



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)

保健センター利用の勧め

保健センター長 岸川 秀樹

新入学の皆様、入学おめでとうございます。また、在学中の皆様には、また、新鮮な気持ちで、新しい年次を迎えておられることと思います。特に、新入学の皆さんは、これまでと一変した新しい生活が始まり、とまどうことも多いことでしょう。気づかないうちに心身の不調になっているかもしれません。身体面の異常を感じたとき、精神的な疲労が強いような気がすると感じたら保健センターに寄ってみてください。保健センターには内科医ほかが身体面の異常に関してアドバイスをを行い、時には投薬もいたします。また、精神的な問題の場合は、「精神科医師・臨床心理士など、心の問題の専門家が待機し、皆様の心の疲労を回復するためのお手伝いをしています。

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面にある建物の1階にあり、1万人の熊本大学学生と3千人を越える職員の福利厚生のために設置されています。

2) 保健センターが提供する主要なサービス：

(1) 日常診療業務について：

熊本大学保健センターは、学生の皆さんがこれまでお世話になった小学校から高校までの保健室とは全く異なり、医師が常駐し、クリニックレベルの診療が行えるようになっています。学生番号または職員番号を確認できれば、健康保険証の提示は必要ありません。例えば、皆さんに発熱、咽頭痛などの感冒様症状があるとすると、平日の午前9時から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、投薬を受けることができます。症状はカルテおよびコンピュータ入力用の書式となっている記録紙に記載されますが、その内容が外部に伝わることはありません。通常のクリニックであれば、初診料、再診料、投薬料などが加算され、健康保険の種類により個々に異なる金額を支払うこととなりますが、当センター受診時には、学生及び教職員への負担金はまったくありません。これは、当センターの診療形態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ので、精密検査を必要とする場合、骨折、手術など、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、紹介先では、健康保険証が必要となり負担金が発生します。

(2) 健康診断について：

定期健康診断は、4月に一般健康診断（胸部X線、身長、体重、血圧、一部学年では検尿）および5、6月に精密検診（心臓などの精密検査）を行っています。新入学時には、長い受験戦争で体力が低下し、結核などの感染症に罹患することもありますので、是非、健康診断を受け、心身のチェックを行ってください。健診の費用は大学が負担し、個人負担はありません。

その他、保健センターの検診業務としては、健康診断において要精査となった学生の二次検診、留学生健診、放射線取扱者検診などがあり、学務部を中心とした事務部門による支援、学校医の先生方の協力により、運営されています。

(3) 相談業務ほか：

健康相談、心理・精神衛生相談、セクシャルハラスメント相談など、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、困ったことがありましたら、保健センターに足を運んでください。

(4) 保健センター設置計測機器：

保健センター内には、身長・体重・体脂肪測定計・自動視力計（ゲームのように1人だけで両眼の視力が測定できます・血圧計・貧血測定機（採血することなく、指を挟むだけで赤血球濃度が測定できます）が設置されていて、自由に使用することができます。

(5) 心身の健康度の状態を把握するためのアンケートの実施

【疲労度テスト】熊本大学の学生全員に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質問からなり、強い疲労や不安感に早めに気づくことができます。心理相談を希望する方また14の質問で疲労度が強いと判定された方には、後日保健センターから来室をお誘いする連絡をいたします。【ワクチン接種歴とウイルス感染症既往歴の調査】新入学の皆さんにのみ実施しています。熊本大学では、学生及び職員の健康管理・キャンパス内での感染症の蔓延を阻止し修学環境を守るなどの観点から、学内でウイルスなどに対する感染症対策を行っています。健康診断の際に4種ウイルス（麻疹・風疹・水痘（みずぼうそう）・ムンプス（おたふく風邪））の既往歴とワクチン接種歴の調査用紙を配布しますので、記載して保健センターに提出してください。事前に、母子手帳で4種ウイルスに罹った時期、またワクチンを接種した時期を確認しておくことが容易になると思います。

最後になりますが、保健センターは、平成27年度も学生及び教職員の皆様に、より良いサービスができるよう努力いたします。皆様の暖かいご支援をお願いいたします。

自分の体重の変化に気を配りましょう。

保健センター 副島 弘文

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。

大学生になって一人暮らしを始める人も多いのではないかと思います。1人暮らしをする中で体調管理も大変重要です。家庭では皆さんの家族が気にかけてくれて適切にアドバイスしてくれていたでしょうが、1人暮らしになるとそうはいきません。自分自身でやらないといけません。体調管理をする上で最も重要なポイントの1つである食事、その中で摂取カロリーについて考えてみましょう。1人暮らしになって太っていく人、やせていく人がいると思います。体重は体調管理の重要な指標です。

体重が変化した場合、まず運動習慣の変化がないか検討しましょう。運動を定期的にするようになった、あるいは定期的にしていた運動をやらなくなったということであれば摂取カロリーは運動に見合うように増やしたり減らしたりしなければなりません。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2010年版によりますと18歳から29歳の年齢の人は基礎代謝量（男性1510 kcal/日・女性1120 kcal/日）となっていますが、それぞれの身体活動レベルに応じてレベルⅠ、レベルⅡ、レベルⅢに分けた必要カロリーが示されています。学生生活に当てはめてみますと以下のようになります。

レベルⅠ 基礎代謝量の1.50倍 男性=2265 kcal/日 女性=1680 kcal/日

熊大の近くに住みほぼ熊大への往復のみで生活の大部分が座位の場合

レベルⅡ 基礎代謝量の1.75倍 男性=2643 kcal/日 女性=1960 kcal/日

座位中心の生活だが、通学・買い物・家事などで歩行距離がながいかあるいは軽いスポーツのいずれかを含む場合

レベルⅢ 基礎代謝量の2.00倍 男性=3020 kcal/日 女性=2240 kcal/日

運動部などに所属し、活発な運動習慣をもっている場合

このように運動習慣の違いで必要なカロリーは大きく異なります。入学前までは運動習慣を持っていたが、大学生になり運動習慣がなくなってしまった場合は摂取カロリーを減らさなければなりません。また、逆の場合もあります。

運動習慣の変化がないのに体重が変化している場合、摂取カロリーが変化していることが多いです。

同じ魚を食べても、煮魚よりいためた魚、さらに天ぷらにした魚とどんどん摂取カロリーは増えます。油を使って調理されたものはお腹いっぱいにならなくても摂取カロリーは大きいのです。多くの食べ物や食事に摂取カロリーが記載されていますので見逃さないでください。

体重を朝食前あるいは入浴前など時間を決めて定期的に測って記録しておきましょう。保健センターにも体重計がありますので気軽に測定にきてください。体調管理が有意義な学生生活の基本です。

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、保健センターと関わるのは春の健康診断と思いますが、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と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、話すことから始めませんか？なんでも相談室ですので、気楽に来てくださいね。

こころとからだの相談室は精神科医師とカウンセラー（臨床心理士）で行っています。

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。

保健センターは、赤門を入れて右側、図書館のななめ向かい側にあります。

私は月曜午後、火曜、水曜、金曜におりますし、私が不在な曜日にも臨床心理士さんがおりますので、話したいことや困ったことがありましたら、保健センターまでご連絡ください。

「変化」とうまくつきあうために

保健センター臨床心理士 高橋直美

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。春の熊本大学はいかがでしょう。

大学への入学というのは、新しい暮らしを始めたり、新しい人達と出会ったり、新たな学問の道へ足を踏み入れたりと様々な「変化」が伴うものだと思います。新しい環境に入るという「変化」は、たとえそれが良い「変化」であったとしても、心に負担をかけてしまう場合があります。知らず知らずのうちに、心と身体に無理をため込んでしまうことがあるかもしれません。

では、「変化」とうまくつきあっていくにはどうしたらいいのでしょうか。

1つの方法は、自分の心が上手く動いていくためのエネルギーを溜めることです。「変化」に対応するには、良くも悪くもエネルギーが必要です。身体を動かすために食べ物を摂ることが欠かせないように、心を動かすためにもエネルギーを補充することが欠かせないのです。

どうやったら心のエネルギーが溜まるのかは、人によって異なります。あなたが、楽しいと感じること、元気が出ること、スッキリすること、満足感を得られること、没頭できることは何でしょうか？是非一度あなたの心のエネルギーを溜める方法を書き出してみてください。数は多ければ多いほど良いです。なぜなら心のエネルギーを溜める方法が多いということは、いざという時あなた自身を助ける方法が多いということだからです。

【心のエネルギーを溜める方法の例】

友だちや家族と話す／お笑いのDVDを見る／好きな音楽を聞く／本を読む／走る／部屋を片付ける／料理を作る／ひたすら寝る／大声で歌う／ストレッチをする／単純作業をする／ゲームをする／おいしいコーヒーを飲む／散歩をする／動物と戯れる／裁縫をする／とにかく笑う etc

なかなか心のエネルギーが溜まらない時は、誰かに助けを求めてみてください。自分の思いや悩みを誰かに相談しようと言葉にすると、少しずつ考えていることが整理されていくからです。保健センターには皆さんからの相談を受ける場所が設けられています。昨年度から、保健センター以外に、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ご相談を受けることができるようになりました。

相談するのは恥ずかしい、と考えている方もいるかもしれません。でも自分の本当の能力を生かすために、困っていることについて誰かの力を借りることは、むしろ生きていくためのスキルがあるということだと思います。ちょっとしたことでも構いません。是非、お気軽に利用してみてください。

困っていること、悩んでいることは皆さんにとって実は大切なことかもしれません。大学は「変化」の多い場所です。その分、自分が「変化」したり成長したりするチャンスが多いとも言えます。皆さんが「変化」とうまくつきあい、大学生活をよりよく過ごすお手伝いできれば嬉しいです。