



保健センターだより

## ストレスと

### 上手くつきあう

保健婦 菅原順子

ストレス時代の今、こころの病気で治療を受けている人は、心臓病・肝臓病・糖尿病やがんなどの約二倍にものぼるそうです。情報の氾濫・複雑な人間関係・学業や将来の不安など毎日ストレスを受けていると

いつても過言ではありません。しかし、こころや身体が健康であれば、多少のストレスは、はねのけ

## 休診のお知らせ

教職員定期健康診断実施のため、左記期間の午前・夜間の診療を休診にしますのでお知らせいたします。なお、急患等の場合は保健センターまでご連絡ください。

1. 多摩キャンパス
2. 後楽園キャンパス

9月26・27・28日  
10月1・2・3・4日  
10月10・11・12日

記

### 「ストレスチェック」

#### ストレス度を知る

ストレスによる身体の変調を知ることが、「こころの健康管理」の第一歩です。身体の警告を素直に受けとめ、休息をするなどして、ストレスをためないよう気を付けることが大切です。

次の、三〇項目（症状）の中から自分に該当するものに○をつけ、こころの疲労度をチェックしてみましよう。

- ・ 耳鳴りのすることがある
- ・ 口内炎がでやすい
- ・ のどが痛くなることが多い
- ・ 舌が白くなる
- ・ 食欲がない
- ・ 胃がもたれる
- ・ 腸がはる
- ・ 肩がこる
- ・ 背中や腰が痛くなる
- ・ なかなか疲れがとれない
- ・ 体重が減った
- ・ 何をしても疲れやすい
- ・ 起床がづらい
- ・ 勉強のやる気がなくなった
- ・ 寝つきが悪い
- ・ 夢をよくみる
- ・ 夜中に目が覚める
- ・ 急に息苦しくなる
- ・ 頭が重い
- ・ 目が疲れる
- ・ ときどき鼻づまりがある
- ・ めまいを感じる
- ・ 立ちくらみをすることがある

精神的や肉体的に負担を感じる状況や刺激をストレッサー（ストレスの原因）といい、それに適応しようとするこころやからだに生じる歪みをストレスといいます。ストレスを蓄積すると、こころや身体にさまざまな問題を起します。例えば、高血圧・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・下痢・便秘・肩こり・偏頭痛・不眠・円形脱毛症・登校拒否・アルコール依存症・うつ病などです。

- ・動悸をつつことがある
- ・胸が痛くなる
- ・よく風邪をひく
- ・イライラすることが多い
- ・手足が冷たい
- ・手やわきの下に汗をかきやすい
- ・人と会うのが億劫

.....判定.....

- の数が、
- 5以下 問題ない
  - 6～10 軽いストレス状態
  - 11～20 ストレス状態
  - 21以上 要受診(専門医へ)

ただし、問題ないという判定が出ても、次の症状のある人は、油断禁物です。

- \*疲れやすい \*疲れがとれない
- \*頭がスツキリしない \*イライラしがちである \*肩がこる

桂戴作氏(前・日本大学医学部教授)作成

### 「ストレス対策」

1. 目の前にあることだけに頭を集める
2. 一時に、一つの問題を考える
3. 悩みは近親者や友人に相談する

4. 決心したらすぐ行動を
5. 独りぼつちの時間を持って余ささない
6. 他人を恨んだり非難したりしない
7. 毎日ある程度の時間、身体をリラックスさせる
8. 毎日の日課にできるだけ忠実に
9. 夜8時以降は悩み事について考えない
10. 自分がストレスに襲われていることを認識する

〔参考文献〕

- ・わが家の健康宣言
- ・きょうからの健康シリーズ
- ・「健康手帖」

## 熱中症にご注意

看護婦 渡辺エミ子

いよいよ夏本番を迎えます。皆さんも旅行、スポーツを大いに楽しんで下さい。ただし注意したいことが一つあります。炎天下で歩き廻ったり、スポーツを行う場合は熱中症に

気をつけなければなりません。

熱中症は症状に応じて三つの段階に分けられます。炎天下のグラウンドや締め切った体育館でのトレーニング中に大量の汗をかくことにより、血液中のナトリウムが減少すること、熱中症の引き金となります。これにより下肢や腹壁の筋肉を中心に痛みを伴った痙攣が起きます。この第一段階の症状を熱痙攣と呼びます。さらに脱水や電解質の異常が進行すると、立ちくらみ、めまい、吐き気などの症状が出現します。これが第二段階で、熱疲労と、いいます。ここまででは発汗機能がなんとか維持されているので、体温もさほど上昇せず、場合によっては平熱に近いこともあります。しかし、高温下で熱産生が発汗による冷却機能を上回り、体温調節が破綻すると体温がどんどん上昇し、意識障害や全身の臓器の障害に陥ります。これが第三段階、つまり熱射病です。41・5℃を越えると細胞に機能障害を起し、42℃で障害は不可逆性になります。このため診断や治療の遅れは命を落とすことになり、迅速な対応が要求されます。

皆さんができる応急処置は基本的に軽い症状、熱痙攣までだと思ってください。この場合は涼しい場所に移動し、衣類を緩め仰向けに寝かしてください。また、経口摂取が可能であれば水分を飲ませ食塩を舐めさせるか、市販のスポーツ飲料を摂取させます。熱疲労の段階、つまり吐き気やめまい、混乱が見られるようならブドウ糖を含んだ生理食塩水がリンゲル液の点滴をすることになりますので、医療機関に任せなくてはなりません。場合によっては救急車の要請が必要となります。さらに熱射病では迅速に体温を下げる必要から冷却法を用いますが、あまり迅速に身体を下げると不整脈をおこすこともあり、とても素人では手におえません。

当保健センターでも、年に数回、熱中症で学生が運ばれてきます。常に体調を整え、水分を十分補給して夏を楽しんで下さい。



## 2001年度定期健康診断受診結果

学生定期健康診断は学校保健法に基づき、毎年4月初頭に校地別（多摩キャンパス6日間、後樂園キャンパス2日間）に実施しています。

本年度の受診結果は、下表のとおりです。

昨年度に対して1.5%増加しました。近年の傾向としては、2、3年生の受診率の向上があげられます。このことは、健康への意識の高まりとともに、就職協定の廃止に伴う現象と思われる。

厚生労働省が「結核緊急事態宣言」を発表し、結核は過去の病気ではなく、現在も発病者1日百数十名、死亡者3時間に1名としています。本学の健康診断で発見された結核の患者は昨年度3名、本年度5名です。結核は、薬剤の進歩により治療が容易になった反面、「薬剤」の乱用により「薬剤」に抵抗性を示し「薬剤」が効きにくい結核菌（多剤耐性菌）に侵され治療を難しくしている例もあります。

健康診断は、病気の予防・早期発見・治療を目的として実施されますが、受診しなかったために病気の発見が遅れ、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学生も毎年いて、家族や友人に心配をかける例も見受けられます。

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。未受診のため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払うことになります。

### 2001年度定期健康診断受診状況

学 年	一 部				二 部			
	在籍数	受診数	受診率	前年比	在籍数	受診数	受診率	前年比
1年生	6,303	6,066	96.2%	-0.6				
2年生	6,499	4,631	71.3%	2.1	69	65	94.2%	26.8
3年生	6,412	4,695	73.2%	4.4	615	400	65.0%	10.8
4年生	5,823	4,780	82.1%	0.6	826	564	68.3%	-2.9
修延生	1,508	690	45.8%	-1.4	478	151	31.6%	-2.1
計	26,545	20,862	78.6%	0.9	1,988	1,180	59.4%	-0.8

一部・二部合計

在籍数 28,533名 受診数 22,042名 受診率 77.3% 前年比 1.5

注1. 在籍学生数は、2001年4月末日現在（企画調査資料による）

2. その他の受診学生

大学院生 1,145名

科目等履修生 243名

3. 受診者総数 23,430名