45号　平成30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

「五月病」について

保健センター長　藤瀬昇

この季節、新入生も在学生の皆さんも新たな気持ちで新年度を迎えていることと思います。熊本大学の新入生のおよそ3分の2は県外出身であり、とくに新入生にとっては初めての一人暮らしという人が多いはずです。親元を離れた開放感の一方で、生活の細々としたところが意外に大変に感じたりしているかも知れません。新生活への期待や高揚感が落ち着いてくるゴールデンウィークを過ぎた頃から出てくるさまざまな心身の不調、それが「五月病」です。「五月病」を医学的に診断すると、適応障害という病名になります。ストレス関連障害の1つで、個人が環境に上手く適応できないときに出てくる情緒的反応です。不安、抑うつ、イライラが代表的な症状で、ストレス因子としては、経済的問題、人間関係の問題、身体疾患などが多く、ストレス因子の始まりから3ヶ月以内に発症することが多いと言われています。



（全国健康保険協会ホームページより）

適応障害がこじれると、うつ病になってしまうこともあります。逆に、うつ病からの回復過程として

適応障害を経て良くなっていく場合もあります。うつ病にまでなってしまった場合は、一に休養、二に薬ということで一定期間の療養が必要になります。ですので、適応障害が判明した時点で、うつ病にならないように対処することが重要です。適応障害は個人と環境の相互作用です。個人に対しては、頭痛があれば頭痛薬、食欲不振であれば胃薬、寝付きが悪くなっていれば軽い睡眠導入剤、イライラが強ければ安定剤といったふうに症状に応じた投薬を行います。ただし、これらはあくまで対症療法であり、根本的な治療ではありません。個人のストレス耐性を強化するやり方（カウンセリングなど）もありますが、かなり時間がかかります。そこで、最も効果的な働き掛けが環境調整です。環境の中にはさまざまな事柄が含まれ、可能な範囲で調整を行います。もちろん環境要因には教員も含まれ、中には教員のほうがかなりのストレスを抱えている場合もあります。繰り返しになりますが、適応障害は個人と環境の相互作用なので、どちらか一方だけでなく、双方に働きかけるのが効果的です。ストレス因子が終結すれば、6 ヶ月以上症状が続くことはありません。この点、熊本大学には、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があります。必要に応じて保健センターとも連携可能で、さまざまな環境調整を行っています。学生指導等でお困りの教員向けには「学生支援検討会」というのがあり、キャンパスソーシャルワーカー、臨床心理士、精神科医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。担当窓口は前述の学生相談室です。

五月病の予防としては、規則正しい生活（睡眠と食事）を心掛け、自分なりのストレス解消法をみつけることです。高校生のときの生活を参考にするのも良いでしょう。それでも症状が長引く場合は、遠慮なく保健センターに相談してください。最後に、保健センターの相談窓口を案内しておきます。詳しい業務内容についてはホームページ（http://hcc.kumamoto-u.ac.jp/）をご覧ください。今後も学生及び教職員の皆さんの健康増進のお役に立てるよう活動していきたいと思います。

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 14:00～17:00（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	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 14:00～17:00（予約制）	096-342-2164

インフルエンザワクチンの予防接種について

保健センター准教授　副島弘文

最近は種々の感染症の流行がみられていますので、春にはふさわしくないかもしれませんがインフルエンザワクチンの予防接種について記したいと思います。

インフルエンザワクチンの予防接種の有効性は世界的に認められています。我が国においても高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。65 歳以上の高齢者に対して行った調査では、予防接種を受けないでインフルエンザにかかった人の 34%～55%は、予防接種を受けていればインフルエンザにかからずに済んだこと、また、予防接種を受けないでインフルエンザにかかって死亡した人の 82%は、予防接種を受けていれば死亡せずに済んだことが報告されています。

インフルエンザウイルスには様々な型があることが知られていますが、流行する型が毎年異なります。世界での流行状況からどの型が流行するのかを世界保健機関（WHO）が予測し、それに基づいて日本の研究機関でも次の冬に流行するインフルエンザの型を検討してワクチンの型を決定します。今年のワクチンの型が決まってから、ワクチンの製造が始まります。インフルエンザウイルスを卵に投与して増殖させ、増殖したウイルスを処理することで感染力をなくさせると、やがてウイルスは死滅します。それを処理して、ウイルスの殻の部分だけにしたものがワクチンです。

インフルエンザワクチンを体に接種しておくと、免疫細胞がウイルスの殻の部分を認識した場合の反応性が高まります。次に、本物のインフルエンザウイルスが身体に侵入してきたときに、一気にインフルエンザウイルスを攻撃することができます。そのため予防接種を受けた人はインフルエンザウイルスが体に入ってきても、症状は軽症ですむことも多いです。

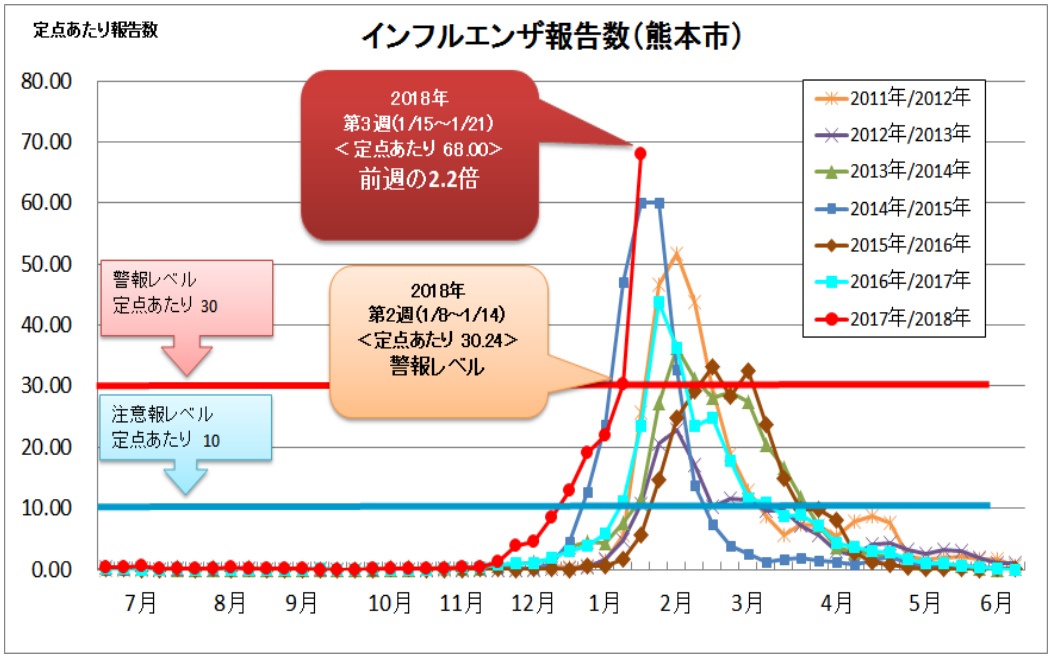
インフルエンザは毎年、A型とB型が流行しています。そのうちA型は、H1N1 とH3N2 の 2 タイプに固定されていますが、B型は、山形系統とビクトリア系統の 2 タイプが混合流行していることが続いていました。このことから、2013 年よりこの 4 つのタイプすべてをカバーする 4 価ワクチンを WHO では推奨するようになりました。日本では 2015 年から 4 価ワクチンに切り替わりました。

免疫細胞がウイルスを認識して免疫反応の準備体制が整うのに 2 週間ほどかかります。また、その効果も 4 カ月ほどで、その後は効果が薄れてしまいます。副作用の強い人はおすすめできませんが、そうでない人は 11 月から 12 月上旬に予防接種を検討してください。

2017-2018 シーズンは熊本市では例年より早期から流行が始まり、十数年ぶりの大流行の可能性があるようです。また、B 型が多く、A 型の 4 倍になっているという特徴があります（2018 年 1 月末現在）。

熊本市ホームページから

http://www.city.kumamoto.jp/hpkiji/pub/detail.aspx?c_id=5&id=4156



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るかと思います。保健センターも新しいものの一つではないでしょうか。熊本大学では、保健センターの中に「こころと身体の悩みなんでも相談室」というものを設けています。私はそこで、臨床心理士として働き、主にカウンセリングといって相談を受けてお話を聴くお仕事をしています。メインは、黒髪北キャンパスの保健センターにて行っていますが、時々、医学部と薬学部のキャンパスでも出張開室しています。熊本大学の学生さんであれば誰でも利用できますので、お気軽に保健センターまでお問合せください。相談は予約制となっています。

≪カウンセリングＱ＆Ａ≫

カウンセリングに関してよくされる質問をまとめてみました。

Ｑ１：私以外にも相談に来る人はいますか？

Ａ１：たくさんいらっしゃいます。年間 200～300 人の方が、保健センターでの精神科医の面談及び臨床心理士のカウンセリングに来られています。「こんなにいるんですか？」と驚かれる方も、「私だけが悩んでいるんじゃないんだ」と安心される方も多いです。

Ｑ２：（こころと身体の悩みについて）こんなことで相談にきていいんでしょうか？

Ａ２：大丈夫です。ちょっとしたことでも構いませんので、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いただければと思います。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。自分の抱えている悩みを解決するためにどこに相談に行くべきかを見極めるのは、実はとても難しいことだと思います。最初に相談に行く場所はどこでも大丈夫です。相談に行った先で「その問題だったらここに行った方があなたにとってよいだろう」と一緒に考えることができるはずです。

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になります。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。