

学生時代の運動経験と社会人生活

蛭田 秀一

昭和、平成、令和と時代が移るにしたがって、働き方に対する見方も変わってきました。今日では、「過労死」にまで至ることもある長時間労働などの課題に対して、働く人の健康とワークライフバランスをより重視する方向での「働き方改革」が進められています。また、会社についても、一人ひとりの従業員の心身の持続的な健康保持・増進に配慮する「健康経営」が株価にも影響する時代になってきました。

このような時代の方向性において、スポーツ活動を生活に取り入れていくことが、より健康的で充実した社会人生活を送ることの関連要因としてますます注目されています。一例として、私の研究室の大学院生による社会人対象の意識調査の報告*では、一部に性差はみられるものの、現在スポーツ活動をしている社会人は、学生時代の課外活動の違い（体育会系所属か否か）によらず、よりポジティブな意識を持って仕事を含めた社会人生活を送っていることが示されました。

それでは、大学時代の運動経験は社会人生活に影響しているのでしょうか。上記報告と同じ調査データを用いた分析では、以下のような結果が得られました。

1) 学生時代に身体を鍛えていた社会人は、体育会系出身か否かを問わず、男女とも身体を鍛えていなかった群より現在スポーツ活動をしている割合が高かった（男性・体育会系について [非鍛錬群で40.0% vs 鍛錬群で64.5%]、以下同様に、男性・非体育会系 [28.9% vs 56.3%]、女性・体育会系 [22.0% vs 56.1%]、女性・非体育会系 [21.7% vs 60.0%]）。

2) 社会人として忍耐力やコミュニケーション力がある方と回答した割合は、スポーツ活動についての結果と同様に、それぞれ学生時代に身体を鍛えていた社会人の方がより高い傾向にあった（忍耐力ありの割合：非鍛錬群で64.5～73.7%、鍛錬群で72.9～92.0%；コミュニケーション力ありの割合：非鍛錬群で54.6～61.9%、鍛錬群で68.0～79.2%）

これらの結果から、学生時代に身体を鍛えたという経験が、社会人におけるスポーツ活動の促進や仕事に関係する能力発揮への自信につながっていることが示唆されます。先行研究でも、子どもの発達段階に応じて適切になされたスポーツ活動は、リーダーシップ、チームワーク、社会化などのスキルや、教室内では身に付けられない規律、忍耐力、競争力、責任、自信、自尊心という行動習性を発達させることが明らかにされています。

社会人への準備としても、体育会系に限らず、学生時代から身体トレーニングやスポーツ活動に親しむライフスタイルが重要と考えられます。

（体育科学部）

* 金森史枝・蛭田秀一（2019）大学時代の正課外活動が社会人生活に及ぼす影響. 総合保健体育科学, 42(1) : 7-20.

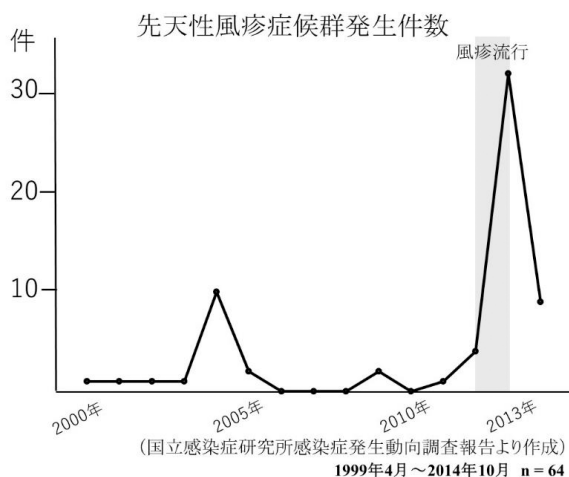
トピックス 1

麻疹・風疹ワクチンを接種しましょう。

山本 明子

皆さん、先天性風疹症候群をご存知でしょうか？
風疹の抗体（免疫）がない、または、風疹の感染を防ぐには十分ではない抗体（免疫）しか持っ

ていない妊婦が妊娠初期に風疹に感染するとウイルスが胎児に感染し、出生児が先天性風疹症候群と称される難聴、心疾患、白内障などの三大症状を含む障害を引き起こす可能性があります。（他の症状としては、網膜症、発育遅滞、精神発達遅滞など多岐に渡ります。）風疹では15～30%が不顕性感染（ウイルスに感染しても症状が出現せず治癒する）を起こすため、妊娠初期の妊婦が知らず知らずのうちに風疹に感染していた場合、生まれてきた出生時が先天性風疹症候群を患っていることも報告されています。風疹が社会的に流行した翌年には必ず先天性風疹症候群を患って生まれてくる新生児が増えます（下図）。風疹ウイルスワクチンは生ワクチンですので、妊娠が判明してからでは接種しませんので、この不幸な新生児を減らすには、妊婦になる前に風疹ウイルスに罹患しない十分な抗体を持っていることが必要です（母親のワクチン1回接種では先天性風疹症候群の出生児が報告されています）。また、妊婦さんだけではなく妊婦さんを取り巻く社会全体で風疹に対する抗体を持つことで、風疹を流行させることがなくなれば、先天性風疹症候群にかかって生まれてくる新生児を作らなくて済むのです。女性のみならず男性も風疹に対する抗体を持つことにより風疹の流行を阻止し、自分の子供や自分の孫が先天性風疹症候群にかかることがないように、ワクチン接種歴がない方はワクチン接種を行きましょう。2012年から2013年に発生した風疹の国内流行の主体は、子供の頃に風疹ワクチン接種機会がなかった男性の世代の職場での流行であったため、同様の流行を繰り返さぬように、現在、風疹の対策として厚生労働省は男性を対象に無料クーポンを配



布し、風疹の抗体検査を行い、抗体がない人に対しては風疹第5期定期接種を行っています。これは2022年3月31日までの間に限り昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性が風疹に係る定期の予防接種の対象者として追加されるというものです。対象となっている男性にはすでに無料クーポンが配布されていることと思います。先天性風疹症候群にかかる新生児をなくすためにも是非この機会にワクチン接種をお願いいたします。

また、風疹だけではなく、麻疹も怖い感染症です。麻疹を排除しなければならない理由としては、「①感染力が強く、免疫を持たない人はほぼ100%発症する ②1000人に1人が脳炎を起こす ③1000人に1人が死亡する ④亜急性硬化全脳炎（SSPE）を引き起こすことがある」などがあげられます。亜急性硬化全脳炎とは麻疹ウイルスによりゆっくり進行する脳炎で、麻疹に感染してから5～10年の潜伏期を経て発病し、発病後は数月から数年の経過で症状が進行し、治療法は確立していない予後の悪い病気です。2018年度は台湾の旅行客が沖縄を旅行中に麻疹を発症し、沖縄で麻疹が大流行しました。その間沖縄に旅行した10代男性が愛知県で発症し、この地域でも麻疹が問題になりました。怖い合併症を持つ麻疹に罹らないために、また、SSPEの発症は麻疹ワクチン接種により1/10に低下するとの報告もありますので麻疹ワクチンを接種し抗体を持つことをお勧めします。年代によって接種歴は異なっており、昭和53年以前に生まれた方は任意接種、昭和53年から平成2年4月1日に生まれた方は1回接種が義務付けされた年代であり、平成2年4月2日以降に生まれた方は定期接種の2回接種が義務であった方です。ご自身の接種歴を確認し、2回接種をお勧めします。（保健科学部）

トピックス 2

過労死について

古橋 忠晃

今では誰でも知っている過労死という言葉について、厚生労働省は、過労死等防止対策推進法の中で、「業務における過重な負荷による脳血管疾患若しくは心臓疾患を原因とする死亡若しくは業務における強い心理的負荷による精神障害を

原因とする自殺による死亡又はこれらの脳血管疾患若しくは心臓疾患若しくは精神障害をいう」と定めています。皆さんが過労死に持っているイメージは、おそらく日本人の真面目で集団主義的な特性と結びついているのではないのでしょうか。仕事は既に終わっているのに、上司の目を気にして、いつまでも、職場に残っている人達の心のあり方も同じようなものでしょう。

私は学内のメンタルヘルスに携わっている精神科医ですが、名古屋大学では「ひきこもり」の診療を沢山行ってきました。最近ではヨーロッパの国々にも同様のひきこもりの現象が生じています。フランスのある町で「ひきこもり」についての講演会すると、フロアの方々から、日本の「ひきこもり」と同様の青年が現地に沢山いることを教えていただき彼らの診療に実際に関わっています。それが私の臨床活動の一部をなしています。私の活動はフランスの幾つかのメディアでも取り上げられています（写真1～3）。

ところが、最近、フランスにもいよいよKaroshiと概念が入ったようです。イギリスには既に数年前から入っているようです。ヴァカンスの国フランスがKaroshiというのはイメージがつかみにくいかもかもしれません。しかし、実際には最近フランス人の中にもヴァカンス先に沢山の仕事をもち込んでまるで職場のようになってしまっている人もいます。実際に死亡にまで至り訴訟になっている事例もいくつかフランスで挙がっています。あるフランス人の私の知り合いは、「ひきこもり」は一年中ヴァカンスをしているようなものか？という質問をしてきましたが、むしろ、「ひきこもり」は一年中社会の側からの圧力で常に忙しい状態なのです。ですからフランスでもヴァカンス中でも忙しい人が出てきているのでしょうか。つまり、背景にある社会の側からの圧力という点では、過労死も「ひきこもり」も同じようなものなのです。

さて、大学という場所も、決して、過労死とは無縁ではないでしょう。大学というと、好きな研究のみをしていればよい職場ではもはやないようです。そこでのストレスは、それを敏感に感じ取っているひきこもっている学生さんからの話を聞いていると、最近、ますます強くなっていると考えざるを得ません。大学は、やはり、好きな研究を続けられる場であってほしいと願わずにはいられません。

(保健科学部)



(写真1 ; DERNIÈRE NOUVELLES D'ALSACE, 2019年2月24日)



(写真2 ; DERNIÈRE NOUVELLES D'ALSACE, 2019年3月2日)



(写真3 ; LE QUOTIDIEN DU MEDECIN.fr, 2019年3月7日)

プール開放のお知らせ

総合保健体育科学センター

2019年度夏季休業中のプール開放をお知らせします。開放日は祝日と一斉休業日を除く月、水、木曜日の週3日間で、開放期間は8月のみです。利用者は下記の「使用上の注意」と監視員の指示をよく守り、事故防止に十分心掛けてください。

記

開放期間：2019年8月7日(水)～8月29日(木)

開放曜日：月、水、木曜日（8月12日、14日は除く）

開放時間：16時半～19時（月、木曜日）、14時～19時（水曜日）

利用資格：本学の学生・院生・教職員で健康診断等で異常が認められず、現在、健康な人に限ります。なお、家族等の学外者の利用は出来ません。

屋内プール使用上の注意

1. 入場の際は、受付に身分証明書等を預け、必ず備え付けの利用簿に記入してください。
2. 脱衣は更衣室で行い、コインロッカーの施錠をしてください。コイン（100円硬貨）は使用後返却されます。
3. 遊泳前にシャワーで身体を洗い、十分な準備体操を行ってください。
4. 遊泳中は必ず帽子（スイミングキャップ）を着用してください。
5. 場内では、監視員の指示に従い、他の遊泳者を妨げる迷惑な行為やプール汚染となる行為はしないでください。
6. 飲食は禁止です（水分補給を除く）。