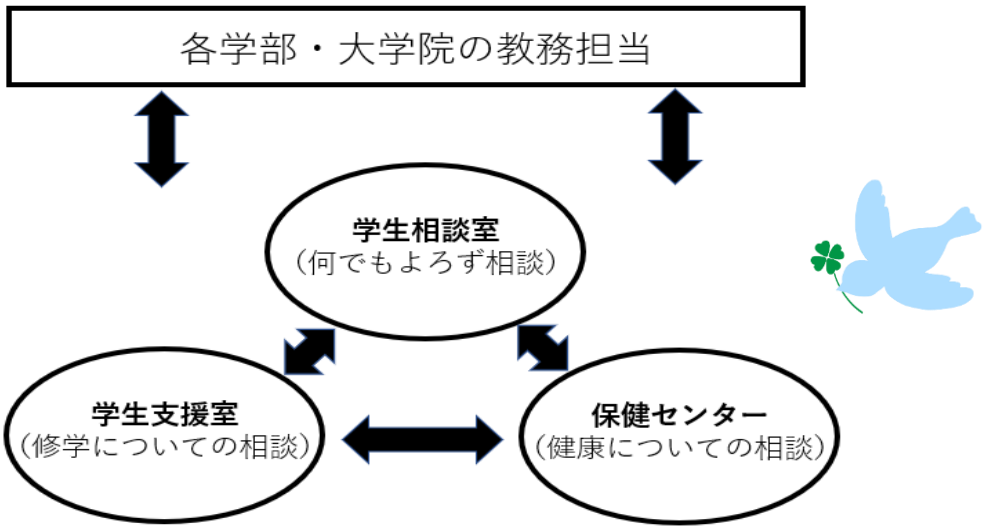
保健センターのホームページ　http://hcc.kumamoto-u.ac.jp/
保健センターへの直通電話　　096-342-2164

熊本大学の学生支援体制

保健センター長　藤瀬昇

新入生の皆さん、ご入学誠におめでとうございます。この保健センターだよりも記念すべき第 50 号です。密集した場面での基本的な感染対策とワクチン接種は引き続き重要ですが、約 3 年間続いたコロナ禍の生活も、ようやく社会的制限が緩和されてきています。そんな中、皆さんにとってはいよいよ新生活のスタートですが、熊本大学の場合、概ね新入生の 4 分の 3 が県外出身者です。高校生まではおそらく周りの人たちが見守ってくれていたと思いますが、一人暮らしになったらそうも行きません。大学生ともなれば、いろんな意味で能動性が問われます。

下図は熊本大学の学生支援体制です。遠慮せず、困ったら積極的に利用してください。相談するのも適応能力の１つです。保健センターでは、メンタル相談のメール（cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp）も受け付けています。状況に応じてオンライン面談も可能です。適応能力を最大限に発揮し、それぞれのペースでの適応を目指してください。ご健闘をお祈りします。



スマホの害

保健センター准教授　副島弘文

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。

これまでコロナ禍で外出や人との接触が思うようにできないと感じられた時期だったと思います。1 人でスマホを見たり、スマホで音楽を楽しんだりする時間が多かったのではないかと思います。コロナ禍ではありますが、行動様式が大きく変化していく時期になりました。スマホを扱わない時間も楽しんでください。スマホの害について述べます。



視力低下　スマホに夢中になり、一定の距離でじーっと画面を見続けてしまうと目のピント調節機能が低下します。また顔の近くにスマホを持ってきて見続けるとピント調節を行う目の負担が大きく疲れやすくなります。さらに寝転がってスマホを見るとやや横目でスマホを見ることになり、目の疲れに左右差が出てきます。こういったことで視力の低下が起こるとされています。対策は、定期的に遠くを見て（室内であればその中の最も遠いところ）ピント調節機能を維持しましょう。アメリカ眼科学会は「20-20-20」ルールを推奨しています。20 分間継続して近くを見たあとは、20 フィート、つまりおよそ 6 メートル以上離れたものを 20 秒間眺めるというルールです。また、定期的に目を閉じて目を乾燥から守りましょう。寝転んでのスマホは極短時間にしましょう。スマホから出るブルーライトはエネルギーが強く目が傷つきやすいためブルーライトをカットする眼鏡の使用やスマホにフィルムを貼ることも一つの対策です。

ストレートネック　うつむいた状態で長時間スマホを見続ける姿勢はストレートネックと言われる状態で主に首の後ろ側に負担がかかり、頭痛、肩こり、首の痛み、めまいなどの症状が出ることがあるようです。対策はうつむき姿勢でのスマホ使用は極短時間にしましょう。

睡眠への影響　光は全般そうですが、特にスマホから出るブルーライトは睡眠を誘うホルモンであるメラトニンの分泌を抑制するため、スマホをやめて寝ようとしてもなかなか寝つけないことがあります。対策は睡眠予定の 1-2 時間前にはスマホをやめるのがいいようです。

難聴　スマホや携帯型オーディオプレーヤーの普及によりヘッドホンやイヤホンでいつでもどこでも音楽が楽しめるようになりました。世界保健機関（WHO）が 2015 年から「Make Listening Safe」という難聴予防活動を行っています。難聴を防ぐためには音量と音の暴露時間が関係しています。WHO と国際電気通信連合作成の成人での目安は以下の通りです。

ロックコンサートの前 5 列は 110dB 相当で 1 週間に 2 分が許容される。電車内でイヤホンを使い音漏れするレベルは 95dB 相当で 1 週間に 75 分が許容される。走行中の電車内は 86dB 相当で 1 週間に 10 時間が許容される。80dB で 1 週間に 40 時間を一つの目安とされているようです。耳に負担をかけた後は小さな音のみとしてできるだけ長く耳を休ませることが大事のようです。

皆さんには新しい環境の中で学生生活を楽しみつつ、スマホの害が無くなるように行動してもらえればいいなと思います。また、うまく行動できていない人には知らせてあげてください。

運動のすすめ

保健センター助教　長岡舞子

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。２０２０年にコロナ禍が始まり、その期間を高校生として過ごしてきた皆さんにとって、今回の大学入学はこれまでと違った期待があることと思います。大学では、サークル活動など、授業以外の活動にも意欲的に参加されることをお勧めいたします。

近年、運動の精神的健康に与える影響についてはよく取り出さされるようになりました。WHO（世界保健機構）では習慣的運動は不安、抑うつの症状を改善するため、年齢に応じて推奨される運動量をホームページに載せています。皆さんの年齢（18～64 歳）において進められる運動量についてお知らせいたします。

・少なくとも 1 週間に 150～300 分の中強度の有酸素運動。また、週 2 日以上、筋肉を使う中強度以上の筋力強化の活動を行うと、さらに健康上の利点があります。



・中強度の有酸素運動を 300 分以上行うか、強度の有酸素運動を 150 分以上行うか、あるいは中強度と強度を同等に組み合わせた運動を 1 週間を通して行うと、さらに健康上の利点があります。

・座りっぱなしの時間を制限する必要があります。座っている時間をあらゆる強度の身体活動（軽い強度を含む）に置き換えることで、健康上の利点が得られます。

コロナの社会的影響は改善しつつあり、運動しやすい環境となりました。ぜひ運動習慣をもって、学生生活を楽しんでいただきたいと思います。

保健センター看護師より　　木下　麻衣子

熊本大学保健センターには医師、看護師、心理士（師）、キャンパスソーシャルワーカーがいます。その中でも看護師は３名おり、２名は黒髪北地区（保健センター）、１名は本荘北地区（医学科健康相談室）と南地区（保健学科健康相談室）に週に半々ずついます。今までの学校の保健室のように、気軽にご利用くださいね。保健センターのホームページは以下のＱＲコードです。ぜひ見てみてください。



保健センター心理師より　　川村　博子



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。あたらしい生活がはじまりましたが、心と身体の調子はいかがでしょうか。

保健センターでは、心理相談（カウンセリング）を行っています。「やる気が出ない」「不安な気持ちをどうにかしたい」など、心理面のちょっと困っていることについて話し合い、一緒に解決の糸口をさぐっていきます。

カウンセリングというと、重い困難を抱えている人が利用するイメージかもしれませんが、大学内の相談室ということで、学業が問題なく進んでいくよう支援する場と考えてもらうといいかなと思います。「このくらいのことで相談なんて…」と考えずに、人に相談する「練習」くらいに捉えてもいいかもしれません。困りごとがあるとき、適切な相談相手というのは案外見つけにくいものですね。そんな時、安全な場所として保健センターの存在も頭の片隅においてもらえたらと思います。もちろん、外部に対して秘密厳守です。

新年度の時期は、だれでも不安や緊張が増して、「頭で考える」比重が大きくなる時です。自分がリラックスできること多めを心がけ、スポーツをする、カラオケで歌う、おいしいものを食べる、自然に触れる、など五感を働かせ、身体を活性化させることも忘れないようにしましょう。

保健センターキャンパスソーシャルワーカーより　　久保　裕恵

新入生の皆さん　ご入学おめでとうございます。

大学での新たな出逢いに期待と不安が入り混じった気持ちかと思います。

高校までとは違う授業の雰囲気、サークル活動やアルバイト、親元を離れ一人暮らしなど、初めて経験することが沢山あると思います。

私は保健センターでキャンパスソーシャルワーカーをしています。

キャンパスソーシャルワーカーって何する人と思われるかと思います。簡単に説明すると、「なんでも屋」です。例えば、履修などの各種手続き、体調や金銭の管理など今までは保護者や学校の先生がしてきたことをご自身で行う機会が増えてくるかと思います。その際の困りごとを一緒に検討し、解決できたらと思います。

メール相談（cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp）も開設しておりますので、お気軽にご相談いただければと思います。