

健康管理センターだより

21号 2015年11月24日発行

平成27年度より新しい産業医の先生、学校医の先生が加わりました!!この場をお借りしてご挨拶させていただきます。学生・教職員の皆様のより良い健康的な環境づくりをサポートさせていただきますので、スタッフ一同、今後もよろしくお願い致します。

新しい産業医の先生のご挨拶です!!

平成27年1月より産業医を担当しております薬理学講座情報伝達医学分野の近藤ゆき子です。前任の小野田敏行先生の後任として、大間々真一講師(高次救命救急センター)と弘瀬雅教教授(薬学部分子細胞薬理学講座)と共に、現在は3人体制で担当しております。よろしくお願い致します。



私は本学卒業後に当初小児科学講座にて研修しておりましたが、大学院での主科目変更により薬理学講座のお世話になり、そのまま現在に至っております。また、将来の退職後を考え日本医師会認定産業医の資格を取得しておりましたが、産業医としての実務経験なくこれまで過ごしておりました。そこに産業医担当の打診を突然いただいて、実務経験が無いことをお伝えしたにもかかわらず産業医を承ることになり、かなり困惑した状態でのスタートとなりました。経験が無いためわからないことも多く、健康管理センターの皆様にご迷惑をおかけしているとは思いますが、私なりに女性医としての視点も生かしつつ職員の皆様の健康管理に尽力していく所存ですので、今後ともご指導とご支援の程よろしくお願い申し上げます。

産業医(医学部薬理学講座情報伝達医学分野)
講師 近藤 ゆき子

新しい学校医の先生をお迎えしました!!

平成27年4月より学校医を拝命しました内科学講座消化器内科消化管分野の中村昌太郎です。約2000名におよぶ本学学生の皆さんの健康診断の結果判定、ワクチン接種などに対応させていただいております。大学病院では、消化管内科でピロリ菌感染、消化管腫瘍、炎症性腸疾患などを中心に診療しています。胃腸の具合が悪い時は、気軽にご相談下さい。学生の皆さんが健康で充実した学生生活を送り、将来は立派な医療従事者として活躍していただけるよう、微力ながら支援させていただきます。どうぞよろしくお願い致します。



学校医
医学部内科学講座消化器内科消化管分野
准教授 中村 昌太郎

新しい学校医の先生をお迎えしました！！



学校医
医学部内科学講座消化器内科肝臓分野
講師 宮坂 昭生

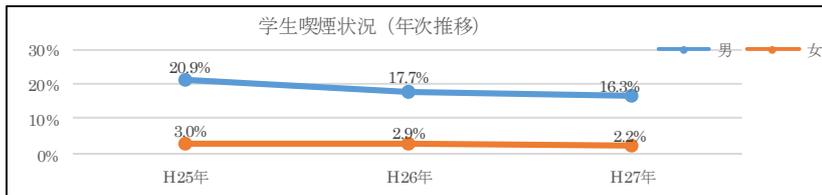
平成 27 年 4 月から学校医を拝命しました内科学講座消化器内科肝臓分野の宮坂昭生です。

前任の内科学講座神経内科・老年科分野の工藤 雅子先生と金正門先生の後任となります。本学の学校医の役目は学生の健康診断と判定、インフルエンザワクチンや B 型肝炎ワクチン接種による感染症の予防、インフルエンザなどの流行性疾患発生時の対応などが主であると伺っております。また、宮坂は肝臓が専門であり、普段は外来にすることが多く、健康に関する疑問がありましたら訪ねて頂くことも可能です。症状が専門外であっても構いません、健康管理センター長である黒坂教授をはじめ、健康管理センター専任スタッフや指導教官、学生部長先生などにご助言を頂きながら対応させて頂きたいと思っております。楽しい学生生活を送れるよう支援してゆきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

本学の学生に対する喫煙アンケート調査から

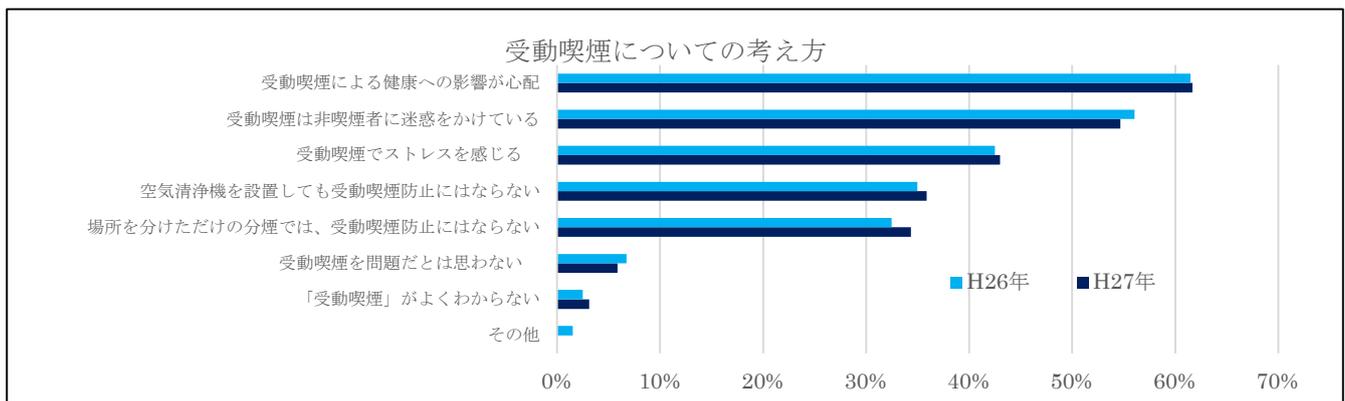
平成 25 年から 27 年に実施しました本学の学生喫煙アンケートへのご協力ありがとうございました。アンケートの回収率は平均 80% 台でした。調査結果の内容から一部抜粋してご報告いたします。

■学生喫煙率



学生の喫煙状況を 3 年間比較したところ、男女ともに喫煙率は徐々に低下していました。

■受動喫煙に対する考え方



■本学の喫煙状況についての意見の内訳（自由記載 103 件） H26・H27

喫煙場所の問題	隔離希望	7
	増設希望	10
	削減希望	1
	移設希望	23
	現状に満足	1
	構造に関して	14
マナー問題	喫煙場所を守らない	24
	医療従事者としての自覚	7
	通行の邪魔	2
	吸い殻の処理	2
その他	取り締まり、全面禁煙	12

受動喫煙に対する考え方は「健康への影響の心配」と「迷惑感」の順に多い結果でした。

また、本学での喫煙状況に対する意見としても喫煙場所の問題とマナーに関する問題があります。今後は「マナー」や「健康への正しい情報提供」などを通じて受動喫煙の防止や禁煙サポートにつなげたいと考えます。

禁煙を考えたい方は健康管理センターへご相談ください。

怒り、イライラを上手にコントロールできていますか？

怒りやイライラの感情は、日常生活でよく生じる、必要な感情の1つでありながら、上手にその感情をコントロールすることが結構難しい、厄介な感情です。ついカッとなって他者に怒ってしまい、「あんな風に言わなければ良かった」と後悔したことはありませんか？

生活していれば、怒りたくなること、イライラすることは当然あります。ここでは、**「怒らなくなるのではなく、怒りの感情に上手につき合う」姿勢＝アンガーマネジメント**を紹介したいと思います。

●「怒り」の影響

怒りっぽい人は早死にしやすい??

怒っている状態が当たり前になると、消化や睡眠にも影響をきたします。攻撃的で怒りっぽい人は、突然死や脳卒中になる確率が高いとも言われます。

対人関係悪化になりやすい

他者に対して、支配的・批判的・攻撃的な言動を向けてしまうので、周囲も萎縮し距離をとられます。話し方がきつくなり冷静さを失うと、伝えたい真意も違った意味に捉えられてしまいます。



●「怒り」の原因

- * ストレスや疲れがたまっていると怒りやすくなる
- * 自分と同じような考えや行動をするはずだという思い込みから、思い通りにならない不満を持つ
- * 自分が大切に思っている信念、価値観を否定される

●「怒り」の4タイプ

- ① 頻度が高い：しょっちゅう怒っていたり、常にイライラしている人
- ② 強度が強い：普段は抑えられていても、一瞬の強すぎる怒りを制御できない人
- ③ 持続する：腹立たしさ・悔しさをいつまでも忘れられず、引きずったまま生活する人
- ④ 攻撃性を伴う：怒りの感情を他人や物、もしくは自分へと向けてしまう人



●「怒り」をコントロールするために

例えば、コップが心、水が怒りだとします（右図参照）。怒りやイライラと上手につき合うためには、コップの水を減らす（対処術）とコップのサイズを大きくして、水が溢れないように、心の許容量を大きくする（体質改善）が必要でしょう。



イライラや怒りをへらす対処術

*【**タイムアウト**】怒りが爆発しそうなときは、「一旦トイレに行ってきます」と時間を取ってその場から離れて、ストレッチや深呼吸をして落ち着かせます。

*【**カウントバック**】数を1から6まで数えます。**怒りの感情ピークは長くても6秒**と言われます。6秒違うところに意識を持っていくことで、怒りに対する反応を遅らせ、衝動的な行動を防ぎます。

*【**セルフトーク**】「大丈夫」「成長するチャンス」「気持ちをリセットしよう」「怒っても変わらない」と呪文のように自分が元気になる言葉、落ち着く言葉をつぶやいて、自己暗示させます。

怒りにくい体質への改善

*【**アンガールグ**】怒りの感情を文字化してみよう。怒った日時、怒った相手、怒りを感じた出来事、そのときに思ったこと、自分がとった行動、相手に期待していたことをメモすることで怒りのパターンが見えてきます。

*【**I(私)メッセージ**】自分（私は）を主語にして、「私は〇〇思います。」と自分の意見を表現すると、相手を必要以上に責める、押し付ける、強要する言い方になりにくいでしょう。

*【**ストレス・不安ログ**】ストレスも不安も怒りやイライラの元になりますので、書き出し、そのストレスや不安が自分にとって「重要であるか否か」もし重要であるならば「コントロールできるか否か」で分けましょう。優先順位をつけ、コントロール可能なものだけに対処できるようになります。

(携帯用 QR コード)

怒りと付き合う方法はまだまだあります。もっと詳しく知りたい方、自分自身を見直したい方は、**岩手医科大学健康管理センター相談室**もご利用下さい。

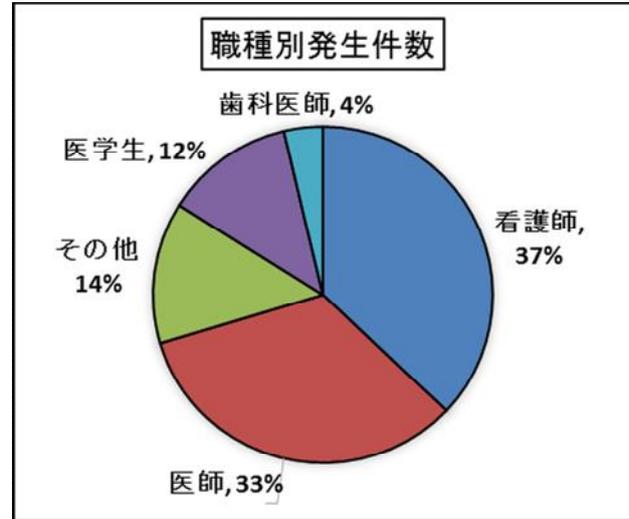
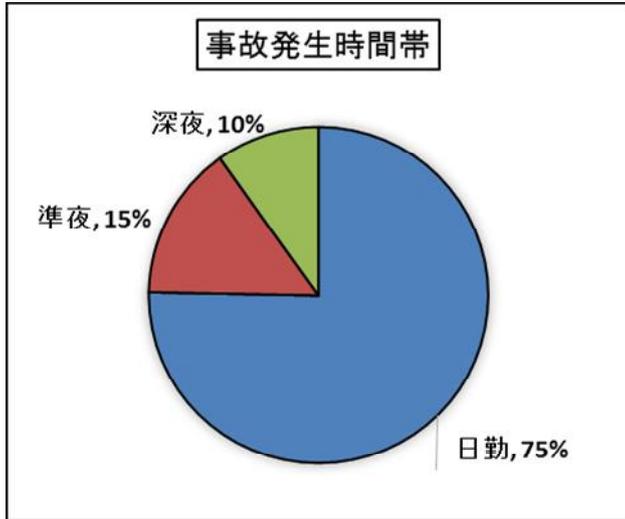
【電話での申込み】019-651-5111 内線 3816/3818 (内丸) 5022/5023 (矢巾)

【メールでの申込み】shinrisoudan@i.wate-med.ac.jp



針刺し及び粘膜曝露事故について

平成 26 年度の針刺し及び粘膜曝露事故の件数は、81 件でした。事故発生時間帯、職種別発生件数は以下のような結果となりました。



<事故を起こしたら……>

受傷の報告 職員は所属長へ、学生は教員へ速やかに報告し、健康管理センターに連絡してください。

責めずに支援 本人が一番ショックを受けています。周りのスタッフは責めずに支援しましょう。

至急の対応 「HIV の予防内服は受傷後 2 時間以内が有効」です。血液検査に最低でも 50 分かかります。

そのため、受傷後 1 時間以内に受傷者、汚染源である患者の採血をする必要があります。

連絡調整者 健康管理センターに連絡が入ると、保健師が事故の状況の聞き取りをします。受傷者が、受傷部位の処置や採血等で聴取に応じることが難しい場合や学生が事故を起こした場合は、現場で事故の状況を把握できる方に連絡調整者をお願いしています。ご協力をお願いします。

健康管理センターへ来室 検体を免疫検査室に届け終わったら、保険証・診察券を持参し、健康管理センターまで来室してください。受診の流れについて説明をします。

受診の流れ 「血液・腫瘍内科」は HIV 予防内服の判断のため 2 時間以内に、「消化器・肝臓内科」は B・C 型肝炎の感染予防のため 48 時間以内に受診します。新患受付で労災カルテを作成してから受診します。夜間・休日の場合は、翌開院日に労災カルテを作成します。

健康管理センターへ再来室 健康管理センターで次回受診の確認と労災手続きの説明をします。

次回の受診が難しい場合は、血液・腫瘍内科及び消化器・肝臓内科へ連絡をし、受診日時の調整をお願いします。

※ 夜間・休日の場合は、受傷者が「針刺し及び粘膜曝露事故連絡票」を記入し、1・2 次外来（血液・腫瘍内科）を受診します。その際は、夜勤師長に支援をお願いしています。翌開院日の朝、健康管理センターへ必ずご連絡ください。その後の対応について説明します。

※ 医療安全対策マニュアル 第 13 版の p.225～p.227 についてもご参照ください。