

第 29 号
平成 15.3.31 発行
編集 京都教育大学
保健管理センター

CAMPUS HEALTH



— 保健管理センター業務予定 —

定期健康診断

4月1日(火)	2・4回生以上、大学院・特専	女子
4月2日(水)	2・4回生以上、大学院・特専	男子
4月3日(木)	1・3回生、外国人留学生	女子
4月4日(金)	1・3回生、外国人留学生	男子

健康とは、水や空気のようなもの。普段はありがたみはわからないけれど、なくなると大変。こんなことは誰も承知していることですが、やっぱり自分が病気になるいとわからないものです。本当に人間というのは厄介な生き物です。

昨年春のことですが、ちょっと健康意識に目覚めた私は、春休みを利用して近くのテニススクールで春期集中テニスレッスンを受講しました。集中といっても2週間に8回程度のもので、ところが修了した頃から全身倦怠感が出現し、微熱が続きました。連休が近づく頃には授業をするのが精一杯の状態、食欲もなく、体重も減少してきたため、病院で血液検査をしてもらいました。その結果、病巣はわからないけれども炎症反応が強くて、軽度の貧血も見られました。とりあえずは抗生物質の点滴と自宅での安静で、ゴールドenウィークは床に伏していました。幸い、その後の経過は順調で、検査してもらった腫瘍マーカーの検査にも異常はなく、徐々に通常の日常生活が送れるようになりました。

以上の経験から引き出される教訓としては、1)いつまでも若いときと同じと考えてはいけない(現在50歳です)、2)急に頑張るのではなく、普段から少しづつすること、3)他人のペースにあわせるのではなく、自分のペースですること、4)早めの対処が結果的には早めの改善をもたらす(やせがまんしない)、5)ケチな貧乏人根性を捨てる(レッスン代がもったいないからといって無理をしない)などがあげられます。

これらの教訓から以後気をつけたこととしては、できるだけ休息を十分とるようになったこと、朝晩の通勤の時に元気であれば20分程度の距離を歩くようにしたこと、風邪などは早めに寝て治すようにしたことなどがあります。また、家内が買ってくるいわゆる健康食品も素直に服用するようになりました。以前は年寄りじみたこのような行動に対しては冷ややかな視線で見いていたのですが、最近では少し熱い視線で見えるようになってきました。健康食品の中では、花粉症に対するハーブエキス、前立腺肥大に対するノコギリヤシの効果は比較的評価すべきものでした。また、以前から虫歯が多く、歯医者へ行くのが嫌なものですから歯周病がひどくなり、ちょっとさわると出血する状態となり、歯磨きの時には洗面台が赤く染まる毎日を送っていたのですが、授業で学校歯科保健について講義したあと、ブラッシングを念入りに行い、キシリトールガムを噛むようにしました。その結果、現在では出血は止まり、冷たい水でも浸みないようにしました。

以上の結果からの結論として、1)民間療法もバカにできない、2)人に言うより自分がすること(紺屋の白袴ではいけない)、3)物事を始めるのに遅すぎることはない、などでしょうか。こうして自分も健康を意識しながら老人の仲間入りをしていくのでしょうか？

平成 15 年度健康診断について

平成 15 年度の健康診断は、下記の日程で実施しますので、必ず受診してください。

実施日	受付時間	対 象	性別
4月1日(火)	13:00~14:00	4回生以上・大学院・特専	女
	14:00~15:00	2回生	
4月2日(水)	13:00~14:00	4回生以上・大学院・特専	男
	14:00~15:00	2回生	
4月3日(木)	13:00~14:00	1回生、外国人留学生	女
	14:00~15:00	3回生	
4月4日(金)	13:00~14:00	1回生、外国人留学生	男
	14:00~15:00	3回生	

※上記の日程で受検できない学生は、事前に学生課の窓口申し出てください。
(TEL 075-644-8165)

実施項目 胸部間接撮影、体内脂肪率、身長、体重、胸囲（卒業・修了予定者）、
視力色覚（卒業・修了予定者）、血圧、内科検診、検尿
(なお、図柄や文字のない無地のTシャツで受検してください。)

検尿については、容器を3月24日(月)より、保健管理センターで渡しますので、
受検前日までに受け取り、学籍番号、氏名などを記入し、受検日当日朝一番の尿を採
取し持ってきてください。

健康診断証明書について

定期健康診断（全検査項目）及び胸部間接撮影を受検していないと、就職や対外
試合及び大学院入試の場合の健康診断証明書の発行はできません。健康診断に関す
る質問等は、保健管理センターまできてください。

リラクゼーション・ルームがオープン!

2003（平成15）年度から
保健管理センターにリラクゼーション・ルームが開設されます。
最新のボディソニック装置3台を設置して
心と音と光に包まれ、
心地よいゆりかごのようなくつろぎの中で
こころもからだも癒されることと思います。

ベートーヴェンのカルテ

ルードヴィッヒ・ヴァン・ベートーヴェンは1827年3月26日に他界しました。ウィーンの人々はその死を悼み、盛大な葬儀の行列ができたと言われています。それから200年近くを経てもなお、世界中の人々にベートーヴェンの音楽は気高い勇気と大きな慰めを与えています。

ベートーヴェンの偉大な音楽は、彼のたくいまれな才能によることに異論はないと思いますが、また激しい人生の荒波と闘い続けた彼の生き様にも培われていると思います。1802年、ハイリゲンシュタットの遺書として後世に伝えられる文章に彼の苦悩が如実に表されています。1798年に始まる、音楽家としてもっとも大切な聴力の障害は、苦悩に満ちた運命の到来を告げるものでしたが、それはまたベートーヴェンに神の調べに心開かせる恩寵であったのかもしれませんが。

この聴力障害について中耳炎や梅毒など様々な論議がされてきました。ベートーヴェンの崇拜者でユダヤ人音楽家のフェルディナント・フォン・ヒラーが15歳の頃、ベートーヴェンの死の床を訪れ、彼の遺髪を切り取りました。遺髪は小さな硝子のロケットに封入され、それから2世紀の間に数奇な運命に導かれてナチ政権下のドイツを離れ、恐らくデンマークを経た後、1995年にメキシコ国境近くの町ノガレスの泌尿器科医チェ・ゲバラが手にすることになりました。ベートーヴェンの遺髪はアリゾナ大学医療センターで科学的な分析を受けることになり、その結果、驚くべきことに通常の42倍の鉛が抽出されました。すなわちベートーヴェンは人生最後に鉛毒の痕跡を遺髪に残して逝ったのでした。

鉛中毒はベートーヴェンの聴覚障害の原因だけではなく、彼を悩ませ続けた腹痛や下痢、そして彼の激しい気性も、生来の性格だけではなく鉛毒によるものであったのかも知れません。ベートーヴェンが鉛中毒になった理由は不明ですが、水道管やワイン保存容器などに鉛が含まれており、さらにワインの苦味を調整するために鉛が添加されていたためともいわれています。殊にベートーヴェンは無類のワイン好きであったことも原因に関わるのかも知れません。この偉大な音楽家の心を射たキューピットの矢は金ではなく鉛であった故に、世俗嫌いとなってその苦悩の中で音楽に全身全霊を投入できたのでしょうか。

業務案内

健康相談、カウンセリングは予約をしてください。

TEL:075-644-8172 または e-mail:nakkan@kyokyo-u.ac.jp

応急処置

月～金 9:00～17:00 (但し、12:00～13:00は除く。)

TEL:075-644-8170

健康診断証明書は大学会館談話室に設置の証明書自動発行機で即時発行されます。指定用紙の場合は、今までどおりセンターで発行できます。
