



NCU保健管理センターだより【第3号】



実りの秋になりました！

保健管理センターは、皆さんの心身の健康増進を図るために設けられているものです。こころやからだの相談、病気の予防や早期発見、ケガなどの応急処置などを行っています。皆さんの大学生活をよりよいものにするために、保健管理センター（滝子キャンパス 2 号館 1 階）をお気軽にご利用ください。



【利用のご案内】

★利用対象者 学部生、大学院生

★利用時間 平日 9 時～17 時 **（夏季・冬季休業中も利用できます。）**



看護師が常駐し、応急手当や健康相談等を行います。休養のためのベッドもあります。

ただし、**カウンセラー、医師による相談は、以下の時間帯での予約制**になりますので、保健管理センターに、来室、電話又はメールでまず予約してください。

○カウンセラーによるよろず相談(1 回 50 分)

曜日	時間		担当
	午前	午後	
月	9:00～12:00	13:00～16:00	柴田 はるか先生（市大病院）
火	10:00～12:00	12:00～13:00	山中 亮先生（人間文化研究科・教授）
水	—	16:20～17:20	中川 敦子先生（人間文化研究科・教授）
木	9:00～12:00	—	伊藤 嘉規先生（市大病院）
	—	13:00～16:00	柴田 はるか先生（市大病院）
金	—	16:20～17:20	山中 亮先生（人間文化研究科・教授）

○精神科医によるこころの相談（白石 直先生（医学研究科））

木曜 9:00～12:00（カウンセラーによる相談後、必要に応じて行います。）

○内科医によるからだの相談（杉浦 知範先生（医学研究科）） 予約により行います。

★その他 内服薬はお渡ししません。

桜山キャンパス、田辺通キャンパス、北千種キャンパスには、保健管理センター分室を設置していますので、ベッドで休養したい場合等は各学部事務室に申し出てください。



歯科医師による、歯周病予防のための講義があります！！

今年度の学生定期健康診断においては、愛知県及び愛知県歯科医師会のご協力の下、4 月 7 日（日）の滝子キャンパスでの健康診断に合わせて、歯科検診を実施しました。総勢 576 名の学生を対象に、歯科検診及び生活習慣のアンケートを実施していただきました。

これらの結果を踏まえ、以下の日程で、歯周病予防のための講義を実施します。

★ 日時： **12月19日（木）** 17:00～17:30

★ 場所： 滝子キャンパス 2 号館

4 月の歯科検診を受診していない人も、歯周病予防に関する内容を学ぶことができる貴重な機会です。予約不要！誰でも無料で参加できます！





後期の授業が始まりました！

夏休みもあっという間に過ぎて、学園祭の秋がやってきました。過ごしやすくなる秋は、つい夜更かしをしがちです。睡眠には脳や体の休養、記憶の整理・定着、ホルモンバランスの調整、免疫力向上、傷付いた細胞の修復などの役割があります。睡眠時間が短くなると、体内で、食欲を抑える「レプチン」というホルモンの血中濃度が減って、逆に「グレリン」という食欲を促すホルモンの濃度が高まることがわかっています。肥満のほかにも、高血圧、心臓病、脳卒中、鬱病などにかかるリスクも高まり、日中の眠気が、作業の失敗や事故につながる「ヒューマンエラー」に関連することも明らかになっています。

これからの秋の夜長、その大切さが見直されてきた睡眠を、ぐっすり楽しんでみてはいかがでしょうか。

副センター長：中川 敦子先生（人間文化研究科）



「ゲーム障害」「ゲーム依存症」あなたは大丈夫？

◆WHO（世界保健機関）は「ゲーム依存症」を精神疾患と認定しました

ゲーム依存症とは、日常生活が破綻するほど、持続的・反復的にゲームにのめり込んでしまうことです。→以下の症状に心当たりのある方は、早めに専門医にかかりましょう。

- 自分の意志でインターネットやスマホの利用がコントロールできない
- 日常生活に支障をきたす（昼夜逆転、学校に行けない、食事を食べなくなる）
- 身体への影響（頭痛、視力低下、肩こり、腱鞘炎、指の変形、スマホ首など）
- ネットをしていないと不安になる。イライラする
- 幻聴、幻覚の出現



ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）知っていますか？

☆ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは？

イヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える細胞が徐々に壊れて起こる難聴をヘッドホン難聴（イヤホン難聴）といいます。手軽で便利なスマホは難聴の原因になります。少しずつ進行し初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。耳が詰まった感じや耳鳴りの症状など、耳の違和感に気づいたら早めに受診しましょう。失った聴覚は戻りません。



☆ヘッドホン難聴の予防（ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聞くとき）

- 音量を下げ休憩を挟み、連続して聞かず使用を1日1時間未満にする（60db 普通の会話）。
- 騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。

<名古屋市立大学保健管理センター(滝子キャンパス)>

HP:<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話:052-872-5881(内線:5881)

メール:hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

*相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載ください。

