



## 保健センターだより

## 心のストレス病

看護師

本田ヒロ子

いま私たちが日常的に使っている、「ストレス」という言葉。これを医学の領域で最初に用いたのは、カナダのハンス・セリエ博士です。

私たちの体は日々、さまざまな刺激にさらされています。ゴムボールを指で押さえるとペコンとへこむのと同じで、外から刺激が加わると、生体はそれに反応して変化します。セリエ博士は、この外部からの刺激を「ストレッサー」、そしてストレッサーによって引き起こされる生体の反応を「ストレス」と定義したのです。しかし、ストレスとは本来“生体に生じる変化”をいう訳ですが、日本ではそれを引き起こす“刺激”も、一般にストレスと呼ばれています。

ストレス（ストレッサー）は、

## ① 物理的・科学的ストレス

騒音、温度、湿度、けが、有害物質、薬物、大気汚染

## ② 生理的ストレス

過労、睡眠不足、栄養不足、ウイルス、細菌感染

## ③ 心理的・社会的ストレス

人間関係の葛藤、欲求不満、不安、心配、緊張、怒り、恐怖、失望など大きく3種類に分けることができますし、各年代で特有のストレス要因が現れます。青年期は、親から自立する際の葛藤、友人や恩師との関係、学業成績、進学問題、受験、恋愛、結婚、就職などがあります。

このようなストレスが複雑に絡み合い、こころの病気を招いているのです。

また、体の不調の背後にもこころの問題が潜

んでいることがあります。たとえば、「心身症」という病気は、精神的ストレスから胃潰瘍や偏頭痛など、体の病気を引き起こすものです。最近増えている「うつ病」も、身体症状という仮面をかぶって現れることがあります。これを「仮面うつ病」といい身体症状の陰に精神症状が隠れてしまい、本当の病気が見逃されてしまうことが多いのです。また、ノイローゼともいわれる「神経症」もしばしば体の症状を伴います。ですから、体に不調があって、治療をきちんと受けているにもかかわらずいっこうに症状が改善しないという場合は、こころの問題に目を向けてみる必要があります。

では、同じストレス刺激を受けても、病気になる人とならない人がいます。ストレス刺激によって引き起こされるストレス状態には、人によってかなり差があるのです。なぜこのような個人差が生まれるかという、その人の性格や体質、生まれ育った環境や経験、さらにそこから育かれた人生観や価値観などによって、ストレスの受け取り方が違ってくるためです。

つまり、ストレス状態は、“外部から加わるストレス刺激”と“ストレスの受け取り方”という2つの要素によって決まるということです。ですから、ストレス病を予防するには、外部からのストレスだけでなく、自分の内面にも目を向けることが必要になります。ストレスがその人の許容範囲を超えると、情緒が不安定になり、イライラして不機嫌になったり、気分が落ち込んだり精神的面にサインが現れるし動悸、めまい、胸の痛み、呼吸困難、肩こりなど身体面にも変化が現れます。ストレスで病気に

ならないためには、そのサインを見逃さないことが大切です。

また、ストレス状態が高まると行動面にも異常が出てきます。ストレスがたまってムシャクシャしていると、普段とらないような行動をとることがあります。タバコやアルコールの量が増えたり、食料を大量に買い込んでドカ食いしたり、ショッピングで派手に散財したり……誰しも身に覚えがあるのではないのでしょうか。

現代のストレスは複雑で対処しにくくなっています。はるか昔は、人間に加わるストレスといえば、暑さ、寒さ、空腹、動物に襲われる危険など、とてもシンプルなものでした。それだけに、ストレスへの対処法もシンプルだったといえます。ところが、時代とともに社会はどんどん複雑化し、それに伴ってストレスの種類は

増える一方。現代では、複雑にからみ合って襲ってくるために、対処するのも容易ではありません。

生きている限り、ストレスはあって当然なのですが、それにも限界というものがあります。外部から加わるストレスが、その人の耐えられる限度を超えてしまうと、心や体に異常が起こってくるのです。ストレス状態がどの方向に現れるかは人それぞれですが、こころや体、行動に変化が現れた場合は注意しなくてはなりません。こころや体の不調が続く場合は、ストレス病を疑ってみることも必要です。しかし、その前に、ストレスをためない自分なりの気分転換法をみつけましょう。

ストレス病かなと思ったら悩みを抱え込まず、早めに専門医に相談しましょう。

---

## 学生定期健康診断

---

学校保健法は、「学校における保健管理及び安全管理に関し必要な事項を定め、学生並びに教職員の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生諸君は定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、1999年度72.5%、2000年度75.8%、2001年度77.3%、2002年度78.8%、2003年度80.9%と年々増加しています。特に2・3年生が著しく増加しています。

健康診断で発見される病気には、結核・気管支炎等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・高脂血症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日120人が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、気づいたときには、快復しがたい段階まで進行し、休学を余儀なくされるケースもあり、本人はもとより家族や友人に迷惑がかかる場合もあります。

また、大学で発行する健康診断証明書（特に就職用）は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されないケースの場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書料を支払うこととなります。

**年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。**

# 2004年度定期健康診断について

## 1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に次頁の日程で実施します。在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1)定期健康診断は、この期間以外一切行いません。
- (2)定期健康診断を受けないと、
  - ①授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
  - ②就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3)結果については、「二次検査が必要な方」のみ通知します。

## 2. 受診上の注意事項

- (1)学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2)貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3)メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4)ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

## 3. 就職用健康診断証明書の申込について

就職活動等で健康診断証明書を必要とする4年生以上の方は、当日の健康診断終了後に申込みを受け付けます。受付場所は、会場出口に掲示します。

なお、郵送料として切手90円分および証明書1通につき100円の本学手数料証紙（10通分は、1000円証紙）を用意してください。

## 4. 健康診断証明書の発行について

定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月初旬になります。

保健センター

多摩キャンパス	0426-74-2756
後楽園キャンパス	03-3817-1722
市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

以上

# 2004年学生定期健康診断日程

## 1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

会場		多摩校舎		8号館		8302号室	
受付 時間	一部(風)・フレックスコース	女子	一部(風)・フレックスコース	男子	二部(夜) 大学院	男子・女子	男子・女子
月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10	
4月1日 (木)	法(全)4年以上	総政(全)4年以上 商(全)3年	法(政治)4年以上 商(全)3年	法(法律・国企) 4年以上	文(全)3年	法・経済・商・文(全) 5年以上	
4月2日 (金)	経済(全)4年以上 法(全)3年 総政(全)2年	文(全)3年	経済(全)4年以上	法(全)2年 総政(全)3年	文(全)2年 総政(全)2年	大学院 法・経済・商(全)	
4月5日 (月)	商(全)4年以上	総政(全)3年	総政(全)4年以上	法(全)3年	文(全)4年以上	大学院 文・総政(全)	
4月6日 (火)	文(全)4年以上	文(全)2年	経済(全)2年 商(全)4年以上	経済(全)3年	商(全)2年		
4月7日 (水)	経済(全)1年 総政(全)1年	法(全)1年	経済(経済・産経)1年 総政(全)1年	法(国企・政治)1年 経済(国経・公経)1年	法(法律)1年		
4月8日 (木)	文(全)1年 商(経営・会計)1年 科目等履修生・その他	商(貿易・金融)1年 学士入学生・編入学生・ 選科生・研究生・その他	文(全)1年	法(国経・公経)1年 商(経営・会計)1年 学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年 科目等履修生・選科生・ 研究生・その他		

## 2. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院)

会場		理工学部校舎		6号館		6402号室	
受付 時間	一部(風)・大学院	男子	一部(風)・大学院	女子	二部(夜) 大学院	男子・女子	男子・女子
月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10	
4月9日 (金)	数学・物理・土木・応化 1年	精密 理工大学院 1年	物理・土木・精密・経工 4年以上	数学・電気・応化・情報 4年以上	全学科 4年以上 全学科 1年 理工大学院(全)	全学科 6年以上 理工大学院 男子2年以上 法・経済・総政 社会人大 大学院生	
4月10日 (土)	電気・経工・情報 1年	数学・物理・土木・精密・ 電気・応化 2年	数学・物理・土木・応化 3年 経工・情報 2年	精密・電気・経工・情報 3年 学士入学生 科目等履修生・研究生	全学科 2年 全学科 3年 学士入学生・科目等履修 生・研究生		