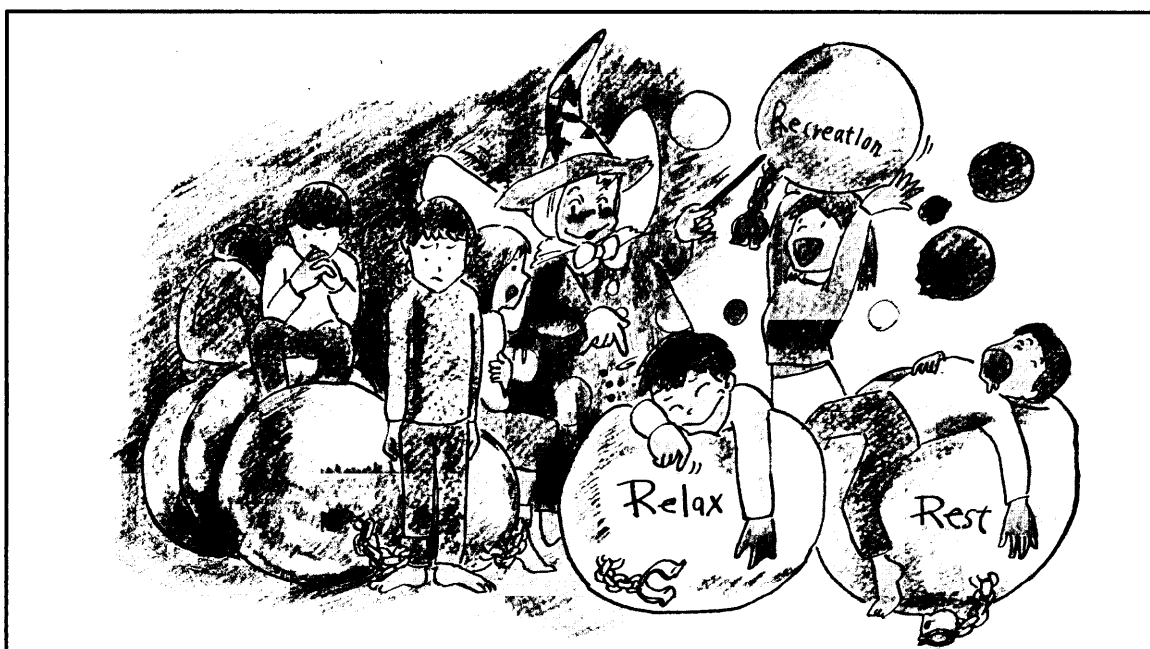


山口大学

# 保健管理センター便り

平成18年 5月15日発行 (第197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☆

新年度が始まって1ヶ月が経過しました。新生活を張り切ってスタートしたものの、ふと気がつくと、心身ともに疲れきってグッタリということはありませんか？春は様々な理由で生活環境が大きく変わる季節であり、精神面にも影響を与え、不調に陥る要因になっています。新生活になじむコツは「ストレス対策」です。ストレスをなくすことはできませんが、3つのR：「Rest(休養)」「Recreation(気晴らし)」「Relax(くつろぐ)」でストレスと上手に付き合うことが大切です。(裏面に関連記事)。

## ∞∞ 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)。

## 睡眠相後退症候群(DSPS)、 今日この頃

保健管理センター

助教授 平野 均

快眠・快食・快便は健康のバロメータです。いずれも本能の領域に属する活動であり、自律神経系によって営まれます。たかが寝ること食べることなのですが、便通も含めて苦労している学生さんの多いことには驚かされます。自律神経がうまく働くためには、規則正しい生活が何よりも大切です。早寝早起きの生活に改め、寝不足を解消すれば、たいていの症状はすぐに消えて無くなります。

しかし、いくら努力しても、寝付けない人がいます。長期間に亘る睡眠不足のため頭は朦朧として、気がつくと授業中に居眠りをしている。これではいけないとコーヒーを飲んで頑張ってはみるものの、そういうときには眩暈や頭痛がしたりで勉強どころではありません。努力の報われない日が続くといっそあきらめて、授業は昼からになってしまいます。ひとたび、たかが緩んでしまうと昼夜逆転の生活が始まり、授業に出るのがますます辛くなります。

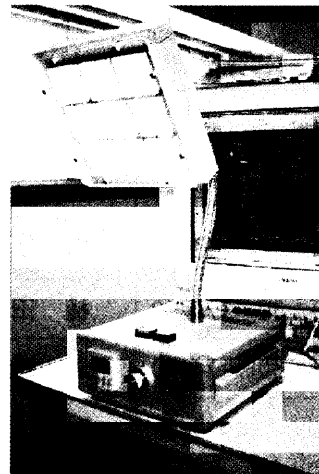
アルバート・アインシュタイン医科大学のWeitzmanらは、①望ましい時刻に寝付けない(寝入るのは午前2時～6時頃)、②そのような状態が少なくとも半年(普通は数年間)続いている、③社会生活に縛られない週末や休日・休暇中には困難なく眠れ、時間が経つと自然に目覚める(もちろん昼近くから昼過ぎに)。そういう症状を示す一群の睡眠障害を、睡眠相後退症候群(delayed sleep phase syndrome)として報告しました。現在では症状の持続期間は少なくとも一ヶ月間と改められていますので、DSPSと診断される学生さんの数はとても多いのです。

電灯の無い暗い部屋でネズミを飼うと夜昼の手掛かりが無いにもかかわらず、およそ25時間周期で寝たり起きたりの規則正しい活動を続けます。ヒトも洞窟などで生活すると、

ネズミと同じように25時間近い周期で活動します。これは生物時計(体内時計)の働きによるもので、時計遺伝子の転写調節(蛋白合成と合成された蛋白による転写抑制)によって時が刻まれます。地球の自転は24時間ですから、生物時計も1日を24時間で刻んでくれると心身の状態は安定します。

私たちは朝の早い時間帯に光を浴びることによって、生物時計を毎日地球の自転に合わせています。このように朝方目に入る光には時計を前進させる作用がありますが、一方で夕方の光には時計を遅らせる作用があります。DSPSの原因はまだ分かっていませんが、朝の光に反応する力が弱いのか、夕方の光に過敏なのか、いずれにしても生物時計を24時間にリセットする機構に問題がありそうです。

治療についてお話ししましょう。春から夏にかけては、毎朝戸外を散歩してもらいます。起床後3時間以内を目安に、太陽のもとで身体をできるだけ動かしてもらいます。たっぷり時間の取れる週末は、遅れている時計を修正するのもってこいです。秋から冬にかけては、卓上蛍光灯でめいっばい机の上を明るくした状態で、朝6時から勉強してもらいます。この方法は予防としては有効ですが、遅れた睡眠相を元に戻すには弱いかもしれません。その場合には高照度光療法を実施します。眼前で5,000ルクス程度の光を、朝1時間ほど浴びてもらう治療法です。あなたが寝付けないで困っていたら、保健管理センターを受診してみてください。



白色LED高照度光治療器

## ニコチン依存症

### (3) 女性とタバコ

保健管理センター

保健師 石津 真理子

今回はニコチン依存症シリーズの第3回で、「女性とタバコ」について概説します。

#### ●若い女性の喫煙率アップ

毎年5月31日は世界禁煙デーです。WHOが掲げる今年のスローガンは「Tobacco: Deadly in any form or disguise」(タバコはどんな形でも、どう偽装しても命取りだ!)です。紙巻タバコ、パイプ、手巻きタバコ、かぎタバコ、無煙タバコ、葉巻など…どんな形でもタバコは有害である。また、マイルド、ライト、低タール、香り豊か、フルーツの香、チョコレート風味など…どんなに偽装しても、タバコは死をもたらす!という認識を高めようというものです。このように、様々なイメージ広告により、若い女性達さえも顧客として取り込まれた結果、かっこよくタバコを吸っているつもりでの若い女性の姿は、もはや珍しい光景ではなくなってきました。20代女性の喫煙率は、1975年では12.7%なのに比べ2001年では24.1%に増えています。山口大学内でも女子学生の喫煙を目にしますが、最近の若い女性の喫煙率の上昇は大きな社会問題になっています。

#### ●女性特有の問題点

前回の本シリーズでも紹介しましたが、タバコを吸い続けることによってがん等の病気になりやすいことは良く知られていますが、他にも、生理痛が強くなる、生理不順、子宮外妊娠、不妊症になりやすいなど問題があります。

#### ●赤ちゃんへの影響

20代女性といえば妊娠出産の適齢期です。特に恐ろしいのは妊婦の喫煙です。タバコの煙にはタール・ニコチン・一酸化炭素などが含まれています。このうち妊娠に影響を及ぼす主な成分は、一酸化炭素とニコチン。妊婦がタバコを吸うと、ニコチンの影響で血管が収縮し、子宮に送られる血液が減ります。また胎盤を通じて一酸化炭素が胎児に入り、胎児は酸素不足に陥ります。これが低出生体重

児や障害児をつくるリスクを高めます。さらに、突然赤ちゃんが死んでしまう乳幼児突然死症候群(SIDS)や小児喘息、風邪を引きやすくなる等、様々な問題が生じてきます。出産後も喫煙を続けると母乳にニコチンが入り、血液中より、約3倍も濃いニコチンがでます。母乳を飲んでいる赤ちゃんまでニコチンの影響を受け、夜泣き、下痢などの症状も出やすくなります。

#### ●誤飲事故、第1位はタバコ

乳幼児の誤飲事故の原因第1位がタバコで、全体の半数近くを占めています。ニコチンの致死量は体重1kg当たり1mgなので、体重10kgの子供の場合、タバコ1本(約10mg~20mg)を誤って食べてしまうと致死量になります。ニコチンは水に溶けることで吸収が早まるため、空き缶を灰皿代わりに使っていると、好奇心旺盛な子供は誤って飲んでしまうことがあり、大変危険です。

#### ●禁煙は美肌への近道

タバコを吸う人に特有の顔つきを「スモーカーズフェイス」といいます。年齢に比較し、シワ、シミ、吹き出物などの肌のトラブルが多いのが特徴です。潤いのあるお肌をつくるコラーゲンは、ビタミンCの助けで生成され、維持されます。つまり、コラーゲンとビタミンCを摂取することで、美肌効果はますます促進されます。しかし、タバコを2本吸うだけで1日に必要なビタミンCが破壊され、コラーゲンも減少します。喫煙により、血行が悪くなることで、肩こり、腰痛、冷え性などにもなります。最近お肌の調子が良くないと感じている方、美肌への近道は禁煙です!

#### ●今から禁煙しよう

妊娠に気付くのは早い人でも妊娠2ヶ月経ってからでしょう。その間にも胎児の脳や心臓などの臓器はつくられています。妊娠中は、ニコチンを含有する禁煙補助薬を使うことができません。将来生まれてくる赤ちゃんのためにも、今から禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか?お父さんになるあなたも、今のうちに禁煙することをおすすめします。2006年4月から、禁煙治療に対する保険適用が開始され、禁煙を支援する環境が整ってきました。保健管理センターでも、“楽に禁煙できる貼り薬”ニコチンパッチを使った禁煙支援をしています。学生、教職員の皆さんが対象ですので、興味のある方はご相談ください。

## お知らせのページ

### ●健康診断発行についてのお知らせ

山口地区・常盤地区の学生で平成18年度の学生定期健康診断を全項目受診した人は、5月2日(常盤地区は5月15日)から、健康診断証明書の発行を開始します。

#### 受付

山口地区：保健管理センター

常盤地区：工学部保健管理センター

申し込みの際には、学生証や免許証などの身分証明書が必要です。また、申し込みは、必ず本人が受付窓口に来て行ってください。代理や電話での申し込みは受け付けませんので、就職活動等予定がわかっている人は余裕をもって申し込みをしてください。

### ●学生定期健康診断再検査について

山口地区・常盤地区の学生については5月上旬から中旬に健康診断の結果に基づいて再検査を行います。厚生関係の掲示板に注意して、必ず、保健管理センターを受診してください。健康診断当日に再検査の指示を受けている人は指定された日時に保健管理センター

へ来てください。

再検査をすると異常のない人が大部分ですが、中には病院受診が必要な人や治療が必要な人もいます。

都合が悪い人は早めに保健管理センターへ問い合わせてください。

なお、学部新生生については、共通教育掲示板を確認してください。

### ●小串地区の学生健康診断日程について

小串地区(医学部：医学科・保健学科、医学系研究科)の学生定期健康診断の場所は医心館で、日時は次の通りです。

学科別の割り振りなど詳細については学部の掲示板にてお知らせします。

・5月22日(月) 12:30~16:00

・5月23日(火) 12:30~16:00

### ●アルコールパッチテストのお知らせ

アルコールパッチテストは予約制です。希望者はセンター窓口で申し込みをしてください。所用時間は30分程度です。

## ～「3つのR」でストレスと上手に付き合おう！～

- ①Rest(休養)：心身の疲労や倦怠感を感じた時には、無理をせずに十分な休養を取りましょう。忙しいと睡眠時間を削ってしまいがちですが、勉強や仕事の効率は落ちるばかりです。良質な睡眠を確保できるようにベッド、布団、枕、空調など睡眠環境も整えましょう。
- ②Relax(くつろぐ)：陽だまりでのんびりする、ゆっくりお風呂に浸かる、好きな香りをかく、好きな音楽を聴く、深呼吸する、ストレッチをする、マッサージをしてもらうなど自分に合ったものを見つけましょう。
- ③Recreation(気晴らし)：手軽にできる運動(ストレッチ・ウォーキング)で汗をかいたり、映画や音楽鑑賞、旅行など趣味活動で気分転換をはかりましょう。アルコール依存症に陥らないためにもアルコールは適度な量を心がけましょう。

ストレスと上手に付き合うためのヒントが掲載されたパンフレットを貸し出ししていますので希望される方は保健管理センターまで。