

News Letter

2018年8月
vol.25

- 目次
- 「いつもと違う!?!」：職場のメンタルヘルス
 - 早期の治療が大切！～带状疱疹～
 - ヘルシーキャンパス便り
 - 健康管理部門からのお知らせ
 - 保健診療所について

桂モニュメント
撮影 井上 育子



「いつもと違う!?!」：職場のメンタルヘルス

こころの病気の特殊性は、自分が病気だと思わない場合がしばしばあることです。体の病気は、悪化すればどこかが痛かったり苦しかったりすることが多く、病気と悟り、自ら医院の門を叩くことになるでしょう。こころの病気の場合、それとは逆に、病気が重いほど自分が病気とは思わない傾向があるようです。病気と思わないのですから、ご自身で医療の助けを求めようとはされません。

ですので、家族や友人や職場の仲間の観察と助言・助力が、こころの病気では、大変役に立ちます。皆さんの身の回りに、こころの病気にかかった人がいないか注意を払い、万一そのような方がおられましたら、適切な助言と助力をお願いしたいと思います。特に、職場の上司と言われる方は、部下の健康に注意を払うことも職務の一部ではないでしょうか。

こう書きますと、まじめな上司の方々は、「そうか、そのためには精神医学の勉強をしなくては！」とお考えになるかもしれません。勿論、そこまでしていただければ更に良いでしょうが、お忙しい皆さんに、精神医学の知識までは求められません。職場のメンタルヘルスにおいて、皆さんにお願いしたいことは、精神医学の知識を身につけ誰かに診断を下すことではありません。そうではなくて、「いつもと違う」同僚、部下に、気付いていただきたいのです。

この気付きが、精神医療では、決定的に重要な役割を果たします。

また、「いつもと違う」同僚、部下に、気付くためには、「いつもの同僚、部下」を知っていなくてはなりません。仕事の出来栄だけではなく、同僚、部下の普段の姿や人となりにも、日頃からほんの少し目を配っていただきたいと思います。

では、「いつもと違う」同僚、部下に気付いた場合、どうすればよいのでしょうか。ご本人との関係にもよりますが、緊急事態でない限り、まずは「声をかけてみる」ことでしょう。そこから先は、病状や諸事情により、対処の仕方は変わってきます。ご本人のプライバシーや、こころの病気には偏見が伴いやすいことなどにも、配慮が必要でしょう。その中で、精神科医の意見を参考にしたいとお考えの時は、我々の勤務する京都大学保健診療所にお気軽にご相談ください。

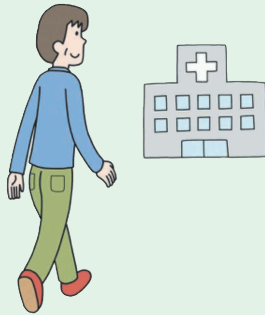
(准教授・武本 一美)



早期の治療が大切！ ～带状疱疹～

「^{たいじょうほうしん}带状疱疹」は、子どもの頃などにかかって体に潜伏していた^{みずぼうそう}水疱瘡のウイルスが、免疫の働きの低下などにより活性化して発症する病気です。発症する年齢は、50歳以上に多いですが若い世代にもみられます。

症状は、体の片側の皮膚に痛みやかゆみが生じ、その後1週間以内に赤い発疹が出て帯状に広がり、や



がて発疹の上に水泡がみられるのが一般的です。発疹がよく出来る場所は、胸部から背中、腹部、腕、顔、頭部などです。発熱や頭痛をはじめ全身的な症状が現れたり、発疹が消えた後も神経痛（带状疱疹後神経痛）が残ったりすることもあります。

带状疱疹は、早期の治療により、症状の重症化や神経痛が残るリスクを減らすことができます。上述のような経過で発疹がみられたら、できるだけ早く、皮膚科を受診してください。（助教・岡林 里枝）

ヘルシーキャンパス便り

今年もウォーキングチャレンジ開催します！

昨年の10月、総勢800人を越える本学の教職員と学生が参加し、盛況のうちに終了したウォーキングチャレンジ。毎日8000歩という目標達成に向けて、多くの方が普段以上に歩数を意識した期間となりました。今年も京都市内10以上の大学と連携し、11月の開催を目指して準備を進めています。参加目標人数は

4000人！今年の8月中旬に公式サイトがオープン予定です。

健康を維持するためには毎日の習慣が何より大切。このイベントが、皆さんの健康や生活を考えるきっかけになることを願っています。ご期待ください。（特定助教・島本 大也）



健康管理部門からのお知らせ ～教職員の皆さんへ～

健康診断の結果は、生活規制と医療についての組み合わせで表現されます。

事後措置（制限の内容）は医師（学校医・産業医等）の診察の上で決定されます。

D3区分以外は観察対象となり、翌年度の健康診断にて医師問診を受けて頂きます。

■ 健康診断の判定区分

	区分	制限の内容(A～Dと1～3の組み合わせで表現されます)
生活規制	A	療養のために休業していただきます。
	B	業務や授業の内容や時間を制限します。
	C	標準を超える業務や授業(夜勤や時間外勤務、出張など)を制限します。
	D	業務や授業に特に制限はありません。
医療	1	治療を受けて下さい。
	2	専門家による経過観察や保健指導を受けてください。
	3	医療等は特に必要ありません。

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）、職員は自己負担3割で利用可能です。

定期健診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25号
2018年8月25日発行

編集/松崎 慶一 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
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>
デザイン・印刷/(株)三星社