

News Letter

2020年8月
vol.29

目次 ●大切な人が元気をなくしてしまったら
●新型コロナウイルス下の「生活のコツ」
●アプリを活用して、自分も周囲もコロナから守ろう!
●健康科学センターからのお知らせ
～教職員の皆さんへ～

保健診療所)
写真撮影 八木 亜紀



大切な人が元気をなくしてしまったら

大学生活では様々な新しい経験をすることと思いますが、時にはうまくいかずに辛い思いをしたり、ストレスのために元気がなくなったりしてしまうこともあります。

あなたの大切な人が、元気がなくなってしまったらどうしたらよいのでしょうか？

まずは、少し勇気を出して話をするきっかけを作ってみましょう。声をかけてみて、相手が話したくないようなら、無理に聞き出すことはしないで見守りましょう。

もし困っていることを打ち明けてくれたら、真剣に話を聞きましょう。相手の話を聞くときには次のようなことに注意しましょう。

相手の話を聞くときには…

- テレビなどの音が出るものは消し、話しに集中できるようにしましょう。
- 作業やスマホを操作する手を止めて、相手を見て聞きましょう。
- うなずいたり、あいづちを打ったりしましょう。
例) 「うんうん」「その通りだね」「なるほど」など。
- 適切な助言であっても、安易に答えを押し付けると相手が苦しくなってしまうこともあるので注意しましょう。「こうすればいいよ」「私ならこうする」などと簡単に言われると、出来ない自分のことを辛く感じてしまうことがあるものです。

話しをする中で、話す人が自分で答えを見つけることができると良いですが、話を聞いても解決の糸口が見えてこず、堂々巡りしたり、相談を受ける側も一緒に悩んでしまったりすることもあります。

そんなときは、ご家族や学校の先生など信頼できる人に相談してみましょう。また学内におけるメンタルヘルスのサポートは、保健診療所、学生総合支援センター内のカウンセリングルーム、各学部・研究科の学生相談室などで行なわれております。

悩むときは辛いものですが、成長のきっかけになることも多いと思います。お互いの悩む姿を尊重しながら成長していきましょう。

(准教授・降旗隆二)

新型コロナウイルス下の「生活のコツ」

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、オンライン授業や在宅勤務が半ば強制的に広がりました。講義室やオフィスに多数の人が集まって学業・業務をこなすといった集合型からの大転換が始まっています。急に始まった「新しい生活様式」に順応できない方も多いことと思います。新型コロナウイルスに対する不安やストレスから心の問題を生じたり、食生活や運動といった生活習慣が乱れることにより体重増加や肥満、さらには生活習慣病の危険性が増す恐れがあります。



アフターコロナの生活に役立つように、健康管理部門が心をこめて、健康に関する生活のコツについて、動画を作成しました。

学生の生活に即した短時間で見られる動画ですが、教職員のみなさまにも参考になるものです。ぜひ下記サイトkubar(くばー)からアクセスして下さい。

(助教・小林 大介)

健康に関する生活のコツ

<https://kubar.rd.iimc.kyoto-u.ac.jp/healthycampus/>



アプリを活用して、自分も周囲もコロナから守ろう!

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中で、我々に出来ること、すべきことの一つに日々の健康観察と行動履歴の把握があります。毎日、体温測定や症状の確認などの健康観察を行い、発熱(平熱は人それぞれですので自分にとっての正常値を知ることが大切です)や風邪症状を認めた場合は療養すること、ご自身の行動履歴を記録し必要時に共有できるようにしておくことで、周囲を守ることも出来ます。

厚生労働省が提供する新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)は、陽性者が出た際に、互いに分からない形で接触した可能性について通知を受けることが出来る仕組みです。我々の研究チームでは、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合のチェック項目を簡単に記録し、管理できるスマホアプリ(健康日記)の無償提供も行っています。健康観察の習慣を身につけ、自分も周囲も守っていきましょう!

(教授・石見 拓)

健康日記

簡単に毎日の体温、新型コロナウイルス感染症に関連した症状の有無を記録し、指定した相手に送信することが出来ます。



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区分以外では観察対象となり、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

保健診療所では、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、結果通知用紙をご持参の上、受診出来ます。現在、新型コロナウイルス感染症の拡大・蔓延に伴い、診療方法に変更がありますので、保健診療所ホームページをご確認の上、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 29 号
2020 年 8 月 25 日発行

編集/中神 由香子 江邊 紋華
発行/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.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>
デザイン・印刷/(株)三星社