43号　平成28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）

保健センターを上手に利用してください。

保健センター長　副島弘文

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。また、在学中の皆さんは新たな気持ちで新年度を迎えていることと思います。大学生ともなると自分で体調管理をしていかなければなりません。特に１人暮らしの方は体調の変化に気づくのが遅れる場合もあり、注意が必要です。家族からの声かけがあれば早めに気づくことができると思いますが、１人暮らしではそうはいきません。病院にいくほどではないが、ちょっと聞いてみようという程度の気軽な気持ちで保健センターに来て頂いたらよいと思います。保健センターには医師（内科医・精神科医）・看護師・臨床心理士が待機しており、アドバイス・診察・カウンセリング・投薬などを行い、皆さんの体調回復のお手伝いをしています。必要があれば病院への紹介も行います。

保健センターの業務案内

１）保健センターの位置

保健センターは黒髪北キャンパスの赤門から附属図書館に通じる一画にある建物の１階にあります。1 万人を超える熊本大学学生と 3 千人を超える熊本大学職員の福利厚生施設です。

２）保健センターの提供する主要サービス

(1) 日常診療業務

学生の皆さんはこれまで小学校・中学校・高校の在学中に保健室を利用したことがあるという人もいると思いますが、保健センターが保健室と違うところは医師をはじめ専門のスタッフが対応してクリニックレベルの診療ができるところにあります。学生番号や職員番号が確認できれば保険証の提示は必要ありません。例えば、皆さんが朝から頭痛と咽頭痛があったとすると、平日の午前 9 時から午後 4 時 30 分の間に保健センターを受診し、医師の診察を受け、投薬を受けることも可能です。症状はカルテかコンピューター入力用の記録用紙に記載されますが、一般の病院同様その内容が外部に伝わることはありません。病院を受診した際は診察・投薬に関して一部負担金の支払いの必要がありますが、保健センター受診時には、学生および職員に一部負担金はか

かりません。これは、保健センターの診療が保健診療ではなく自由診療となっていること、また、投薬に用いられる薬剤の購入には大学からの経費が充てられるためです。
但し、施設の性質上あらゆる疾患に対応することは困難です。精密検査を必要とする場合、骨折、手術などにより専門的な治療を必要とする場合は、本学附属病院または、近医に紹介することになります。この場合は、紹介先で保険証の提示が必要となり、一部負担金の支払いが必要となります。

（2）健康診断

学生定期健康診断は 4 月に一般健康診断（身長、体重、血圧、内科診察、一部学年で胸部 X 線検査や検尿）および 5、6 月に精密検診（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。新年度はじめの体調管理の一環として是非健康診断は受けておく必要があります。いくつかの申請書類には健康診断結果の記載が必要な場合があります。その場合、学生定期健康診断を受けていれば新たに病院で健康診断を受けずに 4 月の健康診断結果を発行することができます。5 月以降入学者の健康診断は 11 月に行っています。これは留学生が主となりますが、内容は同じです。また、放射線取扱者検診を 4 月、 7 月、10 月、1 月に行っています。放射線を取り扱う一部の学部学生と大学院生が対象となる検診です。

（3）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、精神科医師・臨床心理士・内科医師・看護師が多様な相談に応じています。相談に関しては病院と同様にプライバシーが守られますので心身面で困ったことがありましたら、保健センターに来てください。こんなこと相談してもよいかなと思わずに、先ずいってみようと思うことが大事です。一人で考えるより、よい解決策が見つかる可能性は高いと思います。

（4）保健センターの測定装置

保健センター内には、身長・体重計、体脂肪計、視力計（ゲームのように一人でレバーを操作することで視力測定する）、血圧計がおかれています。学生および職員は自由に測定が可能です。人によっては毎日定期的に測定にきている人もいます。こういった機器を自身の健康管理に役立ててもらうことは保健センターにとっても歓迎すべきことと考えます。

（5）疲労度テスト

学生定期健康診断の際に、心身の健康度の状態を把握するために熊本大学学生全員を対象に毎年実施しているアンケートです。簡単なマークシートによる調査で疲労度・不安度を尋ねる 14 の質問と、心理相談の希望を尋ねる 1 つの質問の計 15 の質問からなっています。それにより強い疲労度や不安感に早めに気づくことが可能となります。心理相談を希望している方または疲労度が高いと判定された方には、後日保健センターから来室をお願いすることがあります。それがきっかけとなり心身の状況の改善が認められればよいなと考えます。

以上、保健センターの学生の皆さんへの対応を主に記載しました。関係する皆様の御支援を得ながら、平成 28 年度も学生および職員の皆さんの健康の回復・維持・増進に向けて活動していきます。

健康相談等の利用時間

場　所	時　間	連絡先
保健センター（黒髪北地区図書館西側）	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 4 階）	木・金　9:00～16:00	096-373-5004
大江地区健康相談室（育薬ﾌﾛﾝﾃｨｱｾﾝﾀｰ内）	火　13:00～17:00	内線 4753

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　菊池　陽子

はじめまして。

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。

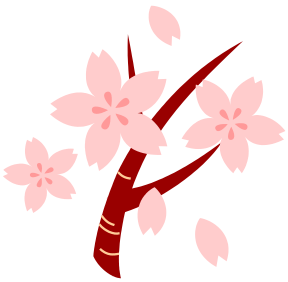
大学生の年齢は思春期の終わりから、プレ成人期に属します。自己についての認識（自己同一性）に基づいて、自分の理想とする生き方にそった職業を選ぼうと努めたり、そのための訓練を受けたりする時期です。恋愛に悩むことも多いでしょう。自分が何者であるかについて迷ったり、失敗が恐ろしくなり状況に応じた行動がとれなくなることもあるでしょう。

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＝春の健康診断というイメージだと思いますが、心身の両面にわたって、ケアとサポートをしています。

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。こころも怪我をします。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？なんでも相談室ですので、気楽に来てくださいね。

原則は予約制になっています。直接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。



「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、大学生あるいは大学院生としての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。

高校生とは違って大学生は「なんか大人」というイメージを持つ人もいるのではないでしょうか？大学生の「自分で選べる。親の意見がなくとも決められる。」感じが、自由に見えて大人っぽく映るのかもしれません。

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。生まれた時（お母さんのお腹の中にいる時）からあなたのことを知っている保護者は、「疲れてるんじゃない？風邪のひき始めじゃない？この時期いつも体調崩すでしょう？」というように、いつもと違うあなたの様子をしっかりとキャッチしてくれていました。

そのような保護者の目が届かない分、皆さん自身で自分の体調や心の変化にアンテナを張ってください。

「ストレス」という専門用語が、生活の中でごく自然に使われるようになりました。レポートに追われる日々、サークルの付き合い、友達との関係にストレスを感じる人も出てくるでしょう。しかし、進学や結婚、昇進といった喜ばしいこともストレスの原因になることはあまり知られていないようです。

熊大に入学したのはいいけれど、入学前にイメージしていたような大学生活が送れない。思っていたような自分になれない。そもそも、なぜ熊大に入ったか分からなくなったなど悩む人もいるでしょう。また、自分ではストレスとは無縁な楽しい大学生活を送っていると思っていても、実はストレスが溜まっていることがあります。そして、頭や心がストレスに気づくより先に、体はいち早くストレスに気づいて、何かしらのサインを出しているものです。なんだかいつもと違うな？と感じたら、それは体からの SOS かもしれません。

そんな時は、①放っておく。②よく遊び、よく学ぶ。③それでもだめなら誰かに相談してみましょう！では、心や体の悩みはどこに相談すればいいのでしょうか。友達や恋人に話してもなにか物足りない。けれども、いきなり病院に行くのはハードルが高いし、そもそも何科の病院に行けばいいの？心の問題なの？気のせいなの？体の問題…？など分からないときは保健センターに来てください。学校の保健室に良い思い出がある人もいるかもしれませんね。大学の保健室だと思って気軽に利用してください。

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上で重要なスキルです。あまりに苦しいことが起きると自分が何に困っているのか分からなくなります。一緒に悩みを紐解いていきましょう。そして余裕があれば自分以外の誰かを気にかけ、手を差し伸べてください。友達や恋人が悩んでいるようなら「保健センターにでも行って話を聞いてもらったら？」と一声かけてみてはどうでしょうか。

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。カウンセリングの際は、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

