



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

「困ったときは誰かに相談しましょう」

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。皆さんの多くは高校生活の半分以上をコロナ禍の中で過ごしてきたことになり、すでに新しい生活様式に慣れている人も多いのかもしれませんが、熊本大学保健センターは高校までの保健室みたいなところで、医師3名、看護師3名、キャンパスソーシャルワーカー1名、心理士(師)2名(週1日ずつ)が常駐し、皆さんの心身の不調に対応しています。無料なので、保険証は要りません。各キャンパスにも毎週定期的に出向いていますので、詳しくはホームページで確認してください。メンタル面の相談はメール(cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp)でも受け付けています。状況に応じてオンライン面談にも対応していますので、どうぞ気軽に利用してください。困ったときに誰かに相談するのはとても大切な能力です(援助希求能力ともいわれています)。熊本大学における学生支援体制を下記に示します。熊本大学の場合、概ね新入生の4分の3が県外出身者です。高校まではおそらく周りの人たちが見守ってくれていたと思いますが、一人暮らしになったらそういう訳にもいきません。是非、大学生のうちから誰かに相談する練習をしておきましょう。新型コロナウイルスはなかなかしぶといようですが、ヒトの適応能力を最大限に発揮して乗り切りましょう。

3密は避け、ここは親密に！

- 学生生活課および各学部教務担当
- 学生相談室：何でもよろず相談
- 学生支援室：修学に関する相談
- 保健センター：心身の健康に関する相談



コロナ禍での健康管理

保健センター准教授 副島弘文

「コロナ禍」、2年ほどはこの言葉がいたるところに溢れていて、もううんざりと感じている人がほとんどだと思います。

長い間、外出を控えることが求められるようになりました。旅行、飲食、買い物、エンターテインメントのための外出抑制が主ですが、出勤や登校も在宅勤務やオンライン授業や講義となってしまう抑制されました。これらの目的は感染者の移動の回避・人前でマスクを外す機会の回避・人と人との接触の回避・密な状況の回避により感染者が急激に増加することを防ぐことにあります。急激な感染者の増加があると、まず命を落とす者が増える可能性と病院が対応しきれなくなり、医療が行きわたらなくなる可能性があります。さらに担い手が不足することで輸送・行政サービスなどに支障をきたすと、私たちの生活は大変な状況に直面することになります。

しかし、感染機会は減らしながらも私たちは健康を維持していく必要があります。運動や趣味でも外出自粛をしている人が多くなってきていると思いますが、身体面からも精神面からも過度に外出や人との交流を控えることは良いとは言えません。マスクをつけて手指消毒をして屋外で何かするというのであれば感染する可能性はほとんど上がらないと思います。

運動面では、マスクがあると苦しい人はウォーキング中に人としゃべらないということを前提にマスクを外すことも考慮していいと思います。速歩きとなる散歩をよりおすすめします。また、太陽の下で景色を見ながら歩くのもいいと思います。時には車や自転車で少し離れた場所に行ってから散歩をするのも気持ちがいいと思います。

筋力アップのための運動なら皆さんがよく知っているトレーニング方法で屋外でも自宅でも可能です。種々の道具を用いるのも本や動画を参考に行うのもいいと思います。筋肉を鍛えることは将来にわたって健康面

で良い効果があります。例えばふくらはぎ（下腿三頭筋）は第二の心臓と言われています。下半身の血液は重力に逆らって心臓に戻らなければならないので上半身に比べると戻りがスムーズでなくなりやすいのです。ふくらはぎの筋肉を収縮させることで内部の血管が絞り上げられて血液が心臓の方へ戻っていきます。ふくらはぎを鍛える方法として爪先立ちがあります。1秒くらいの爪先立ちをできる範囲で数回行ってください。何かにつかまりながらやるとより安全です。

精神面では、各自でそれぞれ人との交流の重要性には差があると思いますが、オンラインでマスクなしで顔を見ながら話すことやマスクをつけて、換気をして、少し距離をとって、2,3人程度で直接会って話をするのもいいと思います。屋外であれば多少盛り上がっても感染する可能性は低いと思います。

コロナウイルス感染症診療が進歩し、インフルエンザと同等くらいになって、今のような自粛生活の日々から早く解放されることを祈念します。



コロナ禍での学生生活の過ごし方

保健センター助教 長岡舞子

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。皆さんは、これまで、2020年から始まったコロナ禍で、受験勉強を続け、いろんな困難をくぐり抜けてこられた方々です。休校、zoomでの授業に加え、部活動の中止、ソーシャルディスタンスをとるなど、これまでにない、社会の変化を体験されてこられたと思います。本来学生時代は、勉強だけでなく、人間関係を学んだり、部活動や社会活動に集中するなど、若い力を存分にだして活躍する時期です。しかし、コロナ禍はしばらく続くと思われており、これからも感染対策が重視される時期が来るかもしれません。そんな中、大学生活を過ごされる皆さんに、心がけて欲しいことがあります。それは生活リズムです。コロナ禍で、昼夜逆転、朝食抜き、食事量の低下、不安の増加などの傾向が全国的にも、また、世界的にも認められています。ステイホーム中に、生活リズムを乱さないことは、それなりに自律性を求められるため、時には難しいこともあるかと思いますが、そこで生活リズムを整えるコツをお伝えしたいと思います。

1：朝食を食べる

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。



2：朝日を浴びる（注意：太陽は直視してはいけません。）

朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

3：早寝早起き

そのためには、早く起きて朝食をしっかりとり、夜も早く寝て睡眠をしっかりとりといった生活習慣を身につけましょう。生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。

生活リズムを整え、楽しい学生生活を送ってください。何か心配事、不安などありましたら、保健センターをご利用ください。

参考：生活リズムをととのえる：農林水産省 (maff.go.jp)



保健センターの利用について

保健センター看護師 田代邦子

熊本大学保健センターは、黒髪北キャンパスの赤門から附属図書館に通じる建物の1階にあり、学生さんと職員の福利厚生のために設置されている施設です。皆さんがこれまでお世話になった高校までの保健室とは異なり、医師の診察や投薬を受けることができます（無料）。なにか体調不良を感じたり、気になることや悩み事がある場合、ケガをした場合など、来所もしくは、電話を頂くと、まずは受付にいる看護師が対応します。必要に応じて、内科医や精神科医、心理士、キャンパスソーシャルワーカーに繋いだり、病院をご紹介します。

コロナ禍になり、新型コロナウイルス感染症に関する健康相談が大半を占めるようになりました。本学では、少しでも発熱や風邪症状があれば、登校はせずに、医療機関を受診するように決められています（少なくとも発症後8日間、かつ症状消失後3日経過するまでは登校できない）。新型コロナウイルスのPCR検査や抗原検査を受けた場合と感染した場合は、自身で保健センターと所属教務に報告するようになっています。連絡を受けて、看護師が電話で症状や行動歴等を詳しく聞き取り、対応について助言しています。その場合、健康観察が重要になってきますので、2週間分の健康観察記録ができる本学の「健康チェックシート」を活用しています（熊大のホームページからダウンロード可）。

また、新型コロナウイルス感染症に感染してしまった、濃厚接触者になったという場合は、基本的には保健所の指示に従って頂くとよいですが、なにか心配なことや登校再開について相談されたい時は、遠慮なく電話、もしくは、メールでご相談下さい。

最後に、黒髪キャンパスから離れている医学科・保健学科・薬学部キャンパスに開設している「健康相談室」にも触れておきます。健康相談室には、看護師とキャンパスソーシャルワーカーが在室しており、救護や学生生活での困り事の相談として利用できます。看護師は、病院実習に参加するために必要な「感染対策」も担当していますので、わからないことがあれば、お気軽にご相談下さい。開室日は、曜日によって決められていますので、保健センターのホームページを確認して頂ければと思います。

保健センターホームページQRコード→

