

News Letter

2020年3月
vol.28

- 目次
- 神経科の紹介
～「こころ」の悩みや不調は神経科へ～
 - あなたの歯、ケアできていますか？
 - 保健診療所が一部リニューアルしました
 - 健康管理部門からのお知らせ

総合研究14号館
(旧土木工学教室本館)
写真撮影 井上 育子



神経科の紹介 ～「こころ」の悩みや不調は神経科へ～

進級・進学を迎える春となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

新生活にわくわくしている、新しい出会いにウキウキしている、意欲的に学ぶぞと意気込んでいる、等の思いを抱いておられるかもしれません。一方で、初めての一人暮らしが不安…。友達が作れず孤独…。卒業まであと〇年と焦る…。そんな方もいらっしゃるかと思います。

環境の変化をきっかけに感情が揺れ動くのは当然です。しかし、もし、感情の揺れ動きや変化の大きさが、辛い・しんどいものであるなら保健診療所に相談に来ていただくとうれいかもしれません。

保健診療所では、新しい医師を迎え、新体制で神経科診察を行っております。ここでは各先生から一言を頂きたいと思っております。

心の病気の初期サインの一例

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない

(引用元：<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>)

神経科医師の紹介



阪上 優 医師

人生に悩みはつきものです。ましてや青年期は、解決すべき問題や乗り越えるべき課題が山積しています。

加えて現在は、数百年に一度の大きな時代の転換点であることも指摘されています。先行き不透明な時代には、より多くの「模索」と「試行錯誤」が求められます。もしも悩みすぎたり疲れたり、心身の不調を感じた時には、遠慮無く相談に来てください。皆さんに寄り添いながら、健康サポートをしていきたいと考えています。



降籬 隆二 医師

大学で様々な人や世界と出会う時間はかけがいのないものです。一方で、慣れない環境でいろいろご苦労することもあると思います。心の不調については全般に診療いたしますので、お気軽にお問い合わせください。



中神 由香子 医師

私の好きな言葉は“変えられないものを受け入れる心の平穏を、変えられるものを変える勇気を、そして、変えられないものと変えられるものを見分ける賢さを与えて下さい”(ニーヴァーの祈り)です。今抱いていらっしゃる辛いお気持ちが少しでも楽になるよう、お力添えしたいと考えております。

この3名の神経科医師が「こころ」の悩みや不調をサポートいたしますので、お気軽にご相談ください。診察時間や受診方法に関しましては、保健診療所ホームページをご覧ください。

(助教・中神 由香子)

あなたの歯、ケアできていますか？

歯を健康に保つことは、食事を味わうことや会話を楽しむために大切です。また、う蝕（虫歯）や歯周病などの歯の病気は、歯を失うことや、動脈硬化など全身の健康にも関わりがあることが分かってきています。

歯のケアには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方が必要です。

セルフケアでは、毎日の正しい歯みがきが不可欠です。歯ブラシはペンを持つように持ち、毛先を歯と歯茎の境目に45度にあてる方法と、歯に直角にあてる方法を組み合わせながら、小刻みに動かしてください。歯の隙間にはフロスなども用いましょう。口の中の歯を順番に、みがき残し

のないようにみがいていきましょう。また甘い物や酸性の食べ物は、歯を直接溶かしてしまうため、だらだら食べないように注意することも効果的です。

そして丁寧にセルフケアをしていても、本当にみがけているかを自分で確認することは困難で、プロフェッショナルケアも欠かせません。歯科で年1回以上定期検査を受け、また歯みがき指導、プラーク・歯石の除去をしてもらいましょう。かかりつけの歯科医を持つとよいでしょう。

(助教・岡林 里枝)



保健診療所が一部リニューアルしました

2019年9月に保健診療所の受付、神経科診察室、神経科待合の改修工事を行いました。入口から受付カウンターの周辺に広いスペースを確保し、受付が混雑している時間帯もスムーズな来院受付が可能となりました。

また、受付内もレイアウトを変更しました。カウンターから奥が見渡せるようになったことで、受付スペースが広く見えると評判です。



神経科診察室はより待合に近い部屋を診察室とし、神経科待合のソファの入れ替え、ラックの導入などを行いました。診察順が来たのち、スムーズに診察室へと入ることが出来ます。

改修工事中は何かとご不便をお掛けいたしました。今後も教職員・学生にとってストレスなく利用できる診療所を目指して参りますので、よろしくお願いいたします。

健康管理部門からのお知らせ ～学生の皆さんへ～

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要があり、奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。

結果は6月1日以降、自動発行機での印刷が可能です。自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう。なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、健康管理部門から「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ（神経科は専門科診察料も必要）、教職員（共済組合員）は自己負担3割で利用可能です。

定期健康診断の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、保健診療所（吉田）・宇治分室・桂分室のいずれかにご来院ください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第28号
2020年3月15日発行

編集／中神 由香子 井上 育子
発行者／京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>
デザイン・印刷／(株)三星社