

山口大学

保健管理センター便り

平成17年1月15日発行 (第190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☆

血圧は心身の活動や環境によって絶えず変動しています。季節によっても変動がみられ、秋頃から徐々に上昇し冬場にピークを迎えます。これからの季節、血圧の高い人は特に自己管理が必要です。「至適血圧」とされている基準は、収縮期血圧120mmHgかつ拡張期血圧80mmHgであり、正常値が年々低くなっています。現在では収縮期血圧140、拡張期血圧90を越えると高血圧と診断され、生活改善や薬物治療の対象となります。なお、高血圧患者の約9割は血圧上昇の原因が明らかでない「本態性高血圧症」とされ、「遺伝子」、「食塩摂取」、「肥満」、「アルコール摂取」などの環境要因との関連が指摘されています。したがって、生活改善のポイントとして、「減塩(1日7g以下)」、「減量(3~4kg減を目標)」、「有酸素運動」、「禁煙」を心がけましょう。

∞∞ 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)。

かぜ症候群と インフルエンザ

保健管理センター

助手 植田 浩平

今年も寒くなってきました。かぜ、ひいていませんか？かぜに罹患すると、鼻汁、咽頭痛、くしゃみなどの症状に加え、咳や痰、時に嘔吐、下痢などの消化器症状、さらには発熱、関節痛などの全身症状ながみられることもあります。これらはウイルス、細菌などの病原体に感染して、それに対する体の反応として起こる症状で——これを総称して、「かぜ症候群」と呼びます。今回は、いわゆる「かぜ症候群」について、インフルエンザとの鑑別の重要性なども含め、その対処方法について概説します。

●普通感冒と流行性感冒

かぜ症候群の80-90%はウイルスによって起こりますが、一般にかぜと呼ばれる「普通感冒」と、インフルエンザを意味する「流行性感冒」があります。「普通感冒」ではくしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなどの比較的軽い局所症状であり、約1週間程度の経過で自然に治ってしまいます。

●普通感冒とは違う！インフルエンザに注意！

インフルエンザは寒さと乾燥に強く、暑さと湿気に弱いので、冬季に流行します。インフルエンザでは、発熱、頭痛、関節痛などの全身症状がいきなり現れるのが特徴で、のどの痛みや激しいせきを伴います。症状は重く、40℃近い高熱が出ることも稀ではありません。最も心配なのは、特に小児や高齢者では脳症や肺炎により、最悪の場合、死に至るケースがあることです。したがって、インフルエンザは普通感冒と区別して予防や治療を考える必要があります。

●インフルエンザの検査と治療薬

インフルエンザを確実に見分けるためには、ウイルス検査が必要です。医療機関では鼻水や咽頭ぬぐい液により15分程度で診断できます。

最近、症状を緩和させるだけでなく、ウイルスの侵攻そのものをくい止める新しいタイプの抗ウイルス薬が登場してきています。ただし、抗ウイルス薬が効果を発揮できるのは、症状が現れてから2日以内といわれています。

インフルエンザにかかったと思ったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

●インフルエンザワクチンによる予防

小中学生から大人までの年代なら、7-9割の確率でインフルエンザの発症が抑えられます。高齢者では、インフルエンザによる死亡の8割を阻止する効果があるといわれており、予防接種の有用性に対する評価が高まっています。

●「かぜの常識」

「普通感冒」についてのポイントは、以下の「かぜの常識」の通りです（日本呼吸器学会「成人気道感染症診療の基本的考え方」より一部抜粋）。

- ①自然に治るもので、かぜ薬で治るのではない。
- ②普通は3-7日で治る。長くても14日程度。
- ③ほとんどがウイルス感染。インフルエンザを除いて、有効な抗ウイルス薬は存在しない。
- ④抗菌薬はかぜに直接効くものではない。
- ⑤かぜ薬は対症療法（症状の緩和が目的）。
- ⑥発熱は体がウイルスと戦っている免疫反応で、ウイルスが増殖しにくい環境を作っている。
- ⑦解熱薬は、症状が激しい場合に頓服として使う。
- ⑧予防にはうがい、手洗いが有効。
- ⑨発熱時に最もウイルスをうつしやすい。

ウイルス感染である「かぜ」に抗菌薬は無効であり、逆に乱用することで、副作用や薬が効かない耐性菌を生み出す危険性についても言及されています。しかし、初期症状が似たインフルエンザや細菌性の急性気管支炎には十分に注意する必要があります。3日以上の高熱やうみ状の痰や鼻水が出る場合などには、細菌感染が疑われますので、抗菌薬が必要となります。

「普通感冒」の場合、約1週間程度の経過で自然に治るものですから、悪化させないように十分な睡眠、バランスのよい食事、ビタミン補給などで養生することが大切です。かぜ薬は熱や鼻水、せきなどの症状をやわらげるための対症療法ですから、そのことを踏まえて補助的な手段として使用しましょう。また、かぜ薬を内服しても症状の持続や悪化が見られる時は、他の病気の恐れもありますので、かならず医師の診察を受けるようにしてください。インフルエンザの場合も同様ですが、基本的には手洗いとうがいによる予防が重要ということになります。

安全・安心と健康意識を「維新」する ～コーチング的アプローチ～

(3) 自分維新と優先順位

保健管理センター

助手 森本宏志

みなさん、あけましておめでとうございます。

昨年は台風、大雨、地震、津波となにかと天変地異とそれに伴う災害の多い年でした。今年はどうなる年になるのでしょうか。そして、昨年の経験を活かして、社会環境の変化や自然環境の変化に対してどんなことができる年にできるのでしょうか。

●あなたは自分を「維新」していますか？

わたしは、「維新」という言葉が好きです。「復古restorationでもなく、革命revolution」でもなく、「維新」。

「維新」は、「新しさ」を「維持」しつづけると書く。漫然と以前やっていたことを繰り返すのではなく、常に新しさを保つことを繰り返すという「革新」の伝統。

革新と伝統。一見矛盾し対立するかにみえる2つの働きをみごとに調和させた言葉とも捉えうる「維新」。

これは、マネジメントシステムのグローバルスタンダードの理念「継続的改善」の概念の先を行く「継続的革新 (Continual Innovation)」を表しているともいえるかもしれません。

「維新」発祥の地「山口」の大学として、そしてそこに身をおくものとして、「維新」の文化と気風を育みたいものです。

もちろん、それは、安全や健康意識にも反映していくことになるでしょう。

●あなたには「『重要』だが『緊急ではない』こと」を実現するしくみがありますか？

これがないと、結局みなさんの行動は「緊急性」だけに縛られ、「やるなら緊急にしないといけないが、些細なこと」に振り回され、時間をとられ、「緊急性はないが重要なこと」にいつまでも着手できない、緊急性が生じたときには手遅れ、ということになってしまいかねません。

わたしたちには、やりたいこと、やるべきことはたくさんあります。しかし、時間も資源も有限なため、優先順位をつけて取捨選択せざるを得ないことがほとんどです。

この優先順位づけをどうするかが問題ですが、多くの方は「緊急性」と「重要性」の二つの要因を主要な判断材料とし、これら緊急性と重要性の両方が高いものを優先的に実行されているかと思います。

しかし、その次が問題です。緊急性と重要性のいずれか一方だけ高いものはどうでしょう。緊急性が高いものは重要性が低くても比較的実行されますが、重要性が高いが緊急性の低いものはいつも後回しにされ、結果的に実行されないままの傾向があることです。

たとえば、先のスマトラ島沖地震とその後の津波では広い範囲で多数の犠牲者ができました。その背景には津波の規模ばかりでなく、津波警報システムがなかったことも大きな要因とされています。

地震など災害対策は「重要」と、誰もが認めるところでしょうが、災害を実際に経験するまでは、「緊急性」を感じがたい傾向にあるようです。そのため、対策が後回しにされてきた結果なのかもしれません。

学問や研究、また安全や健康も、重要だが、普段は緊急性が感じられにくいものでしょう。それを、「発見し」、「はぐくみ」、「かたちにする」ために自分はどういうしくみをもつか。

年の初めに考えてみてはいかがでしょうか。

お知らせのページ

●平成17年度学生定期健康診断について

平成17年度の学生定期健康診断の実施予定についてお知らせします。山口地区については春休みに入る前に、各学部の厚生関係の掲示板に詳しい日程を掲示しますので、各自で該当日時を確認して下さい。

☆山口地区（人文・教育・経済・理・農学部）

4月12日（火）～15日（金）、
18日（月）、19日（火）

☆常盤地区（工学部）

4月21日（木）、22日（金）

☆小串地区（医学部）

5月23日（月）、24日（火）

健康診断日程は、保健管理センターのホームページでもお知らせする予定です。

この定期健康診断を全項目受診していないと、平成17年度中は、保健管理センターからの健康診断証明書は発行できません。健康診断証明書は、就職活動、進学、介護・教育実習、奨学金申請等で必要になります。また、自分の健康状態を知る良い機会ですので、必ず受診しましょう。健康診断当日に都合がつかないときは、早めに保健管理センターへ問い合わせをして下さい。

●花粉症の治療は早めに…

毎年花粉症で悩まされている方にはつらい季節がやってきました。山口県医師会の花粉情報によると花粉は少数ながら10月から継続的に飛散し、暖冬によりスギ花粉飛散開始日が早くなり、さらにヒノキ科花粉も多いため飛散終了時期も遅くなることが予想されています。また、2005年の花粉飛散量は例年の2倍とも言われています。

花粉症は、本来害のない花粉を体に有害なもの勘違いして、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが起こるアレルギー反応の一種です。人によっては肌荒れ、咳、頭がぼおーとする、イライラする、眠れないなどの症状を訴える場合もあります。花粉症の治療は症状が悪化してからでは遅く、あらかじめ花粉の飛ぶ1～2週間前から自分にあった薬物療法を始めれば症状も軽く、副作用も現れにくくなります。鼻や目の粘膜は少量でも毎日花粉を浴び続けると次第に敏感になり、少量の花粉にも強く反応するようになります。早期治療は症状の発症を予防したり、発症しても症状を軽くする効果が期待できます。

保健管理センター新任保健師の紹介

この4月から保健管理センター工学部分室に保健師として勤務している石津真理子です。早いもので仕事を始めて9ヶ月が過ぎました。随分遅くなりましたが、この場をかりて自己紹介をさせていただきます。山口市出身で、平成16年に山口県立衛生看護学院保健学科を卒業しました。学生時代は実習や勉強に追われる日々でしたが、4年間、寮で過ごし、友人や先輩後輩と愉快的な生活を送りました。この4年間で得たものは一生の宝だと思っています。

今、趣味で新たな楽器を始めようと考えています。以前はクラリネットを吹いていましたが、トランペットにも魅力を感じ始めました。近いうちにトランペットを購入して密かに練習しようと考えているところです。

私は、主に職員と学生の皆さんの安全と健康の支援、環境づくりを担当しています。週に1回、黄色の腕章をつけて工学部内を巡視していますが、早く皆さんに顔を覚えて頂けるように頑張りますのでよろしくお願いします。

