



健康サポートセンターだより

2023.4 Vol.29
健康サポートセンター発行
発行責任者 内藤 義彦

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さん進級おめでとうございます。春は親しかった人との別れや、新しい環境や新しい仲間など、何かと「変化」の多い季節です。今回は、健康サポートセンター顧問の堀木真由美先生に、うつ病についてのお話しをして頂きました。

『うつ病のお話』

健康サポートセンター顧問 堀木 真由美

どの学年の学生にとっても、1年のうちのこの時期は大きく環境が変化するとき。特に1年生は、初対面の同級生や大学の先生と一から人間関係を作っていくなくてはなりませんし、何より大学のシステムに慣れていなくてはいけません。私も2021年春にこの大学に就職した当初、広いキャンパス内の教室を探してウロウロし、慣れないコンピュータでメールをやり取りし、授業動画を作ってWeb上にアップし…いや、苦労しました。2,3,4年生もカリキュラムが変わり、教科によっては初対面の先生に当たったり、学科によっては学外実習もあつたりします。

そんなこの時期、私たちのこころとからだは、私たちが気付かないところで、新しい環境に適応しようと必死に頑張ります。時に頑張りが過ぎて、ある時突然思いがけない症状として出てくる場合があります。何でもないのに泣けてきたり、眠れなかったり、ひどく疲れて寝坊したり、食べられなかったり、したことのないミスをしたり。もしかしたら、うつ病のサインかもしれません。

うつ病。日本人では100人いれば6人が経験する、と言われるほど一般的な疾患なのに、うつ病と診断されたくない、という人がまだまだ多いのが実情。忍耐力のない人がかかる病気、などの間違った認識は払拭しましょう。うつ病は、脳の神経伝達物質が不足している、という原因がはっきりわかっており、治療できる病気です。治療の環境を整えることも大事。やらないといけないことでいっぱい、いっぱいになっているのなら、まずそこから離れなくてはなりません。特定のことや人に対してストレスを強く感じる、というのなら、一旦それらと距離を置くことも必要です。環境を整えるだけで、神経伝達物質の分泌が回復して、症状が和らぐこともあります。

健康サポートセンターで、うつ病の診断はできません。でも看護師や内科医師が皆さんの話を聞くことで、このまま気を付けて様子を見ていいのか、専門医を受診して診断・治療を受けるべきなのかをある程度判断して、次のステップに繋げるお手伝いはできます。

私、どうしちゃったんだろう？しっかりしなきゃ。こころとからだに鞭を打とうとすると、もしかしてうつ病が原因かも？と考えてみてください。考えたけどどうしたらいいかわからない。そんな時は、健康サポートセンターにご連絡ください。



ご入学おめでとうございます

健康サポートセンターのご案内

大学生活を送る上で健康面のサポートを行う部署です。急な体調不良時の対応や応急処置、健康診断、各種計測などを実施しています。必要に応じて医療機関への受診のアドバイスや手配・付き添いをおこなっています。(詳細は下記URL又はSTUDENT GUIDEをご参照ください。)

【開室時間】

月曜日～金曜日：午前9時～午後5時
土曜日：午前9時～午後4時
上甲子園キャンパスの休養室は土曜日閉室です。
行事によって土・日・祝日開室します。

【場所】【電話番号】

中央キャンパス：日下記念マルチメディア館(MM館)1階
TEL 0798-45-3545 直通(内線6311・6312)
浜甲子園キャンパス：研究管理棟(P-1)1階
TEL 0798-45-9933 直通(内線431・432)
上甲子園キャンパス：建築スタジオ1階
TEL 0798-67-4502 直通(内線214)



2023年度 定期健康診断(全学生対象・無料)を以下の日程で実施しています。

学校保健安全法に基づき、本学学生は受診が義務付けられています。学内での健康診断を受診していない場合は、就職活動、実習等で必要となる診断書の発行ができません。必ず受診をしてください。受診時には学生証(M.I.C.)を必ず持参してください。クラス単位の受診が原則ですが、どうしても都合のつかない場合はMUSES「健康管理」から日程変更をしてください。尚、日程変更は2回までです。

【実施日程】： 4/6(木)～4/21(金), 5/8(月)～5/12(金), 5/16(火)～6/2(金)
【実施場所】： 中央キャンパス MM館1階 健康サポートセンター 106・107教室

健康相談について

身体の健康に関する悩みや病気の相談は、本学教授で健康サポートセンター顧問(医師)が対応します。予約制となっていますので、各キャンパスの健康サポートセンターに申し込んでください。女性医師による、健康にかかわる悩み事を相談できます。詳しくはHPをご覧ください。

武庫川女子大学クリニックからのお知らせ

健康サポートセンター内にあるクリニックは、保険医療機関の指定を受けています。本学の学生・教職員を対象に、医師の診療が受けられます。

2023年度 前期 クリニック診療時間の案内

診療科	曜日	開室時間	担当医師
内科	火	12:30～13:30	倭 英司 医師
整形外科	水	12:00～13:00	鳥塚 之嘉 医師

※授業・出張・不定期の会議等により予定が変更される場合があります。診療日の変更等はinfo@MUSESでお知らせします。

