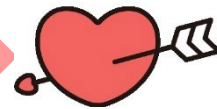


桜 元気に過ごす新生活 桜

新入生のみなさん、大学生活には慣れてきましたか？学習や生活環境に変化があり、心も体も疲れが溜まっていると思います。

そこで、みなさんが心も体も健康でいられるよういくつかのポイントをお伝えします。

五月病に気を付けましょう



5月の連休明けに無気力、無関心、無感動を訴える症状を五月病と言ったりします。

新しい環境に対する適応不全のために起こる**ストレス反応**と考えられています。溜まっていた心身の疲れがでたり、新しい環境や人間関係に対応するストレスをため込んでしまったりした後などに起こりやすいようです。

一時的な症状ですむ人もいれば、**症状が続くうつ病の原因**となる場合もあるため注意が必要です。

<対策>

◇ 規則正しい生活を送ろう！

→毎日一定のリズムで生活を送ると自然に自律神経が整い、精神的安定が期待できます。

◇ 適度な運動を実施しましょう！

→ストレスが軽減しリラックス効果も得られます。YouTube などでは動画でいつでもできる簡単な運動も紹介されています。

◇ 趣味や好きなことに没頭する時間をつくる

上記を実施していても気分がすぐれない、辛さがたまってしまう時

➡**人の力を借りましょう！**金沢大学保健管理センターでは公認心理師がカウンセリングを実施しています。

1人で抱え込まず相談してください。気軽に来室してください。

急性アルコール中毒に注意



近年、大学生の飲酒による事故がたびたび発生しています。皆さんも、クラブ・サークル活動や各種の集まりで飲酒をする機会があると思います。しかし、過剰なアルコールの摂取は、急性アルコール中毒を引き起こし、最悪の場合は命を落とすこともあります。体質的にアルコールを受け付けない人もいます。

アルコールの強要は、「アルハラ」（アルコールハラスメント）であり人権侵害にもなります。

<注意事項>

◇ 未成年の飲酒は厳禁

➡お酒は20歳を過ぎてからです！20歳を過ぎていない人は飲まないこと！法律違反です。

◇ 「一気飲み」等の短時間での大量の飲酒をしない、させない。

➡急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。

意識レベル低下、嘔吐、呼吸状態の悪化、最悪の場合死亡することもあります。

◇ 体質的にアルコールを受け付けない人には絶対に飲酒を勧めない

◇ 飲酒の強要はしない

◇ 飲酒したら、自動車や二輪車の運転を絶対にしない、させない。

<飲酒中に気分が悪くなった人がいる時>

◇ まず、衣服をゆるめ体を楽にしましょう。

◇ 吐物による窒息をふせぐため横向きに寝かせ、体温低下を防ぐため毛布などをかけましょう

◇ 酔った人を誰かが見守り、一人で放置しない。

◇ 休ませても症状や意識の改善がなければすぐに救急車を呼びましょう。

医療機関の適切な受診方法

体調が悪くなったら、まずは近くの診療所を受診しましょう。

総合病院等では、紹介状無しに受診すると、病院が決めた特別料金が請求されることが多いです。

休日や夜間の急病やケガの場合は、お住まいの地域の当番医や休日夜間応急診療所を受診するとよいでしょう。休日夜間の救急の診療体制は、お住いの自治体のホームページや広報などで確認できます。

金沢大学保健管理センターでは、医師・看護師による健康相談を実施しております。

身体・精神的な症状や不安がある場合はお気軽にご相談ください。

学生のみなさまに近隣の医療機関を紹介することができます。

必要に応じて紹介状の作成も可能です。お気軽に相談してください。

<受付窓口>

金沢大学保健管理センター

Tel:076-264-5255

E-mail: hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp

