



新築なった西条キャンパス保健管理センター



- 1 総合科学部
- 2 西区書館
- 3 保健管理センター
- 4 西条1福利会館
- 5 西条2福利会館
- 6 西体育館
- 7 西地区エネルギーセンター
- 8 課外活動共用施設(体育系)
- 9 // (文化系)
- 10 附属図書館西条分館
- 11 学生会館(建設予定)

## プロフィール

(こだま・けんいち)  
 ◆専門は、キャンパススカウティングおよびエイズカウンセリング  
 ◆認定臨床心理士

誤する学生がいます。本学では「心の援助的ネットワーク体制」を整えていますので、十分なお手伝いができると思っています。

一方、それまで病気や悩みとはまったく無縁だったのに、入学後に急に心身の不調に悩まされる学生もいます。彼らは新しい生活に適応しようと努力するなかで心身の不調を呈しているのです。多くの場合は、五月半ば頃までには自然に回復していくと思えます。

うです。多くの学生にとっては、いざ「住めば都」となるのですが、人間関係が苦手な学生にとっては、孤立感や疎外感に陥りやすいと言えます。したがって、できるだけクラブやサークルに所属したり、学生が多く働いているアルバイト先を探するなど、普段から友人づくりの心がけてほしいと思います。一人暮らしの中で、もっとも頼りになるのは身近な友人なのです。

## お酒は楽しく！「一気飲み」は死を招く

保健管理センター ◆ 重信卓三

新入生の皆さんは、これからクラスやクラブ、出身校などのコンパでお酒を飲む機会が多くあります。皆さんの多くは未成年ですが、飲んではいけな

なる人とならない人があるように個人差があります。アルコールは麻



いとは言いません。ただ、上手に飲まないと言います。救急車のお世話になることになり、救急車のお世話で済めばまだよいのですが、霊柩車に乗るようなことがあつてはなりません。

の活動を抑制する(鈍らせる)作用があります。お酒を飲みはじめて、アルコール血中濃度が上がると脈拍が増加し、気分が高揚して、ほろ酔い状態になります。まだ酔っていないつもりで事故につながることがあります。さらに血中濃度が上がると、足がふらふらしたり、怒ったり泣いたりするようなどろ状態となり、けんかや転落などの事故になります。次には、意識がもうろうとなり、立てなくなる

の悲しみは計り知れません。さて、お酒にはいろいろ種類があります。日本酒、ビール、ウイスキー、ブランデー、焼酎、ワイン、ウオッカなど数え切れません。いずれも中身はアルコールですが、お酒の種類によってその濃度が違い、ビールは三六%、日本酒は一四〜一七%、ウイスキー三七〜四五%、ウオッカ六〇%などで、濃度が高いものほど強い酒ということ

です。お酒を飲むと、アルコールは胃で二〇%、小腸で八〇%吸収されますが、すきつ腹に飲むと早くまわります。また、アルコールの血中濃度は飲酒量に比例し、体重に反比例します(同じ飲酒量なら体重が重い人ほど濃度は上がらない)。一方、お酒を飲むと顔が赤く

新入生歓迎オリエンテーション・キャンパで

