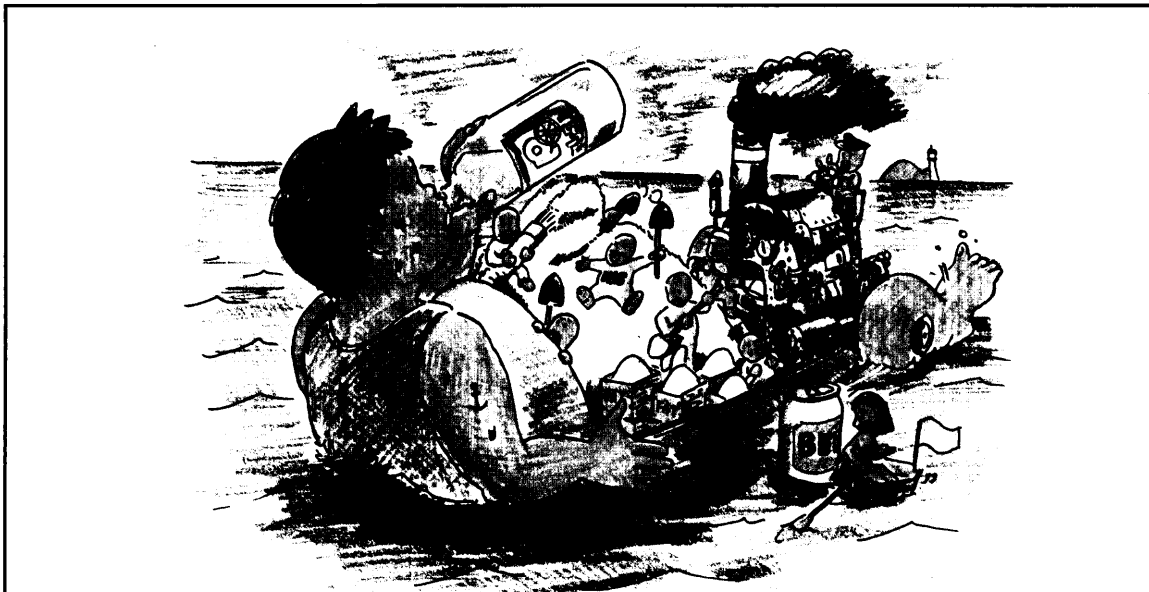


山口大学

保健管理センター便り

平成18年7月10日発行 (第198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☆

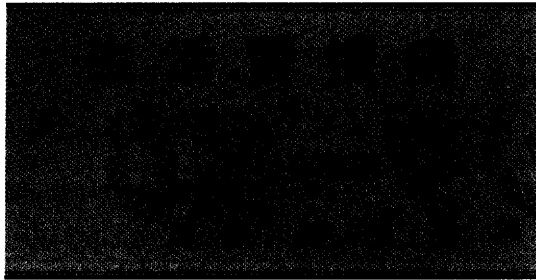
夏の暑い環境下では、涼しい環境よりもエネルギーの消耗が激しく、より多くの糖質が消費されます。そのため、夏場の身体は無意識のうちに糖を欲し、冷たいデザートやビールについて手が伸び、麺類のみの食事にも陥りがちです。しかし、このような行動は、「夏バテ」や「夏太り」の危険性が大!? 血糖値はインスリンによって調節されていますが、頻繁な糖分摂取により、少量の糖にも過剰反応するようになり、血糖値の乱高下が起こります。その結果、脳や身体がエネルギー不足の状態に陥ったり(夏バテ)、余分な糖は体脂肪として蓄積されます(夏太り)。まずは朝食をしっかり摂り、蛋白質や糖の吸収を抑制する作用のある食物繊維も一緒に摂取しましょう。

∞∞ 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)。



今回は生活習慣病シリーズの第8回目として、「メタボリックシンドローム」について概説します。

●2000万人弱がメタボリックシンドローム！

厚生労働省は、40歳から74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームか、その予備軍であるという、国民健康・栄養調査の結果を発表しました。診断に該当する人は、予備軍も含めて約1960万人にのぼると推計されています。我が国でメタボリックシンドロームが国民に大きく広がっている実態が初めて明らかになり、厚生労働省は深刻な事態と受け止めています。

●メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームは、動脈硬化性疾患の予防を第一義の目的としてハイリスクグループを絞り込むために定義された疾患概念です。いわゆる生活習慣病である「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」などは、それぞれ単独でもやっかいな病気ですが、これらの病気が重複すると動脈硬化を促進し、さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすいことが以前より指摘されてきました。疾患が集積することから、死の四重奏、内臓脂肪症候群、マルチプルリスクファクターシンドロームなどと呼ばれていますが、最近、これらの疾患を起こす根本に、糖代謝や脂質代謝などを含めた代謝異常が問題であることがわかってきました。そこで、これを偶然にリスクが集まったとするのではなく、ひとつの病態として捉えたのが「メタボリックシンドローム」です。ですから、死の四重奏、内臓脂肪症候群、マルチプルリスクファクターシンドロームもこのメタボリックシンドロームという疾患概念に含まれることになります。

●内臓脂肪が大きな要因

メタボリックシンドロームになる大きな要

因は、内臓脂肪の蓄積にあります。内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、腸や肝臓など内臓の周囲にたまりやすくなります。内臓脂肪がつきすぎると、ホルモン分泌のバランスを崩し、放置すると高血圧や高血糖などを引き起こし、心疾患などのリスクを高めます。そのため、内臓脂肪蓄積の目安としてのウエスト周囲径は、メタボリックシンドロームの必須条件とされています。

●あなたはメタボリックシンドローム？

平成17年、メタボリックシンドローム診断基準検討委員会により発表された診断基準を以下に示します。

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積	
ウエスト周囲径(腹囲)	男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 90 cm
上記に加え以下のうちの2項目以上	
高中性脂肪血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	≥ 150 mg/dl < 40 mg/dl
収縮期血圧 かつ/または 拡張期血圧	≥ 130 mmHg ≥ 85 mmHg
空腹時血糖	≥ 110 mg/dl

内臓脂肪蓄積を疾患の上流と考えていますので、基本的には内臓脂肪量の測定が原則になります。内臓脂肪量を正確に判定するには腹部CTが必要ですが、一般の健診の場で広く用いられるように腹囲が採用されています。肥満がなくても(BMI 25未満であっても)腹囲が基準値を超えれば内臓脂肪型肥満と判定してもよいということです。

●早めの治療を

内臓脂肪蓄積の原因は、体質と生活習慣と言われています。体質については、脂肪細胞の機能異常が関係していると考えられていますが、まだまだ不明な点が多いです。一方、食習慣、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣も大きな要因なので、治療としてはこれらの生活習慣の改善により、内臓脂肪を少しでも減らすことが重要です。まずは、適切な食事と運動療法が中心で、それでも効果不十分な場合に薬物治療を検討するということになります。

また、メタボリックシンドロームに喫煙が合併した場合、動脈硬化性疾患のリスクが相乗的に高まります。したがって、禁煙も大切な治療の一つになります。

ニコチン依存症

(4) 子どもと喫煙

保健管理センター

保健師 中原 敦子

シリーズ第4回のテーマは、「子どもと喫煙」です。子どもは、父親、母親をはじめとする「大人」をお手本として育っていきます。これから担う子ども達の先輩として、また、現在あるいは未来の「親」として、「禁煙」について考えてみましょう。今回は、受動喫煙が子どもに与える影響について述べたいと思います。

●喫煙が子どもに与える影響は？

小さな子どもたちは、自分からタバコを吸おうとは考えないでしょう。しかし、周りに喫煙者がいれば嫌でも受動的に吸わされてしまいます。これは、子どもの健康に、とても大きな問題となります。

<子どもの受動喫煙と気管支喘息のリスク>

親が喫煙する場合、その子どもたちは気管支喘息に2～5倍なり易い。また、発作が頻繁に起こり易く、治りにくく、症状がより重くなる傾向が知られています。窓を閉め切りがちな冬場には、肺炎や気管支炎を発病する子どもたちが増えるようです。

<子どもの受動喫煙と滲出性中耳炎のリスク>

上部気道の感染症と共に、小児期における中耳炎と家庭内受動喫煙とは密接な関係があり、家庭内受動喫煙があると、中耳炎が治りにくいことが示されています。なお、欧米では、中耳炎の患児を診察する際には、家族の喫煙状況を問診することが常識となっています。

その他、家庭で受動喫煙にさらされている子どもは身長伸びが悪く、知的レベルが低下しているとの報告もあります。さらに後年、肺癌、動脈硬化、高血圧、虚血性心疾患、脳血管疾患などに罹患するリスクを高めることにもなります。

●空気清浄機は効果的？

空気清浄機では空気が濁って見える原因と

なるタール分が取れるだけです。他の有害物質(一酸化炭素や発ガン性物質など)は取り除かれませんが、空気清浄機で、あたかも受動喫煙対策に抜群の効果があるように宣伝されたため、屋外喫煙者や禁煙をしようとしていた人が屋内で吸い始め、結果として受動喫煙被害が拡大する状況も少なからずあるようです。

●換気扇の下で吸えば大丈夫？

換気扇の下でタバコを吸ったとしても、十分な分煙状況にはならず、周囲から漏れ出すことは皆さんもお分かりだと思います(例えば、換気扇を回しながらカレーを作っている、カレーのにおいは家中にします)。また、周囲に漏れ出した煙に含まれる有害物質は、埃、家具、カーペット、カーテン、そして衣服にも貯蔵されます。

換気扇の下ではない状況と比較すると多少は曝露が防げますが、子どもがタバコの害に触れることには変わりはないでしょう。また、喫煙者の呼気からの健康被害も指摘されています。

<非喫煙者の子どもの尿中コチニン濃度を1とした、喫煙者の子どもとの比較>

喫煙形態	曝露スコア	※ニコチンは体内に入るとコチニンに変化する。
非喫煙	1	
ドアを閉めて屋外	1.99	
ドアを開けて屋外	2.39	
台所換気扇の下	3.23	
不定	10.32	
屋内	15.09	(Johansson, 他)

●子どもにとって喫煙は厳禁です！

子どもの喫煙は、心身の発達の妨げになるばかりか、ニコチン依存症や他の薬物への足がかりともなります。子どもの喫煙のきっかけとして、好奇心や退屈から(親が喫煙していれば、興味がわくでしょうから、タバコに対する抵抗は少ないように思われます)、また、親子関係の問題や学校への反発といったようなものも背景にあるようです。喫煙家庭で育った子どもは、将来、喫煙者になる率が高いことが知られています。

このように、受動喫煙が子どもに与える影響はとても大きなものです。自分自身の健康だけでなく、子ども達の発育や将来の健康も考え、禁煙について関心を持っていただけることを願っています。

お知らせのページ

●夏季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・健康相談、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】

利用時間：8:30～12:30、13:30～17:00

【常盤地区：工学部分室（保健室）】

利用時間：8:30～12:30、13:30～17:00

休診：8月14日～18日（リフレッシュ期間）

【小串地区：医学部分室（医心館）】

利用時間：13:30～17:00

休診：7月21日、8月23日～25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はすぐに救急車を呼ぶ

～紫外線による健康被害から身を守る～

紫外線による健康被害には、日焼けなど急性のものと、長年にわたる蓄積により免疫機能が低下し、皮膚ガンや白内障などのリスクを高めるといった慢性のものがあります。こうした健康被害を防止するためには、一般的な紫外線対策（皮膚の露出を避ける、サンスクリーン剤の塗布、ビタミンC・Eの摂取など）を行うとともに、外出を朝夕の紫外線の弱い時間帯へずらすなど、紫外線の性質をよく知って行動することが効果的です。特に最近では「オゾン層破壊」によって地上に到達する紫外線が増加していることから、世界保健機関（WHO）ではUVインデックス（UV指数）を活用した紫外線対策の実施を推奨しています。UV指数とは紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したものです。これらの情報を十分に活用して、正しい紫外線対策を実行しましょう。

UV指数	紫外線が人体に及ぼす影響の度合いと対策	
1～2	弱い	安心して戸外で過ごせる。
3～5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用。
6～7	強い	できるだけ、長袖シャツ・日焼け止めクリーム・帽子を利用。
8～10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控える。
11～	極端に強い	必ず、長袖シャツ・日焼け止めクリーム・帽子を利用。