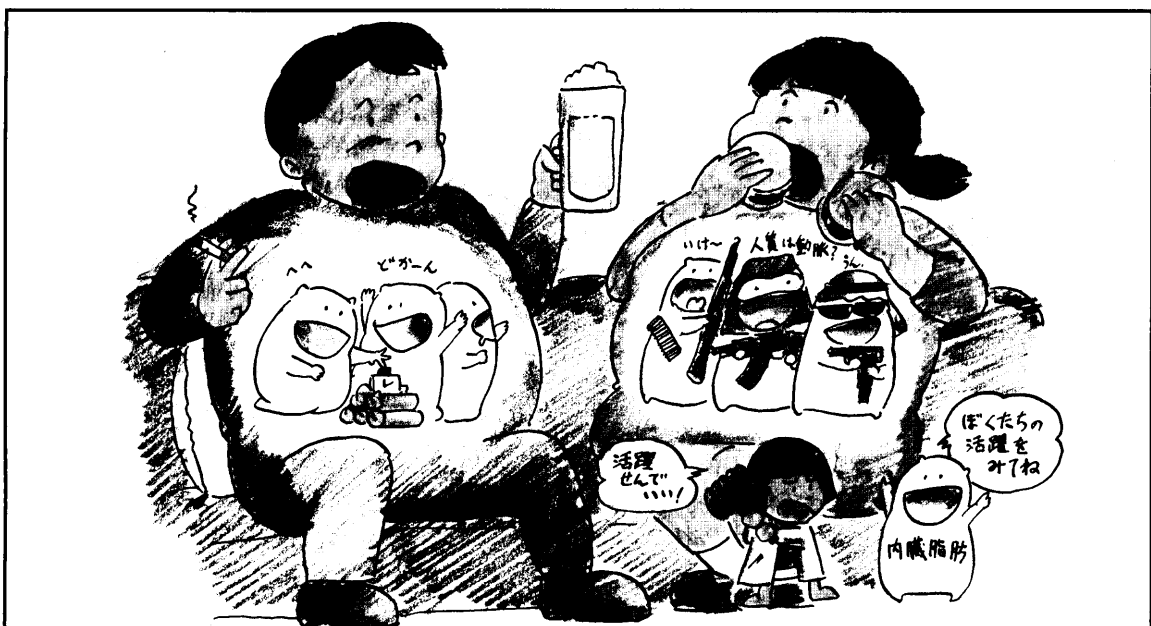


山口大学 保健管理センター便り

平成19年1月15日発行 (第200号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター



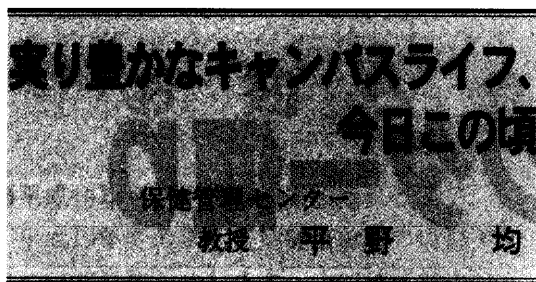
☆今月のワンポイントヘルスアドバイス☆

内臓脂肪の蓄積により、高血圧や糖尿病などを引き起こし、動脈硬化が促進される病態が『メタボリックシンドローム』です。予防と改善には、「腹八分目の食事」・「野菜・食物繊維の摂取」・「塩分・糖分・動物性脂肪の摂取を控える」・「適度な運動」・「禁煙」を心がけ、「過剰飲酒」・「ストレスの蓄積」を避ける。中でもストレスについては、男女公務員を14年に亘って追跡調査した研究(Chandola)で、仕事上のストレス量が多いほどメタボリックシンドロームのリスクが高くなることが明らかとなった。心身の健康を保つためには、食生活の見直しや運動習慣に加え、自分なりのストレス対処法を身につけておくことが肝要です。

∞∞ 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)。



皆さんはこの新しい年を、どのような思いで迎えられましたか。今年こそはTOEICで500点以上を、希望する会社の内定を勝ち取れることを、国家試験合格を、と様々な課題を抱えて心引き締められた人も多いと思います。まさに「一年の計は元旦にあり」ですね。センター便りも今回で200号となりました。記念というわけではありませんが、この度は趣向を変えてお話ししたいと思います。

バイブルに、「天の下では、何事にも定まった時期があり、すべての営みには時がある。生まれるのに時があり、死ぬのに時がある。…泣くのに時があり、ほほえむのに時がある。嘆くのに時があり、踊るのに時がある。…」と書かれた箇所があります。バイブルですから神という単語も出てきますが、「神のなさることは、すべて時にかなって美しい。神はまた、人の心に永遠への思いを与えられた。」と、続いていきます。

バイブルがいう深い意味までは分かりませんが、キャンパスライフにも定まった時期が有るように思います。これからお話しするのは、注意を払わないといけない課題と払うべき時期についてです。「時宜にかなった」という言い回しがあるように、備えあれば憂いなしです。注意すべき点は何なのか、どのような備えをすればよいかを念頭に読んでみてください。

キャンパスライフが実り豊かなものになるか否か、その岐路となる時期は幾つも有ります。その中で最も重要なのは1年生後期で、そう考えるには二つの理由があります。人類は高度の文明を築いてきましたが、日常生活では動物としての一面を無視できないこと。また望む・望まないに拘わらず、身体が日々成長するように、ここもまた成長していること。この二つを大きな体験として経験するのが、1年生後期だからです。

動物としての一面を端的に意識するのは、体内時計が司る身体リズムを無視し続けた時

でしょう。一例として、わたしたちの体温は寝る1～2時間前から下がり始め、起床する1～2時間前から上昇し始めます。ちょうど寒い冬にエンジンが暖まるまで暖機運転するように、私たちの身体は眠っている間から起床後の活動に備えて準備するのです。

身体リズムと生活スケジュールが合っていると調子が良いのですが、夜遅くまでレポートを書いたり遊びほうけたりしていると、体内時計が遅れて身体リズムと生活スケジュールとに狂いが生じてきます。そうなるとうちはまだ眠っているのに、無理に起きて一コマ目の授業に出ていくことになります。頭はボーとして働かないし、立ちくらみはするし、足先は冷たくて勉強どころではありません。

私たちの体内時計は朝の強い光によって、遅れを修正することができます。日の出時刻の早い春から夏にかけては、不規則な生活をして、何とか遅れを最小限に食い止めることができます。しかし、後期に当たる秋から冬にかけては、太陽がなかなか昇ってくれないので、体内時計のリセットが難しくなるのです。

次にこころの成長を一番意識するのは、キャンパスで新たな交友関係ができた時でしょう。中学や高校の頃とは違って、何かよそよそしく一体感が得られません。目には見えないけれど、薄い膜を通して友達と話しているみたいで、だから一人になったときも、みんなの中にも寂しさが応えます。

すてきな交際相手ができ友に、「良かったね」とは素直に喜ばせませんね。細かいジーンズをはいている友に、「きれいね」と褒めるのも難しいですね。こころが成長したからこそ、複雑な感情の綾に気付くようになりました。これは健全な現象なのですが、そのために隠さなければならないことも増えてしまいました。

独り立ちを始める大学生は、この時期に初めて自己管理能力と孤独への対処技術とが問われます。まだ能力や技術が身に付いてなくても、焦る必要はありません。習得の必要性が分かれば、人は努力を惜しみません。習得は地道な作業の連続であり、一朝一夕にはいきません。キャンパスライフには、このように単位では評価されない科目があることに気付いてください。まずはこの一年が貴方にとって、実り豊かなものとなりますように。



月経はこころとからだの情報源(1)

－月経のしくみについて－

保健管理センター

保健師 森 福 織 江



女性の健康のバロメーターである月経についてシリーズで述べます。

●月経を健康管理に利用しよう

皆さんは毎月訪れる月経に対してどんな印象をもっていますか？「やっかいだけど来ないと心配…」「生理痛がひどいので憂うつ…」「わずらわしいし、ないほうが楽！」など受け止め方は様々だと思えます。しかし、月経をよく観察していると自分のこころやからだに起きた異変にすぐ気づくことができます。また、快適な生活を送るために、月経の予定日や体調の変化をきちんと捉えておくことは大切なことです。この先、長い期間つきあわなければならないのですから、「味方」につけて健康管理に利用しましょう。

●月経の仕組みを理解しよう

からだのリズムは大きく4つのステージ(卵胞期・排卵期・黄体期・月経期)に分かれています。月経周期やからだの変化には個人差がありますし、同じ人でも一定とは限りません。

卵胞期…卵巣で卵胞(卵子)を育てている時期

間脳の視床下部から下垂体へ、「性腺刺激ホルモン放出ホルモン」が分泌され、下垂体から「卵胞刺激ホルモン(FSH)」が分泌されます。その刺激が卵胞に届くと卵胞が成熟しはじめます。

排卵期…成熟した卵胞から卵子が飛び出す時期

成熟した卵胞からは「卵胞ホルモン(エストロゲン)」が多量に分泌され、子宮内膜を増殖させます。エストロゲンの分泌がピーク

に達し、子宮内膜が十分に厚くなると、下垂体から「黄体化ホルモン(LH)」が分泌され、成熟した卵胞を刺激し、卵胞の中から卵子が飛び出します。これが排卵です。

黄体期…妊娠にそなえる時期

排卵後、卵胞は黄体に変化し、「黄体ホルモン(プロゲステロン)」を分泌します。プロゲステロンは子宮内膜をやわらかいベッドの様な状態に仕上げ、受精卵を待ち受けます。

月経…妊娠が成立しないと体のリズムをリセット

卵子が受精しなかった場合、黄体は退縮し、血液中のプロゲステロンは急減し、不要となった子宮内膜がはがれ、血液とともに排出されます。

●あなたの月経は大丈夫ですか？

- 月経周期(月経が始まった日から次の生理が来るまでの日数)が39日以上
- 月経周期が24日以内
- 周期が一定でない(変動が大きい)
- 月経が8日以上続く
- 月経が2日で終わる
- 経血の量が極端に多い
- 経血の量が極端に少ない
- 月経がはじまらない
- 3ヶ月以上月経がない
- 月経痛がひどく日常生活に支障
- 月経前の不快な症状が日常生活に支障
- 月経以外のときに出血がある

上記に1つでも当てはまる人は要注意！「いつもだから大丈夫」という自己判断は禁物です。

●月経を記録しましょう

こころやからだから発せられるメッセージをしっかりキャッチするために月経周期や持続日数、月経の量、月経痛の有無、他の随伴症状などを基礎体温とともに記録しましょう。基礎体温を測ることで排卵の有無やホルモンの分泌異常を知ることができ、また、ホルモンのリズムによる体調の変化にも自分なりに対処することができます。

お知らせのページ

●平成19年度学生定期健康診断について

平成19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ので、各自で該当日時を確認して下さい。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、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しています。

【山口地区(人文・教育・経済・理・農)】

4月10日(火)～18日(水)

※土・日を除く7日間

【常盤地区(工学部)】

4月25日(水)～27日(金)の3日間

【小串地区(医学部)】

5月21日(月)・22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19年度中は保健管理センターからの健康診断証明書の発行はできません。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、年に一度のチャンスです。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(健診期間内であれば変更可能です)。この健診期間を過ぎると、保健管理センターでは健康診断を受けることができません。

●インフルエンザ対策は万全ですか？

厚生労働省は『守って防いでインフルエンザ～ワクチン、手洗い、マスク、うがい～』という標語を掲げて、今冬のインフルエンザ総合対策に取り組んでいます。

インフルエンザの流行は例年12月～3月なので、確実な予防のために11月中旬頃までにワクチン接種することをお勧めします(効果が現われるまでに約2週間かかるため)。また、感染経路は咳やくしゃみで飛沫した分泌物(乾燥した分泌物に含まれるウイルスも数時間感染力を保つ)なので、日頃から手洗い・うがい・外出時のマスクを心がけて下さい。

～感染性胃腸炎の流行とその対策～

初冬から増加し、1～2月頃に発生のピークを迎える『感染性胃腸炎』。ところが、山口県の感染症発生動向調査(週報)によると、今年度は例年よりも早い11月中旬から、約2倍の報告数がみられ、12月に入って報告数がやや減少傾向を示したものの、依然として多い状態が続いています。『感染性胃腸炎』は、多種多様な原因によるものを包含した症候群であり、代表的な原因病原体として、ウイルス性のもものではノロウイルス(小型球形ウイルス)やロタウイルス、細菌性のもものではカンピロバクターや病原性大腸菌などがあります。主症状は嘔吐と下痢ですが、軽度の発熱(37～38℃)や腹痛など個人差があります。感染経路は、①食品や水を介しての経口感染、②吐物や下痢を介しての接触感染です。通常、1週間以内で回復しますが、症状回復後も1週間程度は病原体の排出が続きます。また、下痢や嘔吐による脱水症状を防ぐために、スポーツドリンクなどで、こまめな水分摂取を心がけましょう。

◆予防法：①石けんでの手洗い

②吐物等の衛生的な処理(吐物等の拭き取りや汚染した衣類等の片づけの際には、ビニール手袋やマスク等を用いて直接の接触を防ぎ、放置せずに速やかに片付ける。汚染された衣類は、塩素系漂白剤か熱湯でつけ置き洗いのする。)