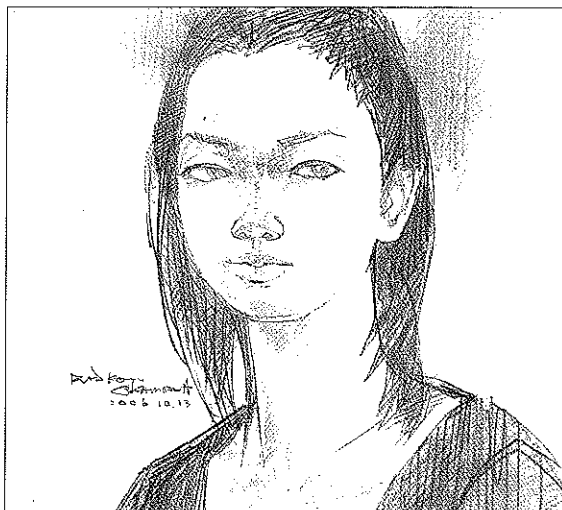




第 36 号
平成 18.11.1 発行
編集 京都教育大学
保健管理センター

CAMPUS HEALTH



— 保健管理センターからのお知らせ —

春と秋、年に2回、発行してきましたキャンパスヘルスは
来年からは春に1回発行することになりました。

これからは保健管理センターのホームページサイト
<http://gakusei.kyokyo-u.ac.jp/uhc.htm> をより充実させ、
最新の情報を掲載していきますのでぜひご覧ください。

私の健康法

副学長 丹 後 弘 司

「私の健康法」というより、「私の不健康法」という話になりそうです。反面教師として読んで頂ければ幸いです。健康であるためには次のようなことを実行しないとイケないと思っています。

- ① 早寝早起をする。適宜な睡眠時間を確保する。
- ② 栄養のバランスを考えた食事を規則正しくとる。
- ③ 適宜な運動を行う。
- ④ ストレスをためない。
- ⑤ アルコールの摂取は節度を持ってとる。
- ⑥ 煙草は吸わない
- ⑦ 定期的に健康について専門家のアドバイスを受ける。

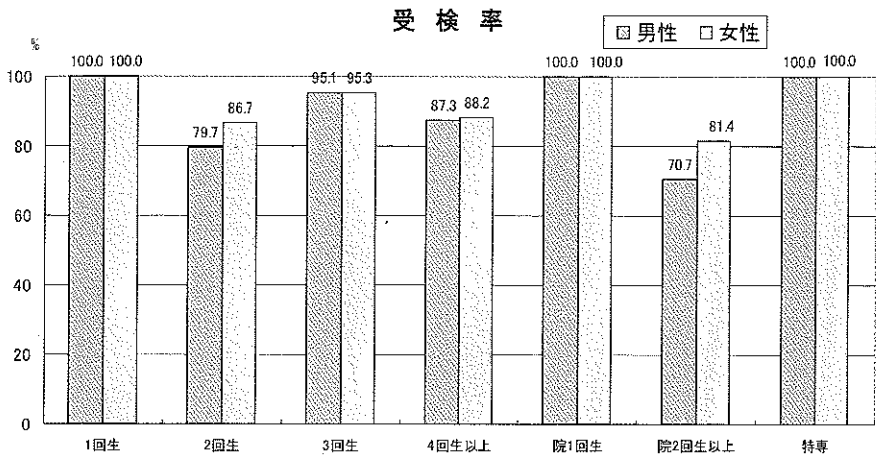
思ってもなかなか実行できません。上の七項目につきまして優、良、可、不可で自己採点してみます。①は優です。12時前には寝て6時前におきます。起きたらすぐガスでご飯を炊き家族を起こします。妻が朝食を用意している間に趣味のホームページの更新を行っています。②は可かな。栄養のバランスは良いし、朝食は定時にキチンと摂るのですが、夜ご飯は食べるのですが時間がまちまち、昼は殆ど食べない。③は不可。運動は全く出来てません。年に一二度ハイキングに行く程度ですね。④は良。性格的にストレスが貯まらないのか、又は趣味のパソコンで発散しているのかも知れません。⑤は不可。ここ数年は日本酒に換算して2、3合をほぼ飲んでいました。でもここ二週間程(9月18日より今日(9月29日)まで)2回しか飲んでいません、これが続くと優になりますね。⑥は優です。生まれてこの方一本も吸っていません。たぶん肺はとてもきれいだと思っています。⑦は不可です。家族からは責められています、なかなか実行に移せません。

総合評価は甘くて可と思っています。今年は③と⑤の改善を行いたいと思っています。

平成18年度学生定期健康診断結果

平成18年度学生定期健康診断を4月4日・5日に行いましたがその受検率を表にしています。センターとしては全学生100%を目指して努力していますが、学生諸君の意識の改革も必要です。

健康は自分でつくるもの。そして自らの健康管理をしっかりと行うことは自立した人間として大切であることを自覚してください。



平成18年度職員定期健康診断受診状況

5月から7月にかけて今年度の職員定期健康診断を実施しました。各地区での実施日と受診者数は以下のとおりです。なお、受診者数には、人間ドック等で結果を代える方については含まれていません。

地区名	日 程	受診者数
藤森地区	7月25日～27日	136名
京都地区	5月19日	73名
桃山地区	5月31日	51名
高等学校	6月23日	29名
養護学校	7月31日	19名

キャンパスドクターの独り言

「オペラ座の怪人」

アンドリュー・ロイド＝ウェーバーの製作・作曲したミュージカル（2004年）『オペラ座の怪人』（ジョエル・シュマッカー監督）が『キャッツ』を超えて最長のロングランを記録したと聞きました。

ロイド＝ウェーバーが愛妻のサラ・ブライトマンのために作曲したこのミュージカルは甘美なメロディーと怪異な神秘性に包まれた名作ミュージカルの一つであろうと思います。『オペラ座の怪人』

（1910年）の原作者はガストン・ルルーで、1925年（大正14年）には無声映画（ルパート・ジュリアン監督／ロン・チェイニー主演）が製作されています。その後もリメイクされています。この物語の魅力はどこにあるのでしょうか。

パリのオペラ座の地下に、すぐれた才能を持ちながら不幸な出生と羞悪な容貌のために人から隠れるように怪人が住んでいます。オペラ座の舞台にクリスティーヌという若い歌手が現れ、怪人は彼女を愛するようになり、密かに彼女を素晴らしい歌手に育てていきます。一方、クリスティーヌは幼なじみの青年ラウルに惹かれています。怪人への思いも断ちがたいのです。ついに怪人は二人の幸せのため身を引き、怪人の絶望が炎となってオペラ座を焼き尽くし、その後、怪人の姿は見えなくなります。オペラ座の天井を飾る豪華なシャンデリアが落下するシーンは、最後の見せ場にもなっています。

この物語は、視点を変えると19世紀末から20世紀にかけて発展した深層心理を表現しているように思えてなりません。怪人の住む地下は、怪しげで魅惑的、そして暗く閉ざされた世界であり、それは本能的な世界イド（エス）を象徴しているのでしょうか。それに対してクリスティーヌの恋人ラウルは現実の世界であり、心の暗部～すなわち欲望～に惹かれるクリスティーヌを愛の力で救済するのです。

私たちの心の世界にある光と闇、その間で揺れ動く心、『オペラ座の怪人』は心象風景なのかも知れません。誰の心の中にもある闇の部分に恐れを抱きながらも惹かれるように、この作品にもそのような魅力があるのかも知れません。あなたの心の怪人は如何。