51号　令和６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

インターネット・ゲーム障害に注意しましょう！

保健センター長　藤瀬昇

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。今回は保健センターを訪れる多くの学生さんにみられるゲーム依存について紹介します。依存症とは、特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態のことをいいます。依存症というと、お酒、薬物、ギャンブルが代表的ですが、インターネットの普及を背景に、10年ほど前に「インターネット・ゲーム障害」という病名が加わりました。生活が乱れて朝起きられない（昼夜逆転）、十分な食事を摂らない、使用を制限され暴力的になる（隠れてやろうとする）、高額の課金をしてしまう、などの問題が生じる状態です。

高校までは受験勉強や部活で忙しく過ごしてきた皆さんは、大学入学と同時に親から解放され、能動的に自分のペースで過ごすようになります。好きなことをやるのも大切な時間ですが、自己コントロールの範囲内で、というのは当然のことです。せっかくの大学生活、健康を損ねてしまっては元も子もありません。健康管理は自己管理から。法律的には皆さんはもう成人です。大学生のうちから自己管理の練習をしておいてください。保健センターは皆さんの健康管理を支援するところです。困ったら遠慮なく利用してください。



参考：厚生労働省「こころの情報サイト」
https://kokoro.ncnp.go.jp/disease.php?@uid=819yAWLAzXBx5XZ5

保健センター内科にご相談ください

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。保健センターには内科医が１名いて、どんなことをしているか記載しますので、どうぞご利用ください。

学生さんにも教職員の方にも対応しています。内服薬として風邪薬・抗生剤・痛み止め・胃腸薬・抗アレルギー薬など、外用薬として湿布・目薬・軟膏などが置いてあります。軽い症状の場合は保健センターで診察して、1 から 2 日分のお薬を出します。それで回復しなければ病院を紹介します。発熱がある場合はコロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染を考慮して、近医で確認してもらいます。

頭痛・めまい・立ちくらみ・鼻水・歯痛・咽頭痛・痰・吐き気・腹痛・生理痛・虫刺され・湿疹などで受診されることが多いです。腹痛の場合は診察・投薬して、症状改善がない場合は消化器内科・泌尿器科・婦人科などを所見に応じて紹介しています。擦過傷、打撲、捻挫も多いですが、診察後に看護師さんが消毒や湿布をしたり、包帯を巻いてくれたりします。擦過傷では、止血が不十分な場合や傷が大きい場合は皮膚科に、骨折が疑われる場合や重症の捻挫の場合は整形外科に紹介しています。ものもらいには目薬を出して改善することがありますが、症状が強い場合には眼科を紹介しています。かゆみの強い虫刺されには軟膏を処方しています。胸部症状のある場合には聴診や心電図検査を行っています。診察により必要があれば循環器内科を紹介しています。

種々の原因で体調がすぐれない場合、保健センターにはしばらく横になれるベッドがあり、その間、看護師さんが見守ってくれます。健康相談も行っています。学生さんからも教職員の方からも健康上の気掛かりなことの相談があれば、それに答えていますので気軽に相談してください。教職員の方では、健康診断の結果を持って受診され、質問されることもあります。結果をどう考えるべきか、あるいはデータを改善する方法などについて、アドバイスしています。

保健センターにはカウンセリングをしてくれるスタッフも配置されていますので、内科を受診された場合でも必要に応じて、カウンセリングを勧めることがあります。

保健センターだけでなく皆さんをサポートしてくれる部署はたくさんありますので、うまく利用して、より良い学生生活を送ってください。内科医が診察可能な時間帯は保健センターホームページの上のナビの「健康相談」で確認ください。産業医業務や会議等の都合で診察できない場合もありますので、電話で確認して来られると確実です。

保健センターHP（健康相談）QR コード➡



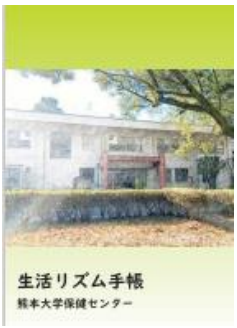
なぜ生活リズムが必要なのでしょう？

保健センター助教　長岡舞子

地球上に生存するすべての生物は時計遺伝子を持っているといわれています。逆にいうと、体内時計遺伝子をもっている生物のみがこの地球に生き残っているとも考えられます。植物は、かぎられた日照時間に合わせ、朝の気温によらず葉を広げ、光合成でエネルギーを得ます。変温動物は日光により体温を上げ、活動を始めます。このように、多くの生物が日光の力を最大限に得るために体内時計を合わせ、生活しています。私たち人間は電気の発明により、日光に合わせなくても光を得ることができ、仕事や活動を自分の意志で時間を決めることができます。文明の利器であることは間違いありません。電気によって得られた豊かさは多くあります。一方で、大学生の生活リズムを考えますと、夜遅くまで起きていることで、朝起きられなくなる、そうなると、日中の活動に必要な血圧を上げるホルモン、ストレスに対抗するホルモン（コルチゾール）などの分泌も遅れ、午前の授業に何とか出たとしても、体が準備できていない状態で授業を受け、課題を提出することになります。自分の持っているポテンシャルの70％くらいで勝負しているかもしれません。皆さんが朝９時に授業に出るために、このようなホルモンは実は朝起きる何時間も前から少しずつ分泌され始め、朝の活動の準備をしています。生活リズムを整える最大の利点は自分の持っている能力を最大限に出し切ることです。それは成績、スポーツ、他のいろんな活動において、１００％の力で挑戦することを可能にします。また、睡眠が十分にとれると、抑うつ症状や不安も改善することがわかっています。生活リズムを整えて、豊かな学生生活を送ってください。

「生活リズム手帳」を作りました

保健センターでは、生活リズムを整えるための生活リズム手帳を作成いたしました。時間管理のためにもお使いください。月間と１日の優先順位と時間管理ができるようになっています。また、スケジュール表は保健センターホームページからダウンロードもできるようにしていく予定です。手帳にはスタッフからの「私のこころが落ち着くひとこと」をちりばめています。一人での生活リズム管理ができない場合は、スタッフがお手伝いいたします。ぜひ、手に取って使ってみてください！



学生定期健康診断が予約制になります！

看護師　田代邦子

保健センターでは、毎年４月にすべての学生さんを対象に、定期健康診断を実施しています。令和６年度から、混雑緩和と利便性向上のために、Moodle を用いての予約制を導入することになりました。また、予約制に伴い、健康診断の実施場所は、保健センターに集約します。本荘、大江、九品寺地区の学生さんも保健センターでの受診となりますので、注意が必要です。予約は、Moodle の保健センター（学生の健康診断・健康調査関係）のコースより行ってください。予約フォームは、性別、胸部レントゲン撮影対象かどうかで４種類に分かれており、新入生は全員、胸部レントゲン撮影が必要です。詳細は、下記 QR コードより保健センターのＨＰ（定期健康診断）をご参照ください。

予約可能な健康診断の期間は、4 月 8 日（月）～4 月 24 日（水）で、新入生の予約は、4 月 5 日（金）15 時から開始します。健康診断の後半は、混み合い、予約が取りづらくなるかもしれません。早めのご予約をお願いします。予約方法や健康診断に関することで、わからないことがあれば、いつでも遠慮なくおたずねください。電話:096-342-2164　メール:hoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp

保健センターの HP（定期健康診断）の
QR コード➡



心身の不調には早めのケアを　　臨床心理士　松尾秀寿

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。4 月からいよいよ大学生ですね。これまでとは生活も環境も大きく変わる人が多いかと思いますが、心と体の調子はいかがでしょうか。

一般的に、環境が大きく変化すると、心身にはそれなりの負荷がかかります。負荷がかかると、心と体は自分を守るために様々な反応を起こします。反応には個人差がありますが、人によっては生きづらさを感じたり、気分が沈んだり、不安や疲れを感じやすくなったり、睡眠のリズムが乱れたりといったことも起こるかもしれません。これらの反応は、いわば心と体の SOS です。反応がなるべく小さいうちに気づけるように、普段から心と体を意識しておきましょう。そして、もし小さな反応に気づいたら、楽しいことや落ち着くこと、安心することなどをして、早めに自分自身をケアしてあげてください。



保健センターでは、みなさんの心身の健康に関する相談を承ります。なるべく状態が軽いうちに予防的なケアができたら理想的ですので、どんな小さな不安や不調、心配ごと、悩みごとでも、どうぞお気軽にご相談ください。みなさんが心身ともに健康に、無事卒業の日を迎えられることを祈っています。

困ったときには、相談を　　キャンパスソーシャルワーカー　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。また、大学から一人暮らしをされる方も沢山いらっしゃるかと思います。これまでは保護者や学校の先生がしてくれた身の回りのことや、就学の手続きなどをご自身で行う機会が増えてくるかと思います。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。困ったときや不安になった際にはメール（cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp）でも相談を受け付けていますのでお気軽にご相談ください。