



保健管理センターとの縁

学務部長 長澤 貢一

大学の中にある保健管理センターは、42年間大学に勤めた私にとって主治医の存在であった。

昭和43年に高校を卒業して直ぐに室蘭工業大学に勤めたが、若さを売りに良く遊び、良く仕事に励んだ（周りの人は誰も認めないけど）。仕事に慣れるにつけ段々と日常の生活も不健全化が増し、よく風邪などを引き休暇を申請して大学の近くの病院に行っていた。昭和45年に保健管理センターが新設（改組前は保健室という名称であったように記憶しているが・・・）されたが、このセンターの担当は、学生課の所掌であったため会計課に勤務をしていた私は、何も知らないでいた。ある時、風邪を引いて咳をしていたら先輩に「保健管理センターに行って薬を飲め」と言われ、早く治したいので直ぐにセンターに出向いて診察を受けた。ところが、薬代などの請求が一切無く、無料で薬をもらえることが分かったのである。当時は、病院に行けば、自己負担は何かしら必要であり、安月給の自分にとっては有り難い存在であり、仕事の合間に直ぐに行けることから、その後はかかりつけの病院として常時使用するようになった。後で知ったのであるが、正式には、保健管理センターで診療を受けたのではなく、文部省共済組合支部診療所（当時、北海道では室蘭工業大学と帯広畜産大学のみで、全国に11支部があった。）が併設されており共済組合員であれば誰でも受診でき、薬代などの自己負担分については共済組合が負担しているため、無料の扱いになっているのである。保健管理センターは学生のための施設、文部省共済組合支部診療所は教職員のための施設と明確に区分されて運営しており、薬などの棚卸しも別々に行っていたのである。あの頃にいた看護婦さんがとても親切な人で、風邪ばかりでなく、飲めない酒を飲んだ次の日は、具合が悪いので、外勤と称して保健管理センターのベットで一休みをし、筋肉痛になると直ぐに湿布薬をもらうなどお世話になりました。

その後、管理職として単身赴任生活が始まり体のことを考えて極力自炊生活を送るようにしていたが、帯広畜産大学に赴任した時は、冬期間はマイナス10度以上になることが当たり前であり、お風呂のお湯を入れるのに1時間近くかかり、入浴後は、凍

結防止のために必ず水落しをしなければならないなど宿舎のお風呂に入ることが苦痛になり近くの銭湯通いが始まった。帯広の銭湯は、単なるお湯でなくモール温泉とサウナ付きのため極楽、極楽。更に浴室の清掃が必要ないので一人暮らしには最高だった。そのため、おのずと車の中に銭湯用具を入れておいて職場から直行するようになったのである。仕事が終わって外に出ると一人のため必然的に入浴前後の夕食、コンビニ弁当という生活がはじまり、成人病の下地を作り始めていた。また、この頃から偏頭痛が激しくなり保健管理センター長に新薬が出たようなので効能などを相談したところ、直ぐに手配をしていただき、飲んでみると絶大な効果があり、今では肌身離さずに常備薬として持ち歩いている。実は、帯広畜産大学にも文部科学省共済組合支部診療所が設置（現在では、全国で3支部のみ）されており、保健管理センター長が併任しておりその恩恵を受けていたのである。

次の赴任先は、はじめて津軽海峡を渡った福島大学であった。

福島は、果物と温泉が豊富な土地で、赴任早々地元の人に温泉を紹介してもらって3年間通った。宿舎から車で15分位走ると鯖湖湯で有名な飯坂温泉があり、30分～40分位で高湯温泉と土湯温泉があるので、宿舎のお風呂はほとんど必要としなかった。（夏場はシャワーのみ）週末には、県内の温泉地巡り、特に秘湯と称される場所を選んで遠方まで足を伸ばしたため、当然ながら帯広と同じように外食生活が繰り返され、赴任1年後には体調不良となり保健管理センターの門をたたいた。診断の結果、高血圧症と判断され、市内の病院を紹介していただいて今でも薬を飲み続けている。当時は、薬を毎日飲む習慣がないため、体の調子が悪くなる度に保健管理センターの血圧計で計っていると、センター長からは、高血圧のことより禁煙のご指導をいただくが、止める意志がなく吸い続けていると、次には不整脈が発見された。24時間の検査で普段の生活をする上では特に支障が無いとの診断であったため、禁煙しない状況が続いている。

その後は、法人化を契機に道内に戻り本学に赴任

し、自分の健康管理とともに業務上において学生の健康管理の充実を図るための保健管理センターの改組再編に取り組むことになった。平成22年度を目前に、1)メンタルヘルスケアの機能充実 2)感染症対策 3)学生及び職員の健康管理の充実を重点的に強化して学生支援の充実を図るもので、併せて学生がより多く集まり、利便性が高い体育館の隣に移転する計画である。

武蔵保健管理センター所長を先頭に、具体化のために奔走したが、これが掲載される頃には新しい「保

健センター」が発足していることと思います。

定年退職を迎えるにあたって振り返ると、保健管理センターの存在が私の健康を支えてくれたことに感謝しなければならないが、その職場におられた教員(医師)及び看護師、薬剤師などの皆さんが暖かく見守ってくれたこと、そして職場の仲間として受け入れてくれたことが一番嬉しいことである。

最後に、大病をしない限りタバコは止められませんが!(笑)。

カウンセラー室の窓から— 赤ちゃんの肌にあこがれますか

保健管理センター講師・カウンセラー・学生相談室相談員 渡邊 誠

女性が赤ちゃんのようなお肌になることをあこがれるのを、何となく不思議に思っていました。わかるような、わからないような……。しかし、実際に赤ん坊の肌に日常的に触れる経験をしてみて、その理由がわかったような気がしました。ともかく、柔らかくてすべすべしているのです。そしてふれていると、とても気持ちがいいのです。夜、赤ん坊を寝かしつけるために添い寝をしていると、親の方が先に寝てしまうとはよく聞く話ですが、あまりに気持ちよくなって眠くなってしまいます。赤ちゃんは、いい匂いがしますね。

人の肌に、最もよく馴染み、最も密接するのは人の肌であると言います。海女が溺れた人を救助する際の方法に、素裸で抱いて暖めるというものがあるそうです。原始的と言えばそうですが、冷え切った人の身体を、最も素早く温める方法だということでしょう。温める側の方の身体は急速に冷えていくので、頻りに交代し、焚き火をどんどん焚いて暖めなくてはならないそうです。

人にとって最も心地よい肌と肌のふれあいは、この赤ちゃんの頃の親子のスキンシップでしょうか。もう一つあげるならば、恋人同士のふれあいということになるでしょう。スキンシップを含む赤ちゃんの頃の養育者との関係は非常に原初的で重要なものであって、心理的な意味も大きいとされます。「基本的信頼感」といって、簡単に言うと、この世の中で生き続けてゆくための、精神的な意味での最も基本的な拠り所が形づくられるとされます。それに大きく関係する肌と肌のふれあいが、非常に心地よいということには、どうも必然性がありそうですね。

もっとも、密着度が高いということは、肌と肌のふれあいというものが、場合によっては非常

に不快なものにもなり得るということでしょう。性犯罪がその最たるものでしょうか。そのことも忘れないでおきたいと、私は思います。性犯罪被害はトラウマ(心的外傷)をもたらす場合が多いのですが、その際には前述の「基本的信頼感」が大きく損なわれるとされます。形成に大きく関与した要因が、その損傷にも強い影響を及ぼし得るということでしょうか。心理学の古典的実験に、生後すぐに親から引き離して一匹だけで育てられ、様々な障害を示すようになったサルを、若いサルたちがだんごのようにごちゃごちゃとひっつき合っている中に入れると回復が生じる、というものがあります。肌と肌の接触は、やはり大きな意味を持つのでしょうか。

現代は、メールやインターネットによる、言語そのものの意味内容に特化されたコミュニケーションの比重が高くなりつつあるようです。ところでそのことと、ペットを家族のように大切に、「気持ちやわらぐ」ということを飼う理由にあげる人の割合が増えていることとは、どうも関連がなくてもないような気がします。動物とのふれあいは、肌と肌のふれあいをその極とする、人同士の非言語的コミュニケーションと通じるものがあるのでしょうか。非言語的コミュニケーションの割合が減ってゆく日常の中で、動物との原初的なふれあいが、私たちが安心させるのかもしれない。赤ちゃんを育てるというのも、平和で安らかなものだといいますが、実はそうとばかりもいきません。乳幼児期の子育ては、ある面、ほとんど「歩く災害」と付き合っているようなものです。子育てをする親、特に母親は、どうもこのことは、わかる人にしか話してくれないようなのですが。

新型インフルエンザについて

新型インフルエンザに関する情報は、随時、本学のホームページ（モバイルサイトを含む。）に掲載しておりますので、毎日確認するよう努めてください。

また、行政機関等の要請等により休講等の措置を講ずることも考えられますので、本学のホームページ（モバイルサイトを含む。）を毎日確認するとともに、テレビ、ラジオ、新聞等の報道に留意してください。

<症状等>

発熱、咳、咽頭痛、鼻水、悪寒、筋肉痛などのインフルエンザ様症状に、嘔気、嘔吐、下痢などの消化器症状が加わることがあります。

25歳以下の若い人が感染し易く、60歳以上の人の1/3は何らかの免疫を有しているようです。高熱（38度以上）の持続は1～2日のことが多く、通常の季節性インフルエンザより軽い印象です。38度以上の高熱など上記の症状がある時には、最寄りの医療機関に、必ず事前に電話により受診時間、受診方法を確認のうえ、受診して下さい。また、受診に際しては感染拡大防止のためマスクを着用して下さい。経過を正確に把握するためには解熱剤の使用は控える方が良いと思われます。

<重症例について>

以下の基礎疾患等があると重症化しやすいため注意が必要です。慢性呼吸器疾患（喘息を含む）、慢性腎疾患、慢性心疾患（高血圧症を除く）、慢性肝疾患、血液疾患、神経・神経筋疾患、糖尿病、免疫抑制状態、妊婦。国内の入院を要した重症例427名（8月25日現在）のうち、上記基礎疾患のある者は42%で、基礎疾患の半数以上（52.8%）が喘息を含む慢性呼吸器疾患でした。重症化を疑う以下の症状が出現した時には、直ちに医療機関に連絡の上、受診して下さい。

- ・呼吸困難や息切れ
- ・胸部や腹部の痛みまたは圧迫感
- ・突然のめまい
- ・混迷（軽度の意識障害）
- ・激しい嘔吐または持続する嘔吐
- ・インフルエンザ様症状改善後の再発熱や咳の悪化

1. うがい、[手洗い](#) 及び [マスク](#) の着用の励行 [Let's Wash Hands Properly!](#) [洗手方法](#)
2. 咳やくしゃみの時にはティッシュやハンカチで口や鼻をおおうこと

Intermission



「風雪止んで」

坂田 勲 氏 *Isao Sakata*
元北方生物圏フィールド科学センター事務長

保健管理センターの移転について

保健管理センターは、保健センターと名称を改め、装いも新たに平成22年(2010)4月から北16条西7丁目(旧はるにれ食堂)へ移転いたします。

新装の保健センターでは、

- (1)エレベーターの設置。
 - (2)2Fオープンスペースに、ボディソニックというリラックスできる音楽装置が入る。
 - (3)ランニングマシン、サイクリングマシンが各2台設置される。
 - (4)内科・精神科の2科診療体制となる。
 - (5)歯科相談室が、歯学研究科・歯学部の玄関近くにオープン(予約制)。
- 以上の5点が新しい設備と体制です。

新保健センターの館内概要、利用案内につきましては、ほけかんだより102号(3月下旬発行予定)、ほけかんホームページでお知らせいたしますので、平成22年度健康診断日程とあわせて是非ご覧ください。

診療・健康相談と担当医師の御案内

	月	火	水	木	金
内科	金子 壮朗	金子 壮朗	武藏 学	岩崎 純子	武藏 学
精神衛生相談	伊藤 侯輝	朝倉 聡	朝倉 聡		朝倉 聡
整形外科相談	鏡 邦芳				鏡 邦芳
歯科相談			中村 公也		

★受付時間：13:00～15:30 (但し、金曜日の整形外科相談の受付時間は、14:00～15:30 です)

各種相談と担当看護師の御案内

	火	木
女子学生相談	佐藤 雅子	折戸 智恵子
栄養相談		折戸 智恵子

★受付時間：13:00～15:30

★栄養相談は予約制となっております。

★看護師へのご質問・お問い合わせ TEL 011-706-3622



診療のお知らせ

休診予定等(3/5-3/31) 3/5 現在

全科休診：3/12(金)、3/19(金)～3/31(水)

内科休診：3/17(水)

精神衛生相談休診：3/5(金)

整形外科相談休診：3/5(金)

歯科相談休診：

※休診の最新情報は当センターHPをご覧ください。

月刊 ほけかんだより第101号

平成22年(2010)3月5日発行

編集・発行 国立大学法人北海道大学
保健管理センター

〒060-0808 札幌市北区北8条西5丁目

e-mail: hokekan@academic.hokudai.ac.jp