



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

新型コロナへの対応

保健センター長 藤瀬昇

今や（令和2年3月11日現在）、日本は新型コロナウイルス一色といった様相を呈しています。北海道では緊急事態宣言が出され、小中高の学校が一斉休校になり、人が集まる学会・講演会、コンサート等も相次いで中止や延期になり、熊本大学の卒業式も中止が決定しました。状況は刻々と変化していますが、このままでは4月の入学式にも影響が出かねない状況です。もはや公衆衛生上の危機にとどまらず、流通・経済にも大きな影響を及ぼしつつあり、国を挙げての一大事です。人類の長い歴史の中でヒトはウイルスと闘い続けてきたとされていますが、現代社会においても人類は計り知れないウイルスの脅威に晒されていることを思い知らされます。

もともとコロナウイルスは風邪の原因ウイルスの一種として知られていますが、新しいタイプのコロナウイルスによる感染症の世界的流行としては、2002年～2003年のSARS (Severe Acute Respiratory Syndrome; 重症急性呼吸器症候群)、2012年～2013年のMERS (Middle East Respiratory Syndrome; 中東呼吸器症候群) が記憶に新しいところです。その他にも2009年には新型インフルエンザの世界的流行があり、2012年にはわが国でも新型インフルエンザ等対策特別措置法が制定されています。その際、熊本大学保健センターにも感染者に一時的に対応する専用の部屋が設けられました。当面の間は外出を控え、集わないようにとの自粛要請が出されていますが、これは言わばプチ引きこもりの推奨でしょうか。こうなったら、普段は時間がなくて先延ばしにしていたことに取り組んでみるのも良いでしょう。適応的なプチ引きこもりも悪くないかも知れません。ただし、睡眠リズムの乱れには気を付けてください。発熱やカゼ症状がなければ、風通しの良い場所でマイペースに過ごすのはOKですから、公園等で身体を動かすのも良いでしょう。また、目に見えないものに対してヒトはとくに不安を感じ易いようで、SNSによるデマ情報をはじめとする風評被害にも注意が必要です。先日、今回の新型コロナを巡りトイレトペーパーの買い占め現象が起きています。一方でテレワークなどの新しい仕事のスタイルも模索されているようで、これを機会に働き方改革が浸透していくのかも知れません。

熊本大学保健センターでも日々、熱発者やカゼ症状の大学関係者に対応しており、今回も、新型コロナ感染症の発症者対応を想定したシミュレーションを行ったところです。本学における新型コロナウイルス感染症への対応については大学HPを必ず確認するようにしてください。

熊本大学 HP : <https://www.kumamoto-u.ac.jp/whatsnew/koho/korona>

一般的な感染症への対処についても保健センターHPの「健康の手引き」に記載されていますので是非参考にして下さい。

保健センターHP : http://hcc.kumamoto-u.ac.jp/health_counseling/kenko_tebiki/

正しい知識を持って落ち着いて対処しましょう。

ところで令和元年度からは、保健センターにも専属のキャンパスソーシャルワーカーが加わり、医薬系学部の学生さんたちにも、よりきめ細かい修学支援が提供できる体制をとっています。いずれにしろ、この便りが皆さんに読まれている頃には新型コロナについてもある程度の見通しが立っていると思います。

【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 (看護師)	保健学科教務隣	月曜・火曜 9:00～16:00 水曜 9:00～12:00	096-373-6114
	医学教育図書棟 4F	水曜 13:00～16:00 木曜・金曜 9:00～16:00	096-373-5004
医学部こころの健康相談室 (臨床心理士)	医学教育図書棟 4F	第1・3火曜 14:00～16:00 (予約制)	096-373-5004
医学部なんでも相談室 (キャンパスソーシャルワーカー)	医学教育図書棟 4F	火曜 9:00～12:00	096-373-5004
	保健学科教務隣	木曜 9:00～12:00	096-373-6114
薬学部健康相談室 (看護師)	育薬フロンティアセンター	第1火曜 13:00～17:15	内線 4753 096-342-2164
薬学部こころの健康相談室 (臨床心理士)	薬学部リエゾンオフィス (蕃滋館 2F)	毎週水曜 14:00～16:00 (予約制)	内線 4771 096-342-2164
薬学部なんでも相談室 (キャンパスソーシャルワーカー)		毎週水曜 9:00～12:00	



禁煙の効果

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。

新入生のみならず、熊本大学に在籍する学生・教職員のなかには新年度が始まり、今年度新しく挑戦してみようと目標を立てている人もいます。

熊本大学では2019年7月1日から敷地内禁煙となり全学生・教職員がそれに取り組んでいるところです。これまでに喫煙の害については繰り返し、見聞されていることと思います。そこで、今回は禁煙の効果について記載します。よく知っているという人もいますが、何か1つでも新しいことがあれば幸いです。

禁煙してすぐの効果は周囲への受動喫煙をなくせることです。

人により時間差はありますが、禁煙して1日経ちますと心臓発作の危険性が喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下します。

1週間経ちますと味覚や嗅覚が改善し食事がおいしく感じられます。

1ヶ月経ちますと血管機能（動脈硬化の進行に関連する）が改善します。

6ヶ月経ちますと咳が減少し、以前に比べて気道感染をおこしにくくなります。

1年経ちますと喫煙による肺機能の低下がある人はそれが少し改善します。

3年経ちますと狭心症や脳梗塞になる危険性が喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下します。

6年経ちますと肺がんになる危険性が喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下します。

12年経ちますと喫煙由来の種々の疾患になる危険性が喫煙していなかった人と同じレベルになります。

これらのことに加えて、禁煙は歯周病や肌の老化の進行を遅くし、ニコチン切れによるイライラ感を改善します。

禁煙は簡単には達成できない場合があることはよく知られた事実です。もし禁煙を継続している人が周囲にいたらねぎらいの言葉をかけてあげましょう。また、禁煙を達成できた人は、次の目標も自信を持ってやりとげると思います。

参照：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト



こころの健康相談室より

保健センター助教 菊池陽子

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。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。また今年には新型コロナウイルスの感染で、感染への不安や先が見えない不安もありますよね。

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。恋愛に悩むこともあるでしょう。自分が何者であるか迷ったり、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は健康診断をするところ、ちょっとしたケガのときに駆け込む保健室というイメージになると思いますが、心身の両面にわたって、ケア・サポートもしています。また学内には保健センターのほかに学生相談室や学生支援室でも相談できます。精神科医、心理カウンセラー、ソーシャルワーカーが相談にのります。

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。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? 気楽に来てくださいね。

原則、予約制になっています。直接保健センターに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。



「キャンパスソーシャルワーカーって何?」

キャンパスソーシャルワーカー 久保 裕恵

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

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をする人?」と思われるかと思います。初めて耳にした人も多いでしょう。

キャンパスソーシャルワーカーは専門知識を持ち、大学生活上の困りを、学生みなさんが自分の力で解決できるようサポートをしています。大学では、これまでの学生生活とは違うことがたくさんあると思います。高校までとは違う授業の雰囲気、時間割作りや登録、サークル活動やアルバイト、親元を離れての一人暮らしなどなど、ワクワクドキドキの反面、戸惑い不安も出てくるかと思います。そんな時は是非とも相談に来てください。一緒に解決の方法を探していきましょう。内容に応じて学内外の関係部署や専門機関をご紹介します連携もしていきます。

保健センターの他にも薬学部のある大江キャンパス、医学部のある本荘・九品寺キャンパスでも相談を受けています。どうぞお気軽にご相談ください。

