



健康なこころ

看護婦 米倉悦子

新学期が始まり、早数カ月が過ぎようとしています。この時期は、入学時や進級時の緊張していた気持ち解け、寂しさや、いろいろな悩みがでてくるころです。そのような時「健康なこころ」で、自分をみつめ、自分を「コントロールすることができまスカ。ここで、ちよつとしたストレスチェックをしてみましょう。

ストレスチェック

- 1、朝、すつきりと目が覚めない。
 - 2、朝から頭が重くてすつきりしない。
 - 3、1日中、頭が痛い
 - 4、よくめまいがある
 - 5、動悸・息切れ・めまいがある
 - 6、手足が震えたりだるくなる
 - 7、よく首筋や肩が凝る
 - 8、一週間以上も食欲がわかない
 - 9、よく腹痛があり下痢をする
 - 10、清涼飲料をよく飲む
 - 11、むやみやたらと食べる
 - 12、疲れやすい
 - 13、寝つきが悪い
 - 14、お酒・タバコが増えた
 - 15、仕事（勉強）を始めるのが億劫だ
 - 16、気がちつて集中できない
 - 17、やったという達成感がない
 - 18、友人と話すのが億劫だ
 - 19、家族と話すのが億劫だ
 - 20、誰かに見張られているようだ（保健ニュース1103より）
- 20問のうちいくつ○でしたか。○が5つぐらいならまずOK、○が

10までなら、ストレス解消を工夫しないと、ちよつと心配です。とはいえ、旅行へいくとか、映画を見るとかの軽い気晴しで大丈夫。

○が、10以上あるというのなら、これは要注意、15をこえるようなら、内科医を訪れるか、思いきつて精神科を訪ねてください。

チェックをした項目をよくみると、ほとんどが身体に現れる不調が、羅列されています。「こころ」の不調を感じても認めたくない気持ちがあるからです。「こころ」の不調を感じたときに、身体の不調として感じる回路が出来上がります。このため私たちは、身体の不調から「こころ」の不調を感じないようにしなければいけません。ストレスチェックを通じて、自分の「こころ」の姿をしっかり見つめましょう。こうして身体の不調があるときには、「こころ」に不調があるのではないかと感じて、それを受けいれる気持ちになりたいものです。自分を見つめ、「期待される自分」「役割を負う自分」「責任を果たす自分」に気付くことができましょう。

腰痛にひと手

看護婦 渡辺エミ子

腰痛はこれまでは、老化現象の一つとして高齢者の間によく見られました。しかし、現代は若い人たちの間にまで広がりを見せています。その原因はさまざまで、姿勢性、筋肉性、骨性、血行性、神経性、臓器の病変などが主な原因となります。

つぎに、いくつかの腰痛の予防方法を掲げてみましょう。

1. 腰痛の根本的な予防法は、体を動かし運動不足を解消することです。といっても、週一回スポーツクラブで汗を流すということではありません。できるだけ車や交通機関に頼らず、日常生活の中で、とにかく「歩くこと」を基本にするといった習慣が長期的にみたら一番いい運動なのです。言い換えてみれば無理なく出来る「歩くこと」が、身近な一番いい方法です。
2. 腰痛を防ぐ為には、毎日の食事にも気を使う必要があります。腰

痛と関係がある栄養素はカルシウム、タンパク質、そしてビタミン類です。

・カルシウムは骨の主成分ですから不足しないようにしましょう
・タンパク質は筋肉、靭帯、骨を強化するには欠かせない栄養素です。

・ビタミンはB群、C、Eなどが腰痛と関係があります。特にビタミンB1は筋肉、神経疲労の回復、筋肉痛の緩和に効果があります。

3. 短期的にみた予防のポイント

① まっすぐに立っている時が腰に一番負担がかかります。でも日常生活の中では、腰を曲げる姿勢が多いのが通常です。腰を曲げる角度は20度以内にするのがポイントです。

② 左右のバランス、体が前後に折り曲がらない状態と左右に傾かない状態のとき、人間は正しい姿勢となっています。正しい姿勢を保つように心がけましょう。

③ 長時間同じ姿勢で前かがみに立ちっぱなしになると、腰に負担がかかります。朝起きると腰が痛い人は、寝ている姿勢に問題

があります。仰向けに寝て、腰の反りが強い人、背中に手を入れて隙間が大きい人は、足の下にクッションを置くといいでしょう。パソコン使用時などは15分毎に30秒背伸びをしましょう。

④ 急に重い物を持ち上げないようにしましょう。

4. 急に腰が痛くなった時の対処法

① まず楽な姿勢（エビのような格好）で安静にしてみましょう。

② 3〜4日経っても治らなければ整形外科へかかりましょう。

③ 最初から指圧で治そうと思わないようにしましょう。

* 安静にしているときも、だんだん痛みがひどくなるときは、一刻も早く専門医の診断を受けましょう。

参考文献 あるある大辞典



お知らせ

二次検査について

保健センターでは、健康で充実した学生生活をおくるため、該当する学生に対して、循環器、腎・泌尿器、呼吸器、内分泌・代謝と系統別に分類し、尿・血圧・血液・心電図・胸部X線などの二次検査を実施しています。

この検査は、病気の予防、早期発見・治療のため必要とするものです。

本年度については、5月17日に実施した検査をもって終了しました。

保健センターで指定した日時に検査を受けていない学生については、外部医療機関にて検査を受けるよう通知します。

なお、外部医療機関での検査には、紹介状・報告書など必要書類があるので保健センターに来所して説明を受けてください。