



保健センターのホームページ <https://hcc.kumamoto-u.ac.jp>

保健センターへの直通電話 096-342-2164

新入生の皆さん、在学生の皆さんへ

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。また、在学生の皆さんも新たな気持ちで新学期に臨まれているものと思います。

大学生活を始めるにあたって、熊本に引越しをしてきた学生さんが多いと思います。例年約70%の新入生が県外者で、さらに、県内出身でも引越しをした学生さんも少なくないと思います。新学期は不慣れなことが多いこともあり、元気はつらつの学生さんがいる一方で、体調を壊す学生さんがいるのも事実です。

学内には多くの施設がありますので、それを上手に利用してできるだけスムーズに学生生活が進むようにしてもらえたらと思います。大学の中のどこにどのような施設があってどんな時に利用するのがよいか早めに確認しておくことをお勧めします。

私たちが勤務している保健センターは、熊本大学の学生及び教職員の健康を守るための組織です。重要文化財である旧第五高等学校表門（赤門）から入って約60メートル先の右側にある建物の1階にあります。内科医・精神科医・保健師・看護師・公認心理師・キャンパスソーシャルワーカーが勤務しています。

めまい、頭痛、ものもらい、風邪症状、動悸、呼吸苦、腹痛、生理痛、下痢、打撲、火傷、虫刺されなどの診療を多くしています。必要に応じ内服薬を処方しており、専門病院を紹介することもあります。また、健康相談も受け付けていますので、健康診断結果についての疑問、あるいは健康に関わる疑問などにもお答えします。

また、心のトラブルにも多くのスタッフが携わり、ケアを行う体制が整っています。窓口に来られない人は、保健センターのメールアドレスや受付電話番号に連絡してみてください。心のトラブルケアには短時間でも保健センターを受診して気楽に話をしてみることが大事です。秘密は守られます。

皆さんが、スムーズに学生生活を送れますように、また何かトラブルがあっても上手にリカバーできますようにサポートしていきます。



大学生のみなさんへ ～カフェイン摂取に注意！～

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。保健センターでは学生さんのメンタル相談を行っています。最近の相談内容の傾向でもあります、カフェイン摂取について、情報提供したいと思います。

～カフェイン、知らぬ間に取りすぎていませんか～

コーヒーやエナジードリンクを飲んでいる方も多いかと思いますが、実はカフェインは意外な食品にも含まれています。

カフェインが含まれる主な飲食物

- コーヒー、紅茶、緑茶
- エナジードリンク、炭酸飲料
- チョコレート（特にダークチョコ）
- 一部の痛み止めやかぜ薬

カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。また、痛み止めやかぜ薬にもカフェインが含まれている場合があるため、知らないうちに過剰摂取してしまうこともあります。

- ● カフェインの1日摂取目安量
- 成人の適量：1日400mgまで（コーヒー約3杯分）とされていますが、カフェインの代謝は個人差がおおきく、そのためこの量は目安となります。

保健センターを受診される学生さんにも、勉強のためや、夜更かし後の眠気さましのためなどの理由で、カフェインは身近に摂取されています。そこで、4月の健康相談時、また、メンタル相談時に熊本大学の学生におけるカフェイン摂取の実態調査を行うこととしました。結果のご報告は保健センターのホームページでお知らせする予定です。カフェイン摂取に関するご相談などありましたら、遠慮なくご相談ください。また、アンケートへ皆様のご協力をお願いいたします。



コーピングリストを作ってみませんか？

～ストレスを感じたときの対処法～

心理師 川村 博子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。あたらしい生活がはじまりましたが、心と体の調子はいかがですか？ 大きめのストレスを感じたりしていないでしょうか。

「ストレス」というと「嫌なこと」に対する反応を想像しがちですが、おもしろいことに合格・進学

など「うれしいこと」にも人間の心はストレス反応を起こすと言われていています。いま現在のみなさんは、いろいろな面でストレスの影響を受けやすい時期といえます。

ストレスや不安で気持ちが落ち込むことは人間として当たり前のことですが、適当なところで持ち直せると安心ですね。そのために、自分の「コーピングリスト」を作ってみることはどうでしょう？ 些細なことで構わないので、自分がリラックスできる瞬間を意識してみてください。たとえば、ため息をついた瞬間に気持ちがほぐれていることに気がいたら、「ため息をつく」をコーピングとして意識してやってみる、自然のものが好きな人であれば、学内の大きな木（驚くほど大きな古い木がたくさんありますよね）からエネルギーをもらうつもりで触れてみる、など。わざわざ時間を取らなくても、ほんの少しの積み重ねが自分自身に力を与えてくれるかもしれません。（リストにして眺めてみるだけでも励まされます）

保健センターでは、こころの健康相談（カウンセリング）を行っています。心理面のちょっと困っていることについて話し合い、その人にとっての解決の糸口をさぐっていきます。「このくらいのことで相談なんて…」と考えてしまうと思いますが、「これくらいのことなんだな」と確認するようつもりでお気軽にご相談ください。もちろん、外部に対して秘密厳守です。電話やメールで予約ができます。ご希望があれば、電話相談、遠隔相談（ZOOM）も行っていますので、ご相談ください。

みなさんの学生生活が豊かなものとなりますように、祈念いたします。



こんなこと聞いても・・・いいんです！！

キャンパスソーシャルワーカー 池田 潤子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

なんだか、入学早々、資料をたくさんもらって、何からやったらいいんだ？頭が混乱する～という人、「保健センターに相談員がいる」ということだけ頭の片隅に置いておいて下さい。

皆さんは今、どんな気持ちでしょうか？どんな状況にいらっしゃるのでしょうか？夢と希望、不安、心配、いろいろな気持ちが出ては消え、出ては消え、新しい人生の一步を踏み出されたところではないでしょうか？

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？とよく言われます。相談員というと何となく想像が付きやすいかもしれませんね。カウンセラーがその人の心の中の障害物に働きかけるなら、ソーシャルワーカーはその人を取り巻く環境にある障害物はなんだろうって一緒に探していきます。

熊本大学には3人のキャンパスソーシャルワーカーがいます。学生相談室に1人、学生支援室に1人そして保健センターに1人です。

なにか困ったこと、わからないことがあったら、どこのソーシャルワーカーのところでもいいので、たずねてみてください。どこに行けばいいか？何をしたらいいか？一緒に考えたり、教えたりしてくれますよ。また、黒髪キャンパスは遠いなあとされている医学部、薬学部、保健学科のみなさん、週に1日（午前中）は各キャンパスに私が出張していますので、空き時間を利用してお越しください。

さあ、いよいよ大学生活の始まりです。新しい人、新しいこと、新しい環境、新しいってことは初めてってこと、わからなくて当たり前です。こんなことって思わずに何でも（学校以外でも生活や人間関係のことも含めて）聞いてご自分の経験にしてみましょう。



医学部健康相談室より

看護師 田中 理恵

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい生活が始まり、初めての授業や活動など緊張感のある日々を過ごしておられるのではないのでしょうか。毎日の活動を十分に楽しめるよう、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）が得られる睡眠を意識して体調を整えてみてください。

セルフケアでの体や心の調子に不安を感じた時、友人・家族に相談しにくい事などありましたら、保健センターや健康相談室スタッフに話をお聞かせください。保健センターには医師をはじめ、保健師、看護師、心理師、キャンパスソーシャルワーカーがおり、困り事が少しでも軽減できるようお手伝いさせていただきます。

私は本荘北地区（教育図書棟内）・南地区（保健学科内）の健康相談室で看護師をしております。ちょっとした怪我の手当や体調不良時の対応、実習に向けた感染対策の案内などを行っていますので、お気軽にご相談ください。

保健センターHP（医学部・薬学部の方へ）QRコード➡

