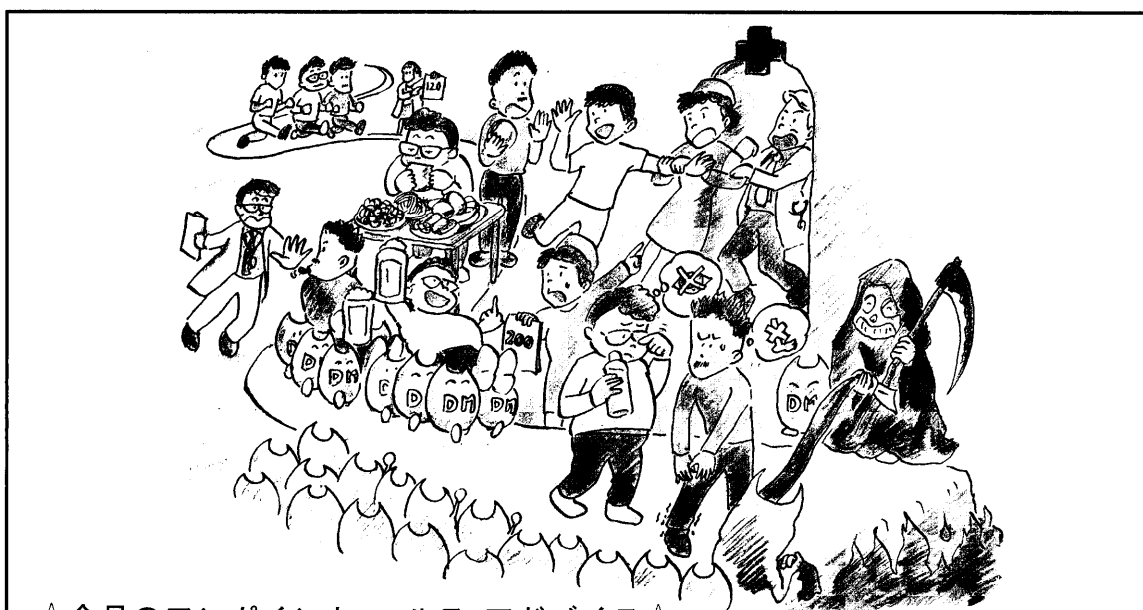


山口大学

保健管理センター便り

平成17年10月15日発行 (第194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☆

日本国内で糖尿病が強く疑われる人は690万人。予備軍を含めると、実に1370万人(総人口の1割強)も存在すると言われるほど今や国民病となった『糖尿病』。その一方で、治療を受けている人は212万人しかおらず、自覚症状がない予備軍の段階では、なかなか治療に結びつかないのが現状のようです。しかし、予備軍は数年以内に糖尿病になり易い傾向が認められており、合併症の1つである動脈硬化も予備軍の段階で進行すると言われていています。予備軍の段階であれば、比較的簡単な努力で正常な状態に戻ることも可能ですが、糖尿病の状態になってしまうと、いろいろな生活上の制約ができて時間的・経済的にも「大きな損をする」こととなります。一度でも高血糖や尿糖を指摘されたら、必ず、二次検査(精密検査)を受けましょう。

∞∞ 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

* 各地区の保健管理センターの利用時間は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(臨床心理士)によるカウンセリングも実施しています(要予約)。

ニコチン依存症

(2) タバコによる健康障害

保健管理センター

講師 植田 浩平

今回はニコチン依存症シリーズの第2回で、「タバコによる健康障害」です。

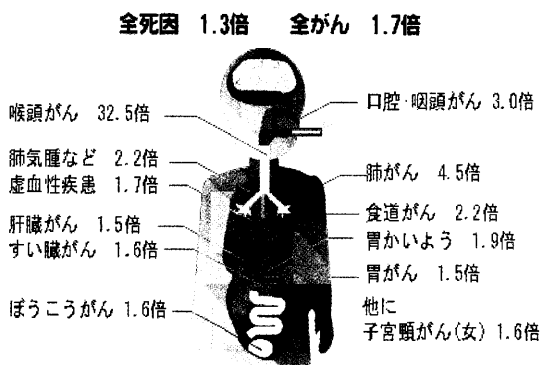
● 肺がんだけではない「タバコ病」

タバコが健康によくはないのは、皆さんご承知のことと思います。でも、肺がんだけと思いませんか？タバコは吸い続けると、肺がん以外にも様々な病気のリスクを高めます。喫煙により発症のリスクが増大すると考えられる疾患を「喫煙関連疾患」、あるいは「タバコ病」と呼んでいます。

喫煙が健康に与える悪影響の代表的なものとしては、悪性新生物(がん)、冠状動脈疾患、脳血管疾患、慢性閉そく性肺疾患の4つがあり、英語表記の頭文字がどれもCであることから4Cと称されています。

● タバコ病はこんなにある！

図は非喫煙者に比べて、喫煙者が病気になるリスクを示したものです(平山 雄 1990年)。



● 年間300万人が死亡

世界保健機関(WHO)によると、世界中で年間約300万人が、タバコが原因で死亡しており、現在の喫煙傾向が続くと、20~30年後には年間約1000万人になると予測されています。日本でも、タバコが原因となった死亡数は、1995年時の試算で約9万5000人(うち男性7万6000人、女性1万9000人)といわれています。この20年間で約2倍に増加しており、この傾向は今後も続くと考えられています。

● タバコの三悪—ニコチン、タール、一酸化炭素

がんの原因になるのはニコチンではなくてタールです。ニコチンが「依存性」に関係するのに対し、タールは「健康障害」の原因になります。タールの中には発がん物質が40種類以上も含まれ、肺気腫、喘息、肺がんなどをはじめとして、心臓や血管、胃腸、十二指腸、妊娠、分娩にまで悪影響を及ぼします。また、タバコの煙には、ニコチンとタールの他に一酸化炭素も含まれます。一酸化炭素は酸素の運搬役であるヘモグロビンと強力に結合するため、体内がいわば酸欠状態となり、がんや動脈硬化などの健康障害を引き起こします。

● 喫煙指数

喫煙が人体に与える影響は、それまでに吸い込んだタバコの煙の総量と密接に関係します。総量の目安として喫煙指数が用いられます。

喫煙指数 = 1日当たりの喫煙量 × 喫煙年数

これまでの研究によると、日本人では喫煙指数1200以上は、喉頭がんにかかる危険性が極めて高いと言われていています。男性の喉頭がん患者の大多数はこのレベルに達しており、男性の肺がんについては400が要注意の数値と考えられています。

● タバコの怖い話

その他にも、タバコには怖い話が沢山あります。例えば…

- ・ 1本吸うと、寿命が5分30秒短くなる。
- ・ タバコ2本で1日に必要なビタミンCが破壊される。
- ・ 夫が1日20本以上吸う場合、非喫煙者の妻の肺がん発生率は2倍となる。
- ・ 同室の人が1日50本吸うと、非喫煙者も10年で心筋梗塞、狭心症の発生率が9倍以上に。
- ・ 女性の喫煙は障害児、早産、出産率低下に関与。
- ・ 乳幼児突然死症候群にも関与。

● もっと怖い「受動喫煙」

自分はタバコを吸わないのに、他人のタバコの煙(副流煙)にさらされ、吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。最近の研究で「受動喫煙」でも、様々な健康障害を引き起こすことがわかってきており、深刻な社会問題になりつつあります。

今回は、副流煙による健康障害である「受動喫煙」の危険について概説します。

ストレスマネジメント

(10) うつ病 -その2-

保健管理センター

保健師 梅本智子

今回は、うつ病を『認知(物事のとらえ方)』という視点からみてみたいと思います。

● 『認知』には個人差がある

うつ病は発症パターンが様々で、一度で治る人もいれば何度も繰り返す人もいます。一方で、うつ病とは無縁と思われるような人もいます。このような違いはどこから生じるのでしょうか。

『認知』を辞書で調べてみると、「対象についての知識を得ること。また、その過程。知覚だけでなく、推理・判断・記憶などの機能を含み、外界の情報を能動的に収集し処理する過程」とあります。すなわち、ある物事を理解する(受け止める)過程には、その人の思考や推理が関係しているため、同じ状況に晒されても、個々によって感情や行動に差が生じるという訳です。

● 抑うつのきっかけとなる「自動思考」

認知はさらに細かく①自動思考、②推論機能、③スキーマに分類されます。自動思考とは、意図せず浮かび上がっては消えていくような無自覚な思考のことで、直接的に感情や行動を決めている「脳の中の癖」みたいなものです。例えば、「旅行初日に雨が降る」という刺激に対して、「なんてツイてないだろう。私が雨女のせいでみんなに迷惑かけて申し訳ない」と自動的に思う人もいれば、「今日は早めに旅館に入って、温泉をゆっくり堪能しよう」と能天気な考えが自動的に浮かぶ人がいます。前者のように考えてしまう人は、当然、旅行中もテンションが上がらず気分は落ち込んだままでしょう。このように(自動)思考は感情にも影響を与えます。

● 抑うつ患者にみられる「推論障害」とは？

また、自動思考は推論機能の影響を受けています。推論とは推理や推定を重ねて結論を

導くことであり、抑うつ患者ではしばしば表1のような推論障害がみられると言われていきます。このような言わば「推論上の癖」が自動思考に反映されると、容易に「自己否定」や「将来否定」、「不安」などの絶望的な感情が引き起こされ、うつ状態に陥ることが予想されます。なお、推論障害を伴う自動思考(その人独自のものととらえ方の基本)をスキーマと呼びます。

表1 推論障害の例

論理の飛躍：根拠がないのに結論を出してしまう
選択的注目：一部分だけに注目して全体を判断する
過度の一般化：些細な出来事を一般化して考える
誇張と矮小化：欠点や失敗を大きく取り上げたり、逆に成功を小さく判断する傾向
一すべし思考：「一しなければならぬ」と考える癖
個人化：自分と無関係な現象であっても自分のせいにしてしまう傾向
二択的思考：成功か失敗かなど、二択的な思考
ラベリング：自分はこうだと決めつけること

坂本真士・佐藤健二(編)「初めての臨床社会心理学」有斐閣より引用

● 相互関係にある「認知」と「行動」と「感情」

うつ病の病気の本質は感情障害です。しかし、その感情は思考や物事のとらえ方によって左右され、否定的な感情や思考は行動を左右します。このように、認知と行動と感情は相互に関係しあっており、この相互関係は人によってかなり一定の傾向を示すようです。抑うつ傾向の強い人では、しばしば認知・行動・感情の相互関係が悪循環に陥っていることが予想され、これを適切なものに変えようというのが認知行動療法です。すなわち、「無自覚な思考である自動思考を意識させ、その中から推論障害を抜き出し、その思考が感情や行動にどのように影響を及ぼしているかを知ることによって、より適切な思考方法に修正する練習を行っていく治療」です。具体的には、日頃から書きためた日記や様々な日常経験を振り返り、自分の自動思考や推論障害の癖を見つけていきます。そして、より適応的な思考方法を考える練習をします。こうした練習を重ねることによって、少しずつですが、抑うつになりにくい認知を獲得することができるようになります。

お知らせのページ

●職員秋季定期健康診断のお知らせ

平成17年度の職員健康診断を下記の日程で行います。この健康診断は全教職員が対象となります(ただし、今年度の雇用時健康診断受診者、人間ドック受診者、個別に健康診断を受診し結果を提出された方は除外されます)。また、スムーズに健康診断を受診していただくために、事前に問診票および検査容器等の配布を行います。当日までに記入を済ませ受付に持参して下さい。

地区名	健康診断日
吉田地区	10月25日(火)～31日(月) 受付時間 9:00～11:30 (26日のみ13:30～15:30も実施)
光地区	11月1日(火) 受付時間 10:30～12:30
常盤地区	11月10日(木)～11日(金) 受付時間 9:30～12:00 13:30～16:00
小串地区	11月15日(火)～22日(火) 受付時間 9:30～12:00 (16・17日は13:30～15:30も実施)

※健康診断該当日の詳細については、問診票配布時にお知らせする予定です。

健康診断項目は次のとおりです。なお、常盤地区の教職員については、これに加え、胸部X線検査と肺がん検診(40歳以上、喀痰検査<希望制>)も実施します。

☆39歳以下(35歳を除く)

身長・体重(BMI)、体脂肪率、尿、視力、聴力、血圧、診察

☆35歳および40歳以上

身長・体重(BMI)、体脂肪率、尿、視力、聴力、血圧、心電図、採血、診察

便潜血反応検査(40歳以上の希望者)

☆特定業務従事者

定期健康診断項目と同様

●自動体外式除細動器(AED)の設置について

自動体外式除細動器(AED)とは、簡単に言うと、心臓の震えを止める器械で、除細動処置を一般市民の方でも使用できるように開発された超強力な助っ人です。使用方法は簡単で、除細動が必要か否かはAEDが考えて音声で指示してくれます。心肺停止(脳や全身に血液が流れていない状態)の中には完全に心臓が止まっている場合もあれば、心臓が小刻みに震えている状態のものもあります。心肺停止の状態で心肺蘇生を行わないと、脳は4～5分でダメになると言われています。AEDがあれば、効果的な心肺蘇生が可能となります。現在、各地区の保健管理センター等にはAEDが設置してありますので、キャンパス内で急患(意識消失)が発生したときはご使用下さい。

～山口大学衛生週間について～

10月1日～10月7日は、全国労働衛生週間です。これは、労働衛生に関する意識を高め、事業場における自主的な労働衛生管理活動の促進を図るために、昭和25年から実施されているものです。

これにちなみ、山口大学でも、今年から新たに「山口大学衛生週間」を設定することになりました。今年の山口大学のスローガンは「自分でチェック私の健康 みんなでチェック働く環境」です。職員の方に対しては、10月～11月にかけて健康診断が実施されますので、ドックや雇用時健診等、他の医療機関で受診された方を除き、必ず受診するようにしましょう。また、自分の身は自分で守ることができるよう、この機会に生活習慣や職場環境を見直してみましょう。