



保健センターだより

依存？ 依存症？

保健師 竹原 啓子

大学生の大麻に関する報道で、数人大麻を吸った学生の中で一人だけ吸わなかった学生がいました。

何故だと思いませんか？

その学生はタバコを吸えなかったから、大麻を吸えなかったのです。

と、若年者の喫煙率0%が大麻0%に繋がることを紹介されました。

タバコも大麻も依存症という病気です。

人はひとりで生きているわけではありませんので、人に頼り、欲しいものを得てこころを満たすことは悪いことではないはずです。ただ、常軌を逸するほど何かに依存して、その結果、周囲が多大な迷惑をこうむったり、自分の体を壊したり、自分自身の生活がメチャメチャになってしまうようでは病気としか言いようがありません。

依存と依存症の違いは何でしょう？

依存とは人間が生まれつきもっている、心の安心や肉体の満足を求める行為で、人は心のさびしさや不安を紛らわそうと、身の回りにあるものに依存します。

アルコールやタバコなどの「物質」に向かうものを「物質依存」。また、家族を暴力などで支配しようと「人」に向かうのは「対人依存」。ギャンブルや買い物などの行為をする過程で得られる快感にはまってしまうのが、「プロセス依存」。

これらの三つの依存とは、どのようなものでしょう。

1. 物質への依存・・・

手近なものを食べたり、飲んだりすることで、肉体的な快楽や刺激が得られることによって、一時的に現実逃避する。

【アルコール、タバコ(ニコチン)、過食、ドラッグ】

2. プロセスへの依存・・・

ある行為をする過程で得られる興奮や刺激を求めて、その行為にのめりこみます。行為そのものは目的ではなく、終わった後たいいてい後悔する。

【ギャンブル、買い物、仕事、インターネット、ケータイメール、嘘や悪口、痴漢、万引き、恋愛、セックス、リストカット】

3. 人への依存・・・

ゆがんだ上下関係で相手を支配・拘束したり、逆にしがみついたりすることによって、人とのつながりを求めようとする。

【世話型、職場、DV(ドメスティック・バイオレンス)、児童虐待、パトロン、共依存、教祖】

依存にはよい依存と悪い依存があります。よい依存では主体性のある人間として、相手を尊重しながらお互いに支え合い、お互いに助け合えます。相手とほどよい間合いがよい依存で認められ成長と共に自立へとつながるのですが、悪い依存では自分が安心や満足を得られないために、常に相手にしがみついたり、相手を支配・束縛しようとするので、依存症へと進む恐れがあります。

依存症は、「ちょっとだけなら」という軽い気持ちから始まり、気付くと自分ではコントロール出来なくなり周囲にも迷惑をかけるなど大きなトラブルに発展する恐れもあるので、「**依存症は生き方の病気**」という認識を持つことが本人にとって一番大事なことです。

また、依存症に共通するのは自分の意志ではコントロール出来ないため、行為や思考の「コントロール障害」という見方も出てきます。

本人が「**絶対やめないといけない**」とかたく決心しないと回復の見通しは立ちません。

依存症にならないためには、ストレスをためないこと。

ここで、ストレスの存在と程度をチェック！！
(最近2～3ヶ月について、チェックしてみてください。)

- 朝起きられず、朝が一番気分がすぐれない
- 仕事や家事の能率が悪く、失敗が多い
- 決断に時間がかかったり、責任感がなくなる
- 人と会うのがおっくうになる
- 気分が落ち込み、泣いたり、泣きたくなる
- 体の調子が悪いことが多くなる
- 食事や飲酒の量が大きく変わった
- 家族や友人への不平不満、反発がある
- 寝付きが悪くなった

人間関係でストレスを感じたら、まず、自分を大切に、自分が幸福になることです。

1. 相手を変えることはできないので、ただ、自身の感情を受け入れ、相手を批判しないようにしてみましょう。
2. 休養をとるなど自分で自分をヒーリング(癒し)するとか、健康な快感が得られることを考え実行してみましょう。

最後に依存症の対処法を紹介します。

1. 第一は専門医の治療
2. 欠けた心を補う「個人精神療法」
3. ヨコのつながりが得られる「グループ療法」
4. 物質依存症(アルコール・ドラッグなど)では4段階治療や入院！
 - ①依存症の理解、回復への決意を抱く**導入期**
 - ②アルコールや薬物を絶つ**解毒期**
 - ③心の安定をはかり、回復への意欲をもつ**リハビリ前期**
 - ④社会復帰し、生活を安定させる**リハビリ後期**

如何でしたか？

みなさんの周りには依存症の人はいませんか？
ご自分はどんな依存をしていますか？
いろいろ考えてみてください。

日本大学精神科 渡辺 登 監修

依存症のすべてがわかる本 より

チェックの数による判定

- 3～4 ゆとりを失っている。リラックスが必要
- 5～7 ストレスがかなりたまっている。休養が必要
- 8～10 要注意。専門医に相談してみよう

学生定期健康診断

学校保健安全法は、「学校における保健管理及び安全管理に関し必要な事項を定め、学生並びに教職員の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生の皆さんは定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2004年度81.3%、2005年度83.8%、2006年度85.3%、2007年度86.0%、2008年度85.0%、2009年度84.1%であり、ここ数年85%前後を維持しています。

健康診断で発見される病気には、結核・自然気胸等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・脂質異常症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約70人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、休学を余儀なくされるケースも見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書(特に就職用)は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されない場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書を支払うこととなります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。



2010年度学生定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健安全法に基づき年一度キャンパス別に次の日程で実施します。

在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ① 授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ② 就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要の「健康診断証明書」の発行はできません。外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、
 - ① 胸部X線撮影の結果以外は当日文書で通知します。
 - ② 胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧になります。
 - ③ 「二次検査が必要な方」には文書で通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 就職用健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月中旬になります。
- (2) 健康診断証明書を希望される方は、後日、ホームページ・掲示等でお知らせしますので指示に従ってください。

保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後楽園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

2010年度学生定期健康診断日程および心臓メディカルチェック日程

保健センター

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策) 学生定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス 8号館 8302号室					
月日	受付時間	学部学生 女子		学部学生 男子		学部学生 男子・女子 大学院生 男子・女子	
		学部学生	女子	学部学生	男子		
4月5日 (月)	9:40~10:00	法 (全) 4年以上 経済 (全) 3年	10:20~10:40 総政 (全) 4年以上 商 (全) 3年	13:00~13:20 法 (全) 4年以上	13:50~14:10 商 (全) 3年	14:40~15:00 総政 (全) 4年以上	17:00~17:30
4月6日 (火)		法 (全) 3年	文 (全) 3年	経済 (全) 4年以上	法 (全) 3年	文 (全) 3年	経済 女子 (全) 4年以上 大学院生 法・経済・商・公共経済 (全)
4月7日 (水)		商 (全) 4年以上 法 (全) 2年	総政 (全) 3年 総政 (全) 2年	商 (全) 4年以上 総政 (全) 3年	法 (全) 2年	総政 (全) 2年	大学院生 文・総政 (全)
4月8日 (木)		経済 (全) 2年 商 (全) 2年	文 (全) 2年	文 (全) 4年以上 文 (全) 2年	経済 (全) 2年	商 (全) 2年	文 女子 (全) 4年以上
4月9日 (金)							科目等履修生・選科生・ 研究生等 (全)

2. 多摩キャンパス学部新入生 (法・経済・商・文・総合政策) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス 8号館 8302号室					
月日	受付時間	学部学生 女子		学部学生 男子			
		学部学生	女子	学部学生	男子		
4月9日 (金)	8:40	経済 (全) 1年 総政 (全) 1年	法 (全) 1年	11:50	12:40	法 (国企・政治) 1年 経済 (国経・公環) 1年	経済 (経済・経情) 1年 総政 (全) 1年
4月10日 (土)	8:40	文 (全) 1年	商 (全) 1年 学士入学生・編入学生	文 (全) 1年	商 (経営・会計) 1年 学士入学生・編入学生	商 (貿易・金融) 1年	

3. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院) 学生定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室				
受付時間	学部学生・大学院生 男子	学部学生・大学院生 女子	大学院生 男子・女子			
月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:00
4月1日 (木)	数学・物理・都市・精密・電気 2年	応化・経工・情報・生命 2年 理工学部大学院 2年以上	数学・電気・応化・情報 4年以上	物理・土木・精密・経工 4年以上	学部学生 (全) 2年以上	理工学部大学院女子 (全) 理工学部大学院 1年 社会人・文系大学院 (全)
4月2日 (金)	/		物理・土木・精密・電気 3年	数学・応化・経工・情報 生命 3年	法務研究科	法務研究科 (男子) 国際会計研究科 (全) 戦略経営研究科 (全) 研究生・ 科目等履修生 (全)

4. 後楽園キャンパス学部新入生 (理工学部) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室				
受付時間	学部学生 男子	学部学生 女子				
月日	8:40	9:20	10:00	12:40	14:10	学部学生 女子
4月2日 (金)	数学・物理・応化 1年	電気・経工 1年	都市・情報・生命 1年	精密 1年 学士入学生	学部学生 (全) 1年 学士入学生	

お知らせ

体内脂肪計・自動血圧計の設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として体内脂肪計および自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉に耳にされたことがありますか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により脂質異常症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動習慣等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

- | | | | |
|---------|----------|-------|------------------|
| 1. 設置場所 | 多摩キャンパス | 2号館2階 | 保健センター |
| | 後樂園キャンパス | 1号館1階 | 保健センター後樂園キャンパス分室 |
| | 市ヶ谷キャンパス | 1号館1階 | 保健センター市ヶ谷キャンパス分室 |

- | | | | |
|---------|--------|-----|-------------|
| 2. 利用時間 | 授業期間中の | 月～金 | 10:00～16:30 |
| | | 土 | 10:00～11:30 |

(大学行事等で変更する場合は、掲示でお知らせします。)

以上