

XII 保 健 セ ン タ ー

とにかくひとりで悩まないで、保健センターに顔を出そう。

大学での人間関係の形成にともなう不安、新たな講義へのとまどい、また親元を離れて一人暮らしを始めた人には生活上の不安も多いことでしょう。それで、落ち込んだり、体調を崩したり、不眠になったり、人間関係に悩んだり、生活リズムが崩れたり、誰に相談してよいのかわからなくなったりすることがごく普通に起こります。このつらいときに、そのひとりひとりに援助をしたり、支持してゆくことが保健センターの主要な役割のひとつです。どうしたらよいのか、誰に何を相談したらよいのかわからなくなったとき、とにかくひとりで悩まないで、保健センターに顔を出してください。

保健センターは、北 16 条キャンパスと花川キャンパスの 1 階にそれぞれあります。平日 9:00~17:00 の間、保健師あるいは看護師が常駐しています。医師や学生相談員やカウンセラーと常に連絡がとれるようにしてありますので、より専門的な治療や相談やカウンセリングのための窓口にもなっています。もちろん個人のプライバシーは守ります。

ひとは病気や痛みやつらさによって成長します。

人はみな大なり小なり病気をかかえて暮らしていますが、そのことを自覚していない人が少なくありません。今まで一度も病気になったことも痛い思い、つらい思いをしたことのない人もいますが、その人は仕合せでありかつ不仕合せでもあります。なぜなら人は自分が病気になって初めて他者のつらさがわかります。痛みやつらさによって人はひと皮もふた皮も成長できるのです。

若い女性は月経異常になりやすい。

20 歳前後は、思春期は終わったが、まだ大人に成りきっていない時期なので、身体的ストレス（ダイエット、体重減少、長距離ランナーなど）あるいは心理的ストレス（不合格、失恋、友達関係など）を受けて月経も異常になりやすいのです。月経に不安のある人は、保健センターに相談に来てください。婦人科医や思春期医療専門の女性医師を紹介することもできます。

運動習慣を身につけよう。

高校までは体育の授業のおかげで、身体運動が日常生活の中に取り込まれていましたが、大学生になると体育は必ずしも必修科目ではなくなります。つまり自分から進んで積極的に取り組まないと、もはや運動する機会がないということです。ではなぜ身体運動が必要なのか？ ひとつには、身体は使わないと萎縮するからです (Use it or lose it.)。使わない筋肉は萎縮し、それに伴って骨密度も低下します。骨の強度を保つ必要性が失われるからです。さらに運動中は非常時の交感神経が活躍し、運動後には平和時の副交感神経が活躍

するので、生活にメリとハリが生まれます。しかし身体運動は何もスポーツをすることだけではありません。よく歩くこと、わざと階段を利用すること、よく嚼むこと（咀嚼）なども立派な運動です。

酒は百薬の長、ただし飲み過ぎないかぎり。

「一気飲み」をしてはいけません。アルコールは薬物であり、薬物に対する反応は個人差が大きいので、人によっては比較的少量であっても命に関わることがあるからです。「一気飲み」という集団による無責任な強制は、あってはならないことです。

飲み過ぎでない一日飲酒量は、女性ではアルコール 20 g（ビールで 400 ml 相当）とされています。これ以上のペースで飲み続けるとアルコール性肝障害から肝硬変（肝障害の終末像）になり、命に関わってきます。一方、男性の肝臓はアルコールに強く、アルコール 40～60 g（ビール 800 ml～1,200 ml に相当）が限界とされています。つまり女性は、男性と違って 500 ml の缶ビールを毎日飲んでいると危いということです。

飲酒は高血圧の原因のひとつであり、飲酒量が増えると脳卒中^{のうそうちゅう}で死ぬ確率が高くなります。しかし、飲酒習慣のある人の方が無い人よりも、心筋梗塞^{しんきんこうそく}（動脈硬化のために心筋に血流を送る動脈が閉塞し、血流が途絶えた〔心筋虚血という〕ために起こる心筋細胞の壊れ死し）などの虚血性心疾患になりにくいという事実があります。それで男性では、一日にビール大ビン 1 本（633 ml）まで、日本酒なら 1 合までの飲酒は、心疾患予防の観点からは何もやめる必要はないのです。もちろん未成年者は絶対飲んではいけません。

禁煙にまさる薬はない。

喫煙は、たしかに覚せい感や喜びの感情を助長する働きをもっています。しかし、その代償にいかに身体機能が損なわれているかを知れば恐ろしい程です。喫煙がどれほどの悪影響を及ぼしているか、禁煙の効果ほど確実な病気の予防「薬」は他にはないと言われるくらいです。たとえ長年喫煙してきた人でも 50 歳以前に禁煙すれば、それ以降も喫煙し続けた場合と比較して、その後 15 年間の死亡率は 50% 減少します。喫煙妊婦からは低体重児が生まれやすいのですが、妊娠以前に禁煙すれば、非喫煙女性とほぼ同じ体重の新生児を産むことができます。タバコの煙の受動喫煙が原因の乳幼児の喘息なども、親などの家族が禁煙すれば減少します。喫煙は肺癌の原因であるだけでなく、口腔癌・食道癌・膵臓癌・膀胱癌・子宮頸癌・虚血性心疾患・末梢動脈閉塞・胃十二指腸潰瘍の原因でもあります。アルコールや危険ドラッグ・覚せい剤の中毒者の多くが喫煙者であるという事実もあります。タバコは中毒形成作用の強い薬物なのです。

危険ドラッグ・覚せい剤などに手を出してはいけません。

危険ドラッグや覚せい剤には強い中毒形成作用があります。最初はほんの「お遊び」で、ちょっとした好奇心からはじめたことが、自分の全生活がどうなろうとも、健康が損なわれようと、家族・友人・学校・仕事を犠牲にしても、危険ドラッグ・覚せい剤を手に入れ

ようにするようになってしまいます。その第一歩には自分の意志があっても、薬が効いてしまった心身は危険ドラッグ・覚せい剤の奴隷になってしまいます。「行きはよいよい帰りはこわい、こわいながらも通じゃんせ、通じゃんせ」とわらべうたは歌いますが、危険ドラッグ・覚醒剤の路地は天神様の細道とはわけが違います。絶対に通ってはいけません。

結核には要注意！ よい生活習慣で対抗しよう。

結核は結核菌による感染症で、結核菌を含んでいる咳、くしゃみ、痰などを介して空気感染をします。2—3週間以上も長引く咳や痰、微熱や寝汗、体重減少や胸痛、全身のだるさや呼吸困難、このような症状がでたら黄信号から赤信号です。保健センターに連絡してください。結核の早期発見をするためにも、定期健康診断は必ず受けましょう。たとえ結核菌に感染したとしても、免疫力がしっかりしていれば発病を防ぐことができます。そして免疫力を低下させないためには生活習慣が大切です。それには、まず睡眠・栄養・運動不足にならないことです。とくに深夜のアルバイト、無理なダイエットは要注意。またインスタント食品・ファーストフードばかり食べてはいけません。よい生活習慣（食事習慣と運動習慣）を身につけて、結核に対抗しましょう。保健センターでは管理栄養士による栄養相談も行っていますので、是非ご利用ください。

ユーモアを身につけよう。

ほけやすい人の特徴として、「がんこで人の言い分をきかない、自己中心的にものごとを考える、気が短くてすぐ腹をたてる（すぐにキレル）、楽しみを持てず趣味がない、仕事一途で友達がいらない、人と話し合わない、物を中心に考え物をだいじにする（意味わかりますか？）、人を信じない笑わない」を指摘する「京のわらじ医者」がいます。

逆境の中を生き残れるひとの性格特徴として、「子供らしくあること、しかし子供っぽくないこと（Being child-like but not childish）」を挙げる心理学者がいます。幸せな子供がそうであるように、遊びのための無目的の遊び好き、時間も周りの出来事も、自分の全ての心配事も忘れ、しばしば我気づかずに口笛を吹いていたり、鼻歌を唄ってたり、独りごとを言ったりする程に、あることに熱中でき、子供の無邪気な好奇心をもってよく観察し、頭から断定しないスタイルで、馬鹿にみえること、間違いをすること、自分自身を笑うことにためらいなく、自分に対する批判に心を開いて受容し、積極的想像・白昼夢・心の遊び・自分との対話をもてる、そんなひとになれるものならなってみたくてあなたは思いませんか？