

ニュースレター

健康科学センター長 川村 孝

高校生まではきめられた路線の上を走っていけばよかったです、大学生になると授業の選択から日々の食事内容、そして人生の歩み方まで何でも自分で決められる（あるいは自分で決めなくてはならない）状況になります。そのため、大学に入学して1月もたつと目標を見失ってしまう、あるいはみつけれないでいる学生がでてきます。大学に入ること自体が目標になってしまっている初等中等教育に問題を感じますが、それを実質的に規定している大学入試にも責任の一端があるのかもしれませんが、大学の秋入学が議論されるのを機に自律の涵養や初等中等教育とのつながりが検討されることを期待しているところです。

5月病？



春は気候が良くなる一方、入学、卒業、進級、就職など、生活環境が大きく変化する季節です。連休が明けた頃、何となくおっくうになる、いわゆる「5月病」は、1960年代当初大学生に特有の精神状態として報告されましたが、現在では社会人にも一般的になり、「バーンアウト」という心理状態が関連した「適応障害」の一種だと考えられています。大学に合格し、試験や親のプレッシャーからの開放感と達成感を満喫しながらハイテンションで過ごしたのもつかの間、いざ大学生活を始めようとすると自由すぎる環境で明確な目標が見つからず、かといっていまさら気力を奮い立たせるのにも疲れを感じる時期、それが5月なのでしょう。この時点で簡単な生活の目標を見つけ「少し」頑張ることができれば、梅雨を経て夏が訪れる頃には「こんなものか」と思えてくるものなのですが、時に切り替えがうまく行かず、悶々と過ごすうちに生活が乱れ、時には通学や通勤だけでなくサークル活動や生活に必要な外出さえ困難となってしまう事さえあるのです。

一方で、春は一年中で最も不調を感じにくいという研究があります。1989年アメリカのメリーランド州で無作為に抽出した450世帯を対象として行われた「季節による気分の変動」についての調査では、真冬と真夏にそれぞれ大小の「気分不調」のピークを認めました。また、1995年名古屋で公務員を対象として行われた調査では、冬に10%、夏に15%の人たちが気分の不調があると答えました。どちらの研究でも春は気分が良好な季節で、特に5月頃に不調になるという結果は出ませんでした。このことから、5月は本来、不安定な環境を乗り越えるのには適した季節だと言えるのです。もしかすると、この季節に大きく環境が変わる行事があるのは、はっきりとした四季の中で暮らす日本人の知恵なのかもしれません。

それでも精神的不調が続く場合、どうすれば良いのでしょうか？ まずは、自分が「気にかかっていること」に目を向けてみましょう。友だちができない、どの授業をとればいいのかわからない、生活のしかたがわからない、アルバイト、サークル活動等々、それまで意識していなかったストレスや不安が隠れているかも知れません。一旦立ち止まってこのような心のひっかかりを整理すること、時には身近な人に相談することで、解決方法が見つかることもあります。また、毎日決まった目標（朝ご飯を食べる、日中に運動をする、図書館へ通う、アルバイトやサークルに顔を出す等）を一日一つでもクリアしながら生活のリズムを立て直すことも効果的です。もし、うまくいかない場合、保健診療所やカウンセリングセンターに相談するのもいいでしょう。また、それまで楽しかったことに全く興味を持たず、自分を責めてしまい、消えてしまいたいというような気持ちが抑えられなくなったり、食欲や睡眠が極端に少なくなる場合には、治療が必要な精神疾患の可能性があり、本人には病気であるという自覚がない場合もあり、時には周囲の人たちが受診をすすめてあげることも大切です。

京都大学保健診療所では、健康診断などの期間を除いて、平日は毎日診察を行っています。一般の病院やクリニックを受診するのは気が引けるという方も、まずは相談だけでも気軽にご利用ください。

神経科 上床 輝久

～センターの管理栄養士さんから～

✿ ご入学、ご進級おめでとうございます！ ✿

新しい学生生活を、より楽しく生き活きと送るための Dietitianいまなか からのワンポイントアドバイス！
大学時代は健康や食生活には関心の低い年頃です。でも食生活に気を配っている人ほど、元気に学生生活を謳歌し、また朝から食欲のある人ほど毎日を楽しんでいるようです！とくに、上級学年、男性、下宿生では、食事や生活が乱れやすく無理をしがちです。学生生活をエンジョイするにも就活や卒論の追い込みにも体力が勝負！

今回は、簡単自炊レシピをご紹介します！ ぜひ一度、おためしてください。

ありあわせ

炊き込みごはん

米と野菜の残り
めんつゆ 少々
を炊けばOK♡



バナナロール

食パン・バナナ
生クリーム
ミルク・野菜と
一緒に★



一度炊けば、朝昼晩飯にOK、冷めてもおいしい！栄養満点！

管理栄養士 今中美栄

スタッフ紹介



後藤 雅史
(ごとう まさし)
内科 医師

早いもので医者になって20年以上経ってしまいました。医学、医療の世界は奥深いなあと、ますます感じる今日この頃です。
お気軽にご相談ください。



田畑 沙紀
(たばた さき)
保健診療所 受付

こんにちは。診療所では診察・健康相談・栄養指導・リラクゼーションなど色々と利用する形があるので、ぜひ活用してもらえたらと思います。
ちなみに私は、京都が大好きで、散歩したりサイクリングしたりと、京都を満喫しています！！



【保健診療所(本部)】(受付)TEL 075-753-2404
(診療所)TEL 075-753-2405
【健康科学センター宇治分室】 TEL 0774-38-4381
【健康科学センター桂分室】 TEL 075-383-7308
【健康科学センター熊取分室】 TEL 072-451-2308



<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/>