

# *CAMPUS HEALTH*



第 49 号  
平成25年11月27日発行  
京 都 教 育 大 学  
保 健 管 理 セ ン タ ー

# 私の健康法

理事・事務局長 日向野隆司

本年4月より4年ぶり2度目の単身赴任が始まり、食事、起床・就寝時間、趣味など全て自分自身で決められる嬉しさ（開放感）があるものの反面、自己管理をしっかりしなければならなくなりました。そこで、半年たった今、健康のために実践していることをまとめてみました。

## <起床時間・就寝時間は？>

休みの日も含め毎日6時過ぎに起床、6時25分から10分間、Eテレのテレビ体操をしています。また、なるべく12時には寝るよう心がけ寝不足に注意しています。今夏は熱帯夜で寝不足の日が続きましたが。

## <食事に気をつけていることは？>

腹八分目を心がけています。基本的に外食は控え、朝はパン、サラダ、牛乳、野菜ジュース、昼は生協でアジフライなどをメインにSSご飯、味噌汁、冷や奴、夜は軽い晩酌のつまみとして豆腐や納豆、サラダなど野菜を中心に献立して、締めで蕎麦やうどんを茹でて食しています。

## <趣味は？>

ストレス解消もかねて、生き物飼育（東京宅では熱帯魚や金魚、猫を、京都では睡蓮鉢でメダカの飼育）、水族館巡り、草花の栽培、スポーツ観戦（ゴルフだけはたまに行きます）、音楽鑑賞（1960年代から70年代のオールディーズやフォークソングを中心に）、フォークギターの爪弾き（下手ですが）、切手の収集、将棋観戦、釣りなど幅広くやっています。

また、歩くことは好きなのですが、行動範囲が狭いので体力・体型の維持もかねて京都の町などを自転車で散策しています。（先日は宿舎から大津港経由で嵐山へ、翌日は宇治平等院経由で淀にも行ってきました。）

## <仕事のモットーは？>

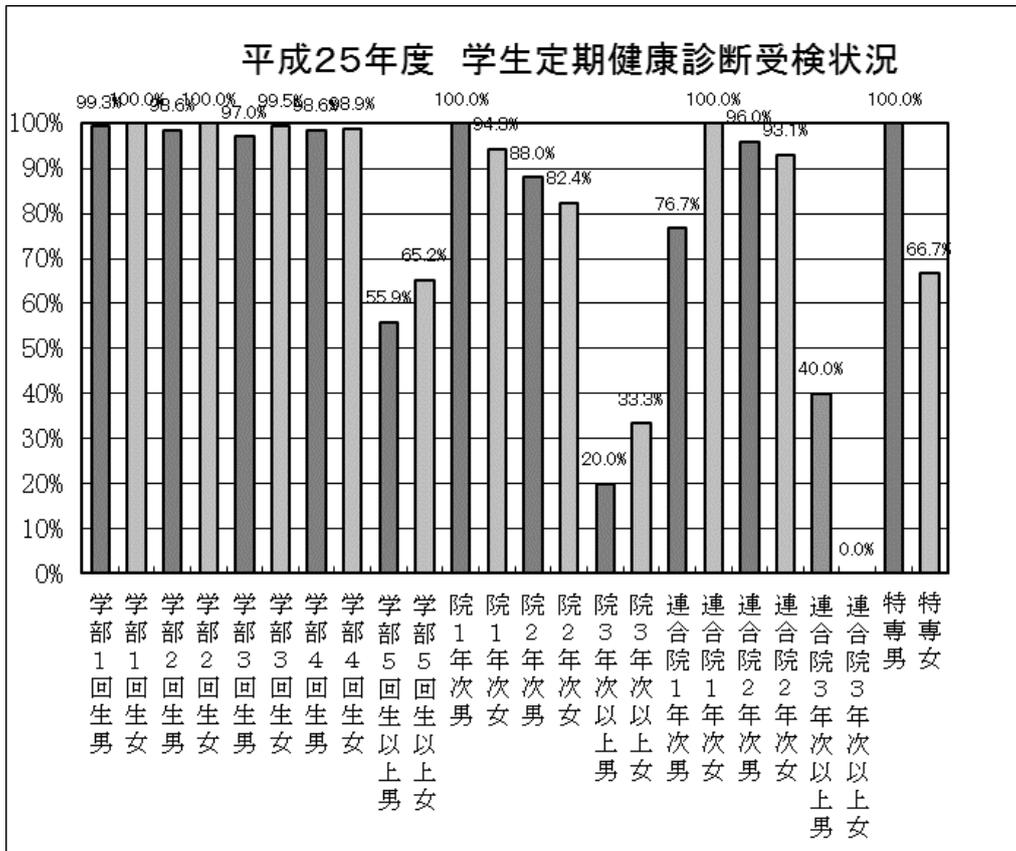
判断を求められる仕事が多いのですが、全体の業務に支障を来さないよう抱えこまず分からないことは直ぐに相談し、早期に結論又は方向性を出すようにしています。また、決裁や発出文書などの確認も円滑に業務が進むよう溜めたりせず、なるべく早く対応するよう心がけています。今後の様々な課題・難題の解決に向け、早期に対応すること及び仕事を共有する（一人で抱えない）ことによって意思疎通を図り、精神的に追い込まれることがないように、明るく楽しい職場環境のもと心も身体も健康であり続けていく努力をこれからもしていきたいと思います。

## 平成25年度学生定期健康診断の実施結果

平成25年度学生定期健康診断を4月の2日、3日に実施しました。その受検率は下表のとおりです。

平成26年度は4月2日、3日に実施する予定です。疾病の早期発見や予防、自己の健康管理のためには、定期的な健康診断が必要です。自己の健康管理を行うことは、自分だけではなく、家族をはじめ、まわりの人たちのためにも大切なことですので、必ず受検してください。

また、定期健康診断の結果による証明書は、介護等体験実習で福祉施設等を訪問する場合や就職活動などに使用することになります。受検していない場合、再検査の連絡に応じていない場合は、証明書が発行できませんので留意してください。



学校内結核集団感染が相次いでいる。2013年10月の八〇子市立中学校、5月の那〇市立小学校、同月〇岡市の専門学校など今年になって続いているように見える。文部科学省調査によると2009年度のまでの6年間において小中学生の結核患者295人とされている。教員が結核診断遅れで教壇に立ち、児童に感染させた例は珍しくない。教室という閉鎖空間での集団生活は、結核菌にとって新たな宿主を探すのに有利な面が多いからであろう。

八〇子市立中学校の事例では、40代の男性教諭が結核になり、同校の教職員と生徒計389人中、教職員6人、生徒9人計15人が感染していたと報道されている。教職員はもちろんのこと、教育実習や学校関連ボランティアに参加する学生においても、結核感染源とならないために事前の健康診断や健康管理が強く必要とされる。

結核といえば、2つ身近な経験をした。1つは懇意にしていた大学の先輩が、研修医時代に勤務先の病院で結核感染し半年余り入院しなければならなかったことである。その事実を知っていながら、その数年後、自分が大学医局の命令で、結核病棟のある病院に勤務しなければならなくなった。閉鎖された結核病棟に入る時は、しっかり感染予防して対応したのは言うまでもないが、その時に2つ目の経験をした。

ある日、その結核病棟から、ハリーコール（緊急事態で、手の空いている医師は全員駆けつけることになっている）があった。その日は、春の学会シーズンで医師が少なく、駆けつけたのはもう1人の中堅指導医と研修医である自分だけだった。

病室の患者は大量に吐血しており、ベットは一面血だらけ、血液凝固に伴って気道閉塞するのは目に見えていた。指導医は、大量の気道内血液で気道確保も十分でないまま、それでもできる限り人工呼吸を始めたが、間もなく亡くなった。まだ患者は中年男性だったように記憶している。詳しいことは覚えていないが、重篤化した背景は抗結核剤耐性菌感染だったようで、それまでは自立生活ができていた患者が急変し一挙に亡くなっていて、結核は恐ろしいと強烈に体験した。

ヴェルディの「椿姫」やプッチーニの「ラ・ボエーム」、堀辰雄の「風立ちぬ」など結核が扱われている芸術作品は多い。今これらの作品に触れても制作年度が古いため現実感が希薄に感じられ、結核は過去のもののような気さえしてくるが、最近のニュースでわかるとおり、今も重篤な感染症であることに違いはない。

教育実習に行く前には、必ず結核感染がないことを確認してから、児童生徒に集団感染させることがないように万全の注意を図る必要があると思う次第で、学生・教職員関係者の皆さんの健康管理を徹底していただけるよう、切に願っている。