



後期が始まりました。専門科目や実習、就職活動など環境の変化が起きやすくなっているかもしれません。大学生活の中で不安を抱えたり、気分が落ち込んだり……。そんなストレスから憂鬱な気持ちになったり、イライラして怒りっぽくなったりするのはごく自然なことです。心が疲れた時は早めの対処が効果的です。

心と体のセルフケア

ちょっと体の具合が悪い。でも病院に行ったりするほどでもない。そんな時、みなさんはどうしますか？例えば、温かい飲み物を飲んだり、ゆっくり湯舟につかったり、早めに寝たり、自分のできる範囲で自分の面倒を見ることが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、心と体が疲れたときも、有効な手段です。

セルフケア実践例

① 体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、睡眠リズムを整える作用があります。



② 今の気持ちを書いてみる

書くことで悩みと距離をとって客観的にみられるようになり、あせりが和らいで落ち着いて考えられるようになります。



③ 腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると呼吸が浅くなり、心臓がドキドキすることがあります。深い呼吸を心がけてみましょう。



④ なりたい自分に目を向ける

「できないこと」より「できること」に目を向けて自分を褒めてあげましょう。

Excellent!



⑤ 音楽を聞いたり、歌ってみる

ゲームやパソコンをやりながらの片手間ではなく、音楽を聞くことに集中します。歌うことは自然に呼吸が深くなるので、気分がスッキリ。



⑥ 笑ってみる

「笑い」は心と体を軽くして、つらい日々を乗り越える力をくれます。悪ふざけではなく周りの人とリラックスした関係を作ることにもつながります。



厚生労働省ホームページ 若者を支えるメンタルヘルスガイドより

身体、病気、心配事、修学上の問題など困ったことがあった時はひとりで抱え込まず、身近な先生、保健室、公的な窓口みなさんが相談しやすいところでよいので、第一歩を踏みだしてみてくださいね！

保健所なら匿名で検査や相談が受けられるって知っていますか？

性感染症とは、「性的接触によって感染する病気」のことです。誰もが感染する可能性があり、一人ひとりが自分の健康に関する問題として関心を持ち、正しく知ることが大切です。

今回は梅毒についてお知らせします。

山口県でも 2018 年頃から梅毒が急増しています

梅毒（ばいどく）ってどんな病気？

無症状のこともあるため要注意!!



感染

梅毒の病原体が
性的な接触により感染。

約3週間後

感染したところに
「しこり」ができる。

約3か月後

病原体が全身に運ばれ、
手や足、体全体に
赤い発疹（バラ疹）が出る。



出典：ACC「HIV感染症とその合併症
診断と治療ハンドブック」

数年後～

心臓や脳などに
障害が出る。

症状がなくても検査でわかるの？

- 血液検査でわかります。かかりつけの医療機関でご相談ください。
- 県内の保健所でも、HIV検査と梅毒の検査が受けられます。
検査場所と日程は、山口県感染症情報センターのホームページをご覧ください。（右記二次元バーコードをご利用ください。）
- 症状がある場合は、医療機関への受診をお勧めします。



梅毒は治るの？

- 早く見つけて、きちんと治療を受ければ完治します。
- 検査や治療が遅れたり、治療せずに放置したりすると、長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。
- 何度でも感染することがあります。
パートナーと一緒に検査を受け、感染していれば治療を受けることが重要です。

予防できるの？

- コンドームの使用
感染部位と粘膜や皮膚が直接接触しないようにしましょう。
- 皮膚や粘膜に異常があれば、早めに医療機関を受診しましょう。