44号　平成29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
健康相談室 096-373-5004（月～水：保健学科/木～金：医学科）096-371-4753（火曜 PM：薬学部）

保健センターのご紹介

保健センター長　藤瀬昇

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。また、在学生の皆さんも新たな気持ちでこの春を迎えていることと思います。この季節、五月病という言葉があるように、環境の変化に伴いさまざまな心身の不調をきたしやすいものです。とくに新入生の皆さんにとっては初めての一人暮らしという人も多いと思われます。これまでは当然のことのように出来ていたことが、意外に大変だったりすることに気付くかも知れません。ときには夜更かしをすることもあるでしょう。ただし、連日の夜更かしは禁物です。睡眠リズムの乱れが原因で心身の不調をきたすことがよくあるからです。せっかくのキャンパスライフ、健康を害してしまっては元も子もありません。その点、熊本大学には皆さんが通った高校等にもあった保健室のような施設があります。それが保健センターです。医師や看護師、臨床心理士が常駐し、高校までの保健室よりも設備が充実しています。どうぞ、心身の不調を少しでも感じたら遠慮なく保健センターを利用してください。以下に保健センターの業務内容を簡単に紹介します。詳しくはホームページ（http://hcc.kumamoto-u.ac.jp/）をご覧ください。不調を感じていなくても、健康チェックのためのさまざまな機器も取り揃えていますので、気軽に訪ねて来てください。

保健センターについて

1万人超の学生と4千人超の職員の福利厚生のための施設です。

1）位置
　黒髪北キャンパスの赤門と附属図書館の間にひっそりと建っています。自動ドアを入るとすぐに受付があり、スタッフが常時対応しています。

2）日常の診療
　前述のように、医師（内科医、精神科医）、看護師、臨床心理士が常駐し、小中学校や高校時の保健室よりも格段に充実した設備で、投薬も含め皆さんの健康問題に対応しています。学生番号や

職員番号が分かれば、健康保険証は必要なく、料金も発生しません。ただし、あらゆる病気に対応するのは難しいので、専門的な診療や精密検査などが必要な場合は、外部の医療機関を紹介しています。

3) 健康診断

学生定期健康診断は、法律及び熊本大学学則に基づき、4 月に一般健康診断（身長、体重、血圧、内科診察、一部の学年で胸部レントゲン検査や検尿）及び 5、6 月に精密検査（心臓などの精密検査や一般健康診断で要精査となった学生の二次検診）を行っています。5 月以降入学者の健康診断は 11 月に行っています。定期健康診断未受診者には、就職や各種奨学金出願のための健康診断証明書の発行が出来ませんので、毎年必ず受診して下さい。また、放射線を取り扱う一部の学部学生と大学院生を対象とした検診を 4 月、7 月、10 月、1 月に行っています。

4) 相談業務

健康相談、心理・精神衛生相談、ハラスメント相談、性に関する相談など、精神科医、内科医、看護師、臨床心理士が多様な相談に対応しています。相談に際しては、プライバシーに十分配慮していますので、安心して相談してください。一人で抱え込むより何か解決の糸口が見つかるかも知れません。

5) 各種測定機器

デジタル身長・体重計、血圧計、体脂肪計、視力計測機器（ゲーム感覚で操作出来ます。）などを設置しています。学生及び職員は無料で利用できます。どうぞ自身の健康管理に役立ててください。

6) 疲労度テスト

学生定期健康診断の際に、心身の健康度を把握するために学生全員に毎年実施している簡単なマークシート形式のアンケートです。心理相談希望者や疲労度の高い方には後日、郵送により連絡をする場合があります。これをきっかけに豊かなキャンパスライフのお手伝いが出来たケースもあります。

以上、熊本大学保健センターの業務について簡単にご紹介しました。今年度も学生及び職員の皆さんの健康増進に寄与できるよう活動していきたいと思います。

【各地区健康相談などの利用案内】

場所	時間帯	連絡先
保健センター	平日 8:30～17:15	096-342-2164
九品寺地区健康相談室（保健学科教務隣）	月・火・水 9:00～16:00	096-373-5004
本荘地区健康相談室（医学教育図書棟 4F）	木・金 9:00～16:00	096-373-5004
本荘地区こころの健康相談室（医学教育図書棟 4F）	第 1・3 水曜午後 予約制	096-342-2164
大江地区健康相談室（薬学部育薬ﾌﾛﾝﾃｨｱｾﾝﾀｰ内）	毎週火曜 13:00～17:00	内線 4753 096-342-2164
大江地区こころの健康相談室（薬学部ﾘｴｿﾞﾝｵﾌｨｽ）	第 2 木曜・第 4 水曜午後 予約制	096-342-2164

皆さんの視力は自分が思っている視力のままですか？

～保健センターに自動視力計あります～

保健センター准教授　副島弘文

新入学の皆さん、入学おめでとうございます。

勉強尽くめで参考書やノートばっかり見ていたひとも、スマホやゲームに没頭していたひとも、新年度を迎えるこの機会に、自分の目のことに関心を向けてみましょう。

保健センターには自動視力計がおいてあります。少し古い機器ではありますが、機械のレンズ部を覗くと小学校保健室の視力検査でよく見ていたランドルト環が映し出されます。それを見てレバーを切れ目のある側へ倒すだけです。わからないときは勘でレバーを倒さずレバーの手前にある“？”ボタンを押してください。右眼、左眼、両眼の視力が 1～2 分でだれでも簡単に測定できます。

50cm の近距離視力と 5m の遠距離視力が測定可能です。小学校から高校では黒板が見えるかが重要ですので遠距離視力がより重要視されます。パソコン作業が主になると近距離視力の方がより重要になるでしょう。近距離視力は 0.5 以上ないとパソコン業務はつらくなりやすいようです。大学生になって勉強がはかどらないとかパソコン作業時に眼が疲れやすいひとは一度検査してみてはいかがでしょうか？

視力低下の原因としては、屈折異常（近視、乱視、遠視）が最も考えられます。遺伝的な影響も考えられますが、多くの場合生活習慣が関与しています。テレビを近くで見る、長時間のパソコン、ゲーム、スマホの使用などは、眼に負担をかけるといわれています。片ひじをついて読書をしたり、寝転んでテレビを見たりすると、左右の眼と見ているものとの距離に差が生じ、視力に左右差が現れやすくなるようです。また、視力のよい側だけを使い続けていくと、視力低下が進行するとされています。

視力検査では、両眼で見ている時にわからなかった片眼の視力の急激な低下を見つけることもあります。若い人にも屈折異常以外の原因が隠れている場合もありますので、急激な視力の低下を確認したら、保健センター窓口に声をかけてください。必要があれば眼科を紹介します。

何かを見続ける場合には1時間につき10分程度は眼を閉じたり遠くを見たりして眼を休ませましょう。その時に立ち上がって伸びをしたり、屈伸をしたりして体をほぐすとさらに良いです。一生お世話になっていく眼ですので時にはケアしてあげましょう。



保健センター身体計測コーナーにあります。平日 8:30～17:15 に利用できます！

「良いこと」もストレス？！

保健センター臨床心理士　　奥田清香

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

受験勉強が終わりほっとしたのも束の間、新たな生活が始まりますね。高校時代とは異なる授業の雰囲気、研究、サークル、バイト、ひとり暮らしなど多くの初体験をしていくことでしょう。そのことにワクワクドキドキする人もいれば、不安でいっぱいという人もいるかもしれません。

大学入学を期に親元を離れる方にとっては、干渉されることのない自由気ままな生活が待っています。それと同時に、各種手続きや授業の取り方、金銭管理など今まで保護者や学校の先生にしてもらっていたことを皆さん自身でやっていくことになります。健康管理もそのひとつです。保護者の目が届かない分、皆さん自身で自分の体調やこころの変化にアンテナを張りましょう。

『ストレス』という言葉は、もともとは専門用語だったのですが生活の中でごく自然に使われるようになりました。普段、私たちはつらいことや嫌なことを『ストレス』と言っていますが、進学や結婚、昇進といった喜ばしいことも『ストレス』になりうることはあまり知られていないようです。「大学生活は楽しいけど何だか調子が悪い」というときも、実は新しい環境に適応しようと身体とこころが頑張った分の疲れが出ているのかもしれません。

頭やこころでは「平気」と思っていても身体はストレスに気づいて、なにかしらのサインを出していることがあります。なんだかいつもと違うな？と感じたら、それは身体からの SOS かもしれません。そんな時は、①疲れを癒す。②よく遊び、よく学ぶ。それでもだめなら③誰かに相談してみましょう！

今の自分には何が必要なのか、どこに行けばそれが得られるのかを把握し、きちんと助けを求めることは、これから社会を生きていくうえで重要なスキルです。保健センターでは心身の健康に関する相談を受けつけていますので、気軽に利用してくださいね。

また、『大学生のためのソーシャルスキルトレーニング（SST）』を学生支援室と協力して行っています。少人数のグループで、コミュニケーションについて学んだり練習したりするものです。興味のある方はぜひお問い合わせください。

保健センターは黒髪キャンパスにあります。また薬学部の大江キャンパスと医学部の本荘キャンパスでも相談を受けられます。ご予約の上、利用してください。

＊予約受付電話番号 096-342-2164
利用時間　平日 8:30～17:15

