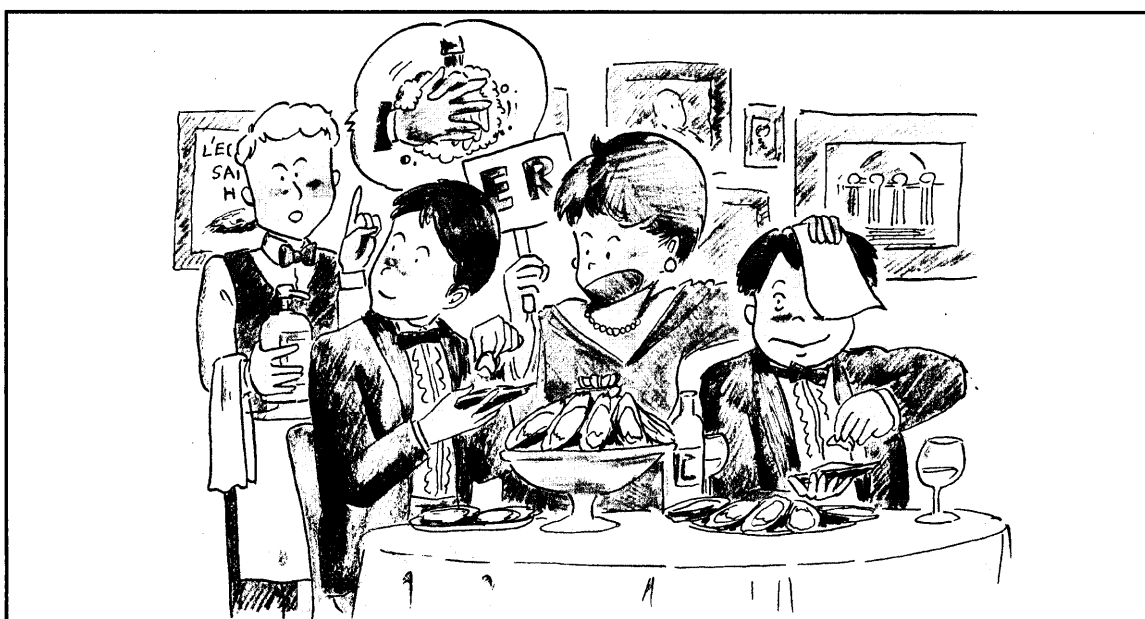


山口大学

# 保健管理センター便り

平成18年1月10日発行 (第195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☆

感染性胃腸炎が急増しています。特にノロウイルスによる感染性胃腸炎は、例年、初冬から増加し始め、1～2月頃が発生のピークとなります。山口県の感染症発生動向調査によると、昨年の同時期と比較して約3倍の報告数がみられます。主症状は「吐き気」、「嘔吐」、「下痢」、「腹痛」、「軽度の発熱」で、通常は数日で治癒します。感染経路はほとんどが経口感染で、主な原因食品はカキなどの二枚貝です。また、患者の吐物や糞便などで汚染されると、時間が経っても感染力のあるウイルスが残るので、速やかに汚物などを処理することが重要です。患者と密に接することで、水平感染もあります。予防のためにはできるだけカキの生食を避け、手洗いなども心がけて下さい。

## ∞∞ 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）。

# 生活習慣病

## (7) 高血圧症

保健管理センター

講師 植田 浩平

今回は生活習慣病シリーズの第7回目として、「高血圧症」について概説します。

### ●高血圧症とは

血圧には上の血圧(収縮期血圧)と下の血圧(拡張期血圧)がありますが、上の血圧が140mmHg以上あるいは下の血圧が90mmHg以上で高血圧症となります。我が国では軽症も含めると60歳以上の約半数が高血圧と考えられています。

### ●高血圧の原因

高血圧患者は大変多いのですが、実はほとんどの場合、その原因ははっきりとは分かっていません。このように、現在の医学検査で血圧が上昇する明らかな原因が見つからない高血圧を本態性高血圧と呼び、高血圧の95%以上を占めています。

一般的に、両親とも本態性高血圧の場合、子供の約半数は本態性高血圧になります。つまり、高血圧の発症に遺伝的素因が50%程度寄与していることとなりますが、残りの50%は日常生活上の不摂生が原因と考えられています。しかし、これは個人差が大きく、遺伝的素因の関与が大きい場合と、逆に日常生活の関与が大きくライフスタイルの改善だけで血圧が正常化する場合もあります。

### ●なぜ高血圧は治療するのでしょうか？

高血圧による臓器障害には、脳血管障害の他、心臓、腎臓、大血管の障害などがあります。これらの臓器障害はほとんど自覚症状のないまま進行します。臓器障害が徐々に進んで、生活の制限を受けるようになるか、または心筋梗塞や脳卒中などを突然発症することもあります。高血圧治療の最終目標は、これらの臓器障害を予防することであり、一般には140/90mmHg以上の場合に治療をします。しかし、40歳以下の若年者や糖尿病患者ではもう少し厳しい基準、つまり130/85mmHg以上でも治療が必要となります。

### ●高血圧の治療

まずは、生活習慣の改善が重要です。以下のように、生活習慣の改善を行っても血圧が下がらない場合には降圧薬を用います。

- ①食事療法：塩分制限とナトリウムを排泄してくれるカリウムに富む食物(果物、野菜)を適度にとるようにします。肥満があればカロリー制限が必要です。
- ②嗜好品：喫煙は動脈硬化の危険因子ですが、血圧も上昇させます。また、過度のアルコール(日本酒換算で2合以上)は長期的には血圧を上昇させます。
- ③運動療法：適度な運動は心身をリラックスさせ、血圧を低下させます。
- ④入浴：特に冬の入浴時の室温に気をつけます。急激な温度差は血圧を上昇させます。高温のお湯への入浴直後には血圧が急上昇するとされています。
- ⑤排便、排尿：便秘による力みや、尿意のがまんも血圧を急上昇させます。
- ⑥睡眠不足、ストレス：睡眠不足や不規則な生活、精神的ストレスは血圧を上昇させます。

### ●白衣高血圧

家庭血圧よりも診察時などに血圧が高くなる現象を「白衣現象」と呼び、多くの高血圧患者において認められます。家庭でも軽い高血圧があり、医師の診察時にさらに血圧が上昇してしまう白衣現象の場合には降圧剤などによる治療が必要です。一方、家庭では正常血圧であるのに、診察時にのみ血圧が高くなる場合を「白衣高血圧」と言います。白衣高血圧については、どの程度臓器障害を起こし、どこまで治療すべきかについてはわかっていません。しかし、白衣高血圧の約30%が3年以内に持続性の高血圧に移行すること、白衣高血圧でも高血圧の臓器障害である左室肥大を認めたという報告もあります。白衣高血圧だから大丈夫というわけにはいかないようです。

白衣高血圧が疑われたら、血圧の変動の様子を自分で把握する必要があります(家庭血圧の自己測定)。また、減塩食、禁煙、肥満の解消などの生活習慣の改善により、高血圧の発症のリスクを減らすことが重要になります。



現在、日本には約1000万人の骨粗鬆症患者がいると言われていています。今回は、その骨粗鬆症についてお話しします。

### ●骨粗鬆症とは？

ご存知のとおり、骨粗鬆症とは、骨がスカスカになり、弱くなる病気です。骨が弱くなると、転んだり、ぶつかったりして骨折しやすくなるだけでなく、背骨が体を支えられずに変形したり、つぶれたり(圧迫骨折)します。加齢によって骨の密度は低くなっていくので、若いうちに丈夫な骨をつくっておくこと、そして中高年齢以降は密度を減らさないようにすることが大切です。

### ●骨はカルシウムの貯蔵庫

骨の役割の一つに、カルシウムの貯蔵があります。カルシウムは、骨形成以外に、全身の細胞が正常に働くために欠かせないもので、体内の99%は骨と歯に、残りの1%は血液に含まれています。この血液中のカルシウムが少なくなると、骨が溶けて、血液中にカルシウムが補給されます。通常は骨が溶けると、その溶けた部分を補充するためにカルシウムが取り込まれ、新しい骨ができるのですが、カルシウム摂取が不足すると、骨から溶け出すカルシウム量の方が多くなってしまい、溶け出す骨と新しくつくる骨のバランスが崩れ、骨がスカスカになってしまうのです。

### ●カルシウムを摂ろう

日本人は、慢性的にカルシウムが不足しており、日常生活の中で意識して摂る必要があ

ります。多く含まれる食品としては、吸収率の良い牛乳やチーズなどの乳製品がおすすめですが、苦手な方は小魚や海藻類(にぼし、桜エビ、わかめなど)、豆・緑黄色野菜(豆腐、納豆、小松菜など)といった、他の食品から摂るようにしましょう。

### ●骨粗鬆症を防ぐコツ

カルシウム摂取以外にも、骨をつくるためのコツをいくつか紹介します。

#### ・ビタミンDを摂る

ビタミンDは、カルシウムの吸収や骨形成を助ける働きがあります。多く含まれる食品としては、青魚やきのこ類などです。逆に、アルコールや、インスタント食品・清涼飲料水などに多く含まれるリンは、取りすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。ほどほどにしましょう。

#### ・適度な運動をする

運動によって骨に負荷がかかると、骨が強くなります。しかし、何か特別な運動をしなくても、掃除や洗濯、階段を使うなど、日常生活の中で積極的に体を動かすことで、同じような効果が得られます。

#### ・日光浴をする

ビタミンDは、日光浴をすることで活性化されます。日焼けをするほど浴びる必要はなく、夏なら30分程度、冬なら1時間程で十分です。普段室内にいることの多い方は、晴れた日は外に出てみましょう。

偏食や不規則な生活は、生活習慣病のもとですが、骨粗鬆症も生活習慣病の一つです。骨粗鬆症は自覚症状がないため、なかなか気が付きにくく、気付いたときには、かなり進行しているという怖い面もありますが、日常生活の中でちょっと気を付ける事で、予防することができます。まずはできることから、少しずつ心がけてみませんか？

## お知らせのページ

### ●平成18年度学生定期健康診断について

平成18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、春休み前に各学部の厚生関係の掲示板に詳しい日程を掲示する予定にしています。常盤・小串地区については4月以降に、厚生関係の掲示板に掲示する予定です。なお、日程の詳細は保健管理センターのホームページでもお知らせします。

#### 【山口地区】

4月12日(水)～20日(木)

※15日・16日を除く7日間

#### 【常盤地区】

4月26日(水)～28日(金)の3日間

#### 【小串地区】

5月22日(月)・23日(火)の2日間

この健康診断を全項目受診していないと、平成18年度中は保健管理センターからの健康診断証明書発行はできません。健康診断証明書は、就職活動、進学、介護・教育実習、奨学金申請などで必要となります。また、『自

分の健康状態を知る』年に一度の機会ともなりますので、必ず受診しましょう。なお、自分の健診該当日の都合が悪い場合は、早めに保健管理センターへご相談下さい。この期間以外は、保健管理センターで健康診断証明書発行のための健康診断は実施しませんので注意して下さい。

### ●第2回放射線取扱者・第2回特殊健康診断

第2回目の放射線取扱者健康診断及び特殊健康診断を下記の日程で実施します。該当者へはすでに連絡がされていると思いますので、必ず受診して下さい。

#### 【山口地区】

平成18年1月16日(月)・17日(火)

※受付10:00～12:00(保健管理センター)

#### 【常盤地区】

平成18年1月26日(木)・27日(金)

※受付9:30～12:00(工学部保健室)

#### 【小串地区】

平成18年1月26日(木)・27日(金)

※受付14:00～16:30(医心館2階)

## ～インフルエンザの流行と鳥インフルエンザ～

インフルエンザは、気温が下がって空気が乾燥する冬になると流行します。さらに、感染力が強く、重症化すれば死亡するケースもあるため、早めの対処が重要となります。

また、最近話題になっている『鳥インフルエンザ』についてですが、鳥のインフルエンザウイルスは、人のインフルエンザウイルスとは異なっているため、現時点において人から人への感染が確認された例はありません。したがって、日常生活において人が鳥インフルエンザに感染する可能性は低いのですが、ウイルスが突然変異して、人から人へ感染する『新型インフルエンザ』になる可能性も否定できないため、警戒されています。

#### ◆予防法…

- ①手洗いとうがいの励行、②マスクの着用、③こまめに部屋を換気する、④人混みを避ける、⑤睡眠・休養・栄養を十分にとり免疫力を高める、⑥流行前のワクチン接種

#### ◆予防接種の注意点…

- ・ワクチンの効果が出るまで約2週間かかるため、流行前の12月上旬までに接種しましょう(12歳以上は1回接種でも良い)。なお、ワクチンの効果は約半年間。
- ・発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことのある人、鶏卵・鶏肉に過敏症のある人などは接種を受けられないとがあるため医師に相談のこと。