

# 山口大学 保健管理センター便り

平成16年7月10日発行 (第188号)  
山口市吉田 山口大学保健管理センター



☆今月のワンポイントヘルスアドバイス☆

今年も暑い季節がめぐってきましたが、早くも『夏バテ』気味という方もいるのではないのでしょうか。一般に、気温や湿度の上昇とともに、体力が消耗し免疫力が落ちてきます。夏バテの主症状は、「食欲不振、易疲労感、倦怠感」の3つです。夏バテに陥る原因の1つとして、水分のとり方に問題があります。水分をとりすぎると、胃液が薄まり消化機能が低下して食欲がなくなり、逆に水分補給が不十分では脱水となり、血液循環も悪くなって、だるさが抜けません。夏バテの予防や解消には、疲労物質を取り除く効果のあるビタミンB<sub>1</sub>、暑さやストレスに対する抵抗力を高めるビタミンC、鉄分、酸味・香辛料などを積極的にとりましょう。

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区 / 時間	月	火	水	木	金
山口 / 9:30~17:00	平 田	平 田	平 野	平 田	平 野
常盤 / 9:30~17:00	植 田	(植 田)	植 田	植 田	植 田
小串 / 13:30~17:00	平野・森本	平野・森本	森 本	森 本	平田・森本

- \* 宇部地区は医心館で医学部、工学部の方も利用できます。
- \* 山口地区での利用時間は9:00~17:00です。保健師、看護師も相談や応急処置をします。
- \* 山口地区では姫野喜久子先生によるカウンセリングも実施しています(要予約)。

## 生活習慣病

### (5) ペットボトル症候群

保健管理センター

助手 植田 浩平

今回は生活習慣病シリーズの第5回目です。最近、若年者で問題となっている「ペットボトル症候群」について概説します。

#### ●水分補給は大切！でも・・・

毎日、暑い日が続きます。夏バテは大丈夫でしょうか？とくに夏場は脱水になりやすいので、水分補給を心がけることが大切です。

さて、皆さんはどのように水分補給をしていますか？「あ～、喉が渴いた！やっぱりどうせ飲むなら栄養のあるスポーツドリンクだな」といって毎日ごくごく飲んでいる方はいらっしゃいませんか？栄養補給のためにと積極的に補給している人も多いようですが、もしかすると、そのままでは「ペットボトル症候群」の仲間入りをしてしまうかもしれません！

#### ●ペットボトル症候群とは？

最近、若い人が清涼飲料水をたくさん飲むうちに、突然に「糖尿病性ケトアシドーシス」という病気に陥るといふケースが頻繁に報告されています。その多くが、大容量のペットボトルで清涼飲料水を飲んでいたので、「ペットボトル症候群」と名付けられました。「ペットボトル症候群」では、その名の通りいつもペットボトルを手を持っており、常時清涼飲料水を飲んでいました。そのうちに体重が減少してきて、ついには昏睡に陥り救急車で病院に運ばれることとなります。

では、体の中では一体どんなことが起きているのでしょうか。

#### ●若い人に起こる糖尿病性昏睡！

一般に「ペットボトル症候群」は「清涼飲料水を多飲して高血糖になり、ついには糖尿病性ケトアシドーシスを発症し初めて糖尿病と診断されるもの。」と定義されています。

糖尿病性ケトアシドーシスというのは、糖尿病が非常に悪化した状態です。糖尿病性昏

睡といって、意識がなくなって昏睡状態に陥ります。治療が遅れると死亡することもある大変恐ろしい状態です。

#### ●こんな人は要注意！

- ✓ 毎日清涼飲料水を1L以上は飲む。
- ✓ 飲んでも、飲んでも、のどが渴く。
- ✓ 家族に糖尿病の人がいる。
- ✓ 尿検査で糖陽性だったことがある。
- ✓ 肥満がある。
- ✓ 体がだるく、疲れやすい。
- ✓ 最近やせた。
- ✓ 就寝後2、3回はトイレに行く。

「ペットボトル症候群」は、血縁者に糖尿病の人が多く、肥満した若年男性に多いといわれています。もともと糖尿病の素因を持っていたり、軽度の糖尿病の人が糖質を多量に摂取していると血糖値が高くなります。高血糖が続くと、体がだるく疲れやすくなり、食欲はあるのに体重が減少してきます。また、のどの渴きも激しくなり、さらに清涼飲料の摂取が進むという悪循環が形成されます。清涼飲料水を毎日2～3本飲み続ける若者も少なくありません。そのため本来は中高年の病気である糖尿病が若いうちに発症してしまうのです。

#### ●清涼飲料水のブドウ糖濃度

炭酸飲料、コーラ、果汁飲料、コーヒー飲料などの糖質濃度は10%です。1.5Lのペットボトル1本で約150gの糖質を摂取することになります。体に良いと考えられているスポーツドリンクも例外ではありませんし、近頃流行のアミノ酸飲料にも糖質は含まれています。

#### ●予防には

清涼飲料水から糖分をとりすぎないために、清涼飲料水を冷やしすぎない、水代わりに飲まない、食前に飲まない、冷蔵庫に常備しない、などがポイントです。また、テレビCMなどにも左右されないように気をつけましょう。

しかし、最も効果的なのはカロリーのないお茶や水で水分補給することです。お茶や水ならいくら飲んでも糖分が含まれていないので、血糖値が上がる心配もなく、体に十分な水分補給をすることができます。

## 喫煙と健康

### (3) 禁煙にチャレンジ(その2)

～心理的依存の克服～

保健管理センター

保健師 森 福 織 江

山口大学が「建物内は原則として禁煙」となってから試行期間も含め、半年が経過しました。指定された場所での喫煙、歩きタバコの禁止など守られていますか？建物内禁煙を機に禁煙にチャレンジされた方の経過はいかがでしょう？これからの方もまだまだ遅くはありません。禁煙にチャレンジしてみませんか？

センター便り185号で喫煙の本質は「ニコチン依存」であり、それに対してニコチンパッチなどニコチン代替療法が有効であると述べましたが、喫煙習慣には「ニコチン依存」と「心理的依存」の2つの面があります。ニコチン代替療法は心理的依存（条件反射やくせ、喫煙の記憶など）には対処できないためいろいろな工夫が必要になり、この工夫は禁煙をスムーズにスタートさせるために欠かせません。

#### ●心理的依存を克服するには？

**支援者を探す：**保健管理センターでの禁煙サポート、禁煙マラソン（インターネット、メール支援：センター便り185号参照）など支援の場をもつ。

**禁煙を宣言する：**家族、職場の仲間や友人に禁煙を宣言し、いい加減な気持ちでないことを伝える。

**記録をつける：**一日のがんばりや、つらかった気持ちなど手帳に記載し、客観的に禁煙経過を振り返る材料にする。「どんなときに吸っ

ているのか」、「どんなときに禁煙の意思が揺らぎやすいのか」を知れば対処法を考えることができ、禁煙が続けやすくなる。

**禁煙のメリットを確認する：**禁煙をすることで得られる仕事・勉強上での効果、気持ちの上での効果、健康面での効果などいいこと探しをする。

**禁煙を始める日を選ぶ：**記念日に始める、仕事でストレスのかかる平日を避けて休日から始めるなど開始日を選ぶ。

**他人の禁煙を支援する：**自分が禁煙チャレンジの先輩となって他人を支援する（人のためはもちろん、自分へのフィードバックでもある）。

#### ●日常生活の工夫

禁煙の行動療法としては「行動パターンを変える」「喫煙欲求をそらす」「環境を整える」の3つに大別されます。以下のポイントを参考に「一本だけならいいだろう・・・」に打ち勝つ自分に合った方法を見つけましょう！

**その1：**口寂しさを乗り切るため冷たい水や熱いお茶を利用

**その2：**痛み刺激で気を紛らす・・・ニコチン渴望の波は1分間程度で減弱します。限局した軽い痛みが効果的

**その3：**歯ブラシなど禁煙グッズの利用

**その4：**体を絶えず動かす

**その5：**深呼吸とリラックスの練習をする

**その6：**野菜を食べる

**その7：**お酒の席に用心する・・・吸う人の隣は避ける。禁煙していることを宣言しておく

**その8：**煙の多い場所にいかない

**その9：**気楽な気持ちで禁煙している時間を延ばしていく

## お知らせのページ

### ●夏期休暇中の利用について

山口地区及び常盤地区、小串地区ともに夏休み中も通常どおり、診察・健康診断、けがの応急処置、病院紹介、健康診断証明書の受付発行を行っています。また、各種測定機器（視力計・血圧計・体脂肪計）及びマッサージ器の利用も8:30～17:30の時間内で自由に利用できます。なお、学会出席等のため、医師による診察や健康相談ができない場合がありますので、あらかじめご了承下さい。現在、分かっている休診日（医師不在）は以下の通りです。

#### 【山口地区：保健管理センター】

診察時間：9:30～12:30、13:30～17:00

休診：8月26日

#### 【常盤地区：工学部分室（保健室）】

診察時間：9:30～12:30、13:30～17:00

休診：8月16日～20日（リフレッシュ期間）

#### 【小串地区：医学部分室（医心館）】

診察時間：13:30～17:00

休診：8月9日～10日、16日～18日、  
25日～27日、9月9日

### ●熱中症～症状によって異なる対処法～

熱中症は、高温多湿で風がなく、日差しが強いときによく起こり、暑さによって塩分や水分が不足したり、体温が異常に上昇して起こる障害の総称です。

◇熱けいれん：多量の発汗による塩分不足から、脚や筋肉がけいれんを起こす。

◇熱疲労：多量の発汗で水分と塩分の両方が不足して脱水状態となり、強い疲労感や吐き気、血圧降下、顔面蒼白を伴う。

◇熱射病：体温が異常に上昇（40℃以上）し、中枢神経系が障害される。初めは大量の汗をかくが、症状が進むと舌が乾くなど全身が乾いた状態になり意識混濁が起こる。

#### 【熱けいれん・熱疲労の対処法】

- ・風通しの良い日陰で足を高くして寝かせる
- ・食塩水やスポーツドリンクを少しずつ飲ませる
- ・けいれんしている部分は温湿布で温める

#### 【熱射病の対処法】

- ・風通しの良い日陰で頭を高くして寝かせる
- ・冷水や氷で体を冷やす（首・脇・足のつけ根など太い動脈に氷を当てると効果的）
- ・意識混濁のある場合、水分補給は必要ない

## 保健管理センター新任保健師の紹介

この度、4月から保健管理センター医学部分室（医心館2F）の保健師として勤務することになりました中原敦子です。4月より血圧計等があった場所に常勤している為、驚かれることが多いです。そこで遅くなりましたが、自己紹介させていただきます。地元出身で、平成9年に山口県立衛生看護学院保健学科を卒業し、山口大学医学部附属病院の看護師として今年3月まで勤務していました。附属病院在籍中に結婚、出産を経て、今では4歳と2歳の育児に追われる毎日です。育児は大変ですが、仕事が終わって家に帰って、2人の元気な顔を見るのが私の元気のもとになります。また、最近ゴルフにはまりつつあるのですが、たまにドライバーの芯でボールをとらえた時の感覚は最高で、ストレス解消に役立ちます。

これから、専任の衛生管理者として職員と学生の皆さんの安全と健康の支援と環境づくりを担当させていただきますので宜しくお願いします。

