

CAMPUS HEALTH



第 52 号
平成28年3月25日発行
京 都 教 育 大 学
保 健 管 理 セ ン タ ー

私の健康法

保健管理センター所長 山下宏文

保健管理センターの所長は、「私の健康法」について CAMPUS HEALTH で述べなくてはならないと言われ困惑した。そもそもメタボリック症候群に該当する自分が保健管理センターの所長であっているのかという疑念をもったまま、所長を引き受けたわけだが、そのときは、所長になったことを契機に自分自身も健康改善に取り組むということで、何とか自分をごまかしたのだ。そんな状態で、健康法について述べるというのは、どうもおこがましくて仕方がない。

しかし、そもそも「健康」とは何を意味するのだろうか。広辞苑には「すこやかなこと。達者。丈夫。壮健。」とある。私は現在、3種類5錠の薬を毎日飲んでいるのだが、「体調はどうか」と問われれば、「問題なし」と答えているので、健康を広く捉えれば「健康」と言っているのかもしれない。体は、「丈夫」である。この20年間、体調の関係で授業を休講したことはないし、寝込んだこともない。当然、インフルエンザに罹ったこともない。こうした状態を今後も維持できるかどうかは極めて不安なのだ。

薬を飲みつつではあるが、これまで「丈夫」にやってこられたことを考えてみると、その秘訣は「不健康の自覚」であるのかもしれない。自分が健康な状態ではないことを自覚することによって、少しでもそれを助長するようなことに歯止めをかけてきたからである。1日の摂取カロリーを減らすために、食品を購入するときには必ずその食品のカロリーを確認し、同じ食品なら少しでも少ない方を選ぶ。野菜は毎日しっかり食べるようにする。出来るだけ歩くようにする。まったく、たわいないことなのだが、「不健康の自覚」がなければ、それすらも出来なかつただろうと思う。しかし、こうした歯止めは何か現状を維持しているだけなので、今後はさらに改善できるような積極的な手立てが必要になってくるのだろうと思っている。

このように考えると、人は健康でなくなったときに健康を意識するようになるのであり、健康なときにはなかなか健康を意識できないのかもしれない。しかし、自分の健康状態をいつも知っておくということができる。そして、健康低下の兆候が少しでも見えた時点で、すぐに対処するということが大切なだろうと思う。今思えば、あのとき健康に関してきちんと対処しておけばよかったということばかりであるが、後悔先に立たず、である。

保健管理センターでは、常時、身長、体重、血圧、体脂肪などの計測が出来るようにしてあるし、健康相談も出来るようになっていく。4月の定期健康診断だけでなく、もっと頻繁に自分の健康状態を把握するようにすることをすすめたい。

平成28年度 学生定期健康診断の実施について

学校保健安全法に基づき、平成28年度の定期健康診断を実施します。

みなさんが自分の健康を保持・増進することは、自分のためだけでなく、机を並べる学友や実習先での児童・生徒等にも影響を及ぼすことになりかねませんので、必ず受診してください。

受診しなかった場合、介護等体験や就職手続等で必要となる健康診断証明書を大学では交付できません。（一部を受診しなかった場合や必要な再検査を受診しなかった場合も証明書は交付できません。自費により医療機関で受診のうえ証明書を取得することとなります。）特別な事情により下記日程で受診できない場合は、必ず事前に保健管理センターへ申し出てください。

注意事項

- ・服装は脱衣しやすいもので、無地のTシャツでレントゲン等を受診してください。
- ・コンタクトレンズや眼鏡を使用している場合は、必ず用意してください。
- ・筆記用具を持参してください。
- ・貴重品はポーチ等で持ち歩くなど必ず自己管理してください。
- ・現職教員等は職場の健康診断等を受診する事で本学の定期健康診断に代える事ができます。希望者は事前に保健管理センターに申し出てください。
- ・新入生(院生等を含む。)は、当日配布した「CMI健康調査表」, 「学生記録カード」を4月8日(金)までに保健管理センターに提出してください。
- ・検査結果で再検査や精密検査が必要な場合は、個別に連絡します。
- ・健康診断証明書の発行は、データ処理作業の関係から5月以降になります。
- ・受診者は各自で健康診断証明書を発行し健康状態を確認してください。

実施日時及び対象 (実施場所はF棟、財団法人京都微生物研究所に委託して実施します。)

4月5日(火)	9:00~11:30	学部新2回生と新4回生以上, 教育学研究科, 専攻科, の 男性
	13:00~16:30	同 女性
4月6日(水)	9:00~11:30	学部新1回生と新3回生, 連合教職実践研究科, 留学生(研究生等含), の 男性
	13:00~16:30	同 女性

科目等履修生, 特別聴講学生, 研究生等は対象ではありません。

キャンパスドクターの独り言

「酒は百薬の長」とは正しい？ 本当は「酒は万病の元で百毒の長」でもある。

保健管理センター管理医 森 孝宏

昨年のある夜、ある大学内での飲酒が原因で、1回生19歳の女子学生が、死亡しました。死亡した女子学生は学内の部室で10人前後の学生らと共にウイスキーを飲んで意識を失い、一緒にいた学生が119番し、救急搬送されたものの死亡しました。

学生の家族、友人、関係者の方々の心情を思うと、起きてはならない事件の予防ができなかったのかと悔やまれてなりません。酒は百薬の長というのにはこれでは、殺人のための毒薬じゃないかと怒りが収まりません。そこで調べてみると、『漢書 卷二十四下』にあるという、「酒は百薬の長 されど万病の元」が元ようです。いつの間にか、お酒好きに都合よく解釈されてしまって、前半部分のみを引用して過ぎる飲酒を正当化するためによく使うようになってしまいました。『徒然草』には「酒は百毒の長」とありますから、正しい引用や出典確認をしないと言葉使いは難しいし、誤った語用は結果的に命も奪っていくと恐ろしくなりました。教育は本当に大切です。

未成年飲酒禁やイッキ飲み禁、ゲーム盛り上げ飲み禁、飲酒運転禁などの上で、日本アルコール健康医学協会の適正飲酒10カ条を実践しましょう。

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

精神分析的には、お酒には大人の「ミルク」の意味があります。母乳を吸っている赤ちゃんは、お母さんに抱かれて安心します。大人はアルコールで脳を麻痺させて、赤ちゃんの気分にも子ども返りできることを求めてしまうのかもしれませんが。この口唇期依存を含め、肛門期やエディプス期の心理と身体を考える「健康科学論」が水曜2限の開講です。ここに興味のある人、身体に興味のある人もぜひ受講してください。教員採用試験問題にも出される健康科学分野をぜひ一緒に勉強してみませんか？