

# 山口大学 保健管理センター便り

平成 19 年 5 月 31 日発行 (202 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

たばこの煙には本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」とがあります。煙には多くの有害物質が含まれていますが、その量は主流煙よりも副流煙のほうが、数倍から数十倍も多いことが分かっています。たばこの健康被害は、決して吸う人だけの問題ではありません。この副流煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と呼び、病気にかかる危険度は高まります。「いまさらやめても・・・」などと考えていませんか？遅すぎる禁煙はありません！ 思い立ったら禁煙宣言をしましょう。禁煙を希望する方は保健管理センターにご相談ください。ニコチンパッチによる禁煙治療も行っています。

## 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、 今日この頃

保健管理センター  
教授 平野 均

ずいぶん前のことですが、検査するたびに白血球数が1万以上、時には3万を超えることもある患者さんを治療していたことがあります。ご本人からは不調の訴えはなく、他の検査でも異常は無かったのですが、白血病が心配で専門家に紹介しました。帰ってきた返事には、「類白血病反応」の診断名が記されていました。白血病でなかったのは一安心ですが、それにしてもタバコでこれほどまでに白血球が増加するとは驚きでした。患者さんは1日40本近くタバコを吸うヘビースモーカーで、喫煙による喉や肺の炎症が白血球増加の原因でした。

呼吸器障害や発癌性などタバコの害が明らかになり、職場での分煙・禁煙運動も盛んになるにつれ、喫煙人口は年々減少してきました。しかし、未だ成人男性の4割は喫煙しており、20～30代女性の喫煙率は反対に増加しています。先月京都で開催された「子どもの防煙研究会」で、注意欠陥/多動性障害(ADHD)と喫煙との関係を示差する報告がありました。ADHDと診断された子供を持つ母親の50%近くに喫煙経験があり、妊娠した時点で35%が授乳中で17%が喫煙していたそうです。また妊娠中・授乳中にも関わらず、7割前後の父親が喫煙していました。ADHDには幾つかの原因が推測されていますが、タバコの直接・間接の影響が候補に加えられました。無抵抗の胎児・乳幼児が被害者ならば、とても悲惨な話です。

嫌がられるとは分かっているも、健康診断の際にはタバコの害を説明し、禁煙を勧めます。誰がなんと言おうと止めないと宣誓する意志強固な人もいますが、たいていの人は気をつけますと素直に応じてくれます。しかし、いざ禁煙となると、一筋縄ではいかないようですね。禁煙相談や禁煙治療に来ている人の話を聞いていると、止められない・止め続けられない原因の幾つかが見えてきます。根を詰めて仕事をしている最中には、タバコの本数が増えます。仕事を終えて一段落したときにも、タバコに手が出ます。心配事を抱えて

思い詰めているとき、気づくとタバコを吸っています。

体験談から眠気が軽くなり集中力が高まる、不安が和らぎ落ち着けるなど、タバコには幾つかの効用があることが分かります。意識していないかもしれませんが、仕事中毒の人、心配性の人、気苦労の多い人はタバコの恩恵に与っていきそうですね。長年の研究からこれらの喫煙効果は、タバコに含まれるニコチンの薬理作用と考えられています。ただニコチンが入っていないタバコを吸い続ける愛煙家のお猿さんもいるとのことで、単純にニコチンの効用だけとは言い切れない部分もあります。自身ヘビースモーカーだったジークムント・フロイトは、タバコを吸うことを幼児の指しゃぶりに喩えています。喫煙を口唇的葛藤の中で捉えようとしたのですが、そのフロイトも上顎癌に冒されて命を縮めました。

気分の高揚や不安の軽減など、薬理作用を期待して物質を摂取する。その物質とヒトとの関係を「依存」といいます。物質を摂取し続けると慣れが生じてきます。これを「耐性」といいますが、そのために摂取量が増えていきます。耐性ができた状態で急に摂取を止めると不快な症状が出ますが、これを「退薬症状(禁断症状)」といいます。アルコールほどではありませんが、ニコチンに依存すると耐性が生じて、退薬症状を経験することになります。禁煙して怒りっぽくなったため、家族から喫煙を勧められたという体験談を聞いたことがあります。これも退薬症状ですが、禁煙を開始して2週間は辛いと覚悟した方がいいでしょう。

禁煙に伴う退薬症状を緩和するために、ニコチンパッチ(ニコチネル<sup>®</sup>)やニコチン入りチューインガム(ニコレット<sup>®</sup>)が考案されました。タバコの代わりにパッチやチューインガムでニコチンを摂取し、一日の摂取量を漸減していくというものです。退薬症状に晒されてすぐに吸い始めるより、一時的にでも薬の助けを借りて止め続ける方がよいのです。喫煙が悪しき習慣であるように、禁煙は良き習慣です。吸わない日が一日長く続けば、良い習慣もそれだけ早く身に付きます。タバコを止めたい人は、保健管理センターを受診してください。保健管理センターでは、皆さんの禁煙をサポートします。医療機関では月1万2千円かかる治療も、パッチを含めて無料で提供しています。あなた自身が健やかになり、あなたが大切に思う人も健やかで過ごせるように、今一度禁煙を考えてみて下さい。

# ストレスマネジメント

## (11) ストレスコーピング

保健管理センター  
保健師 梅本智子

### 全くストレスのない生活はあり得ない

人生において、大なり小なり、ストレスはつきものです。職場や学校での人間関係、家庭内不和、情報化への対応など、現代社会はまさにストレスの原因となり得る事柄が溢れています。したがって、ストレスは生きている限りあるものとして、上手に付き合っていくという心構えを持つことが肝要です。さらに、ストレスは、私たちの物事の捉え方や、その結果導かれる行動や感情、思考の中に生じるものです。時には立ち止まり、自分がその事柄をどのように捉えているかを知る(気づく)ことは、ストレス社会を上手に乗り切るために身につけたいスキルの1つです。

### ストレスの感じ方は人それぞれ

ところで、同じような状況に晒されても、それを重大な問題と捉えるか、些細な問題と捉えるかには、かなり個人差があります。重大な問題と感じる人のストレスは大きなものとなり、些細な問題と感じる人のストレスは小さなものとなります。このように、ストレスの大きさは、その人の考え次第で、どのようにでも変えることができるのです。そのため、様々なストレス状況に対して、上手なストレス対処(考え方)が困難な人は、頭痛・不眠・イライラ・食欲不振・過食などを起こし易くなります。このようなストレスが誘因となって、心や体に表れる様々な反応を「ストレス反応」と言います。

### ストレス反応を無視すると・・・

ストレス状況が改善されたり、ストレス反応を自覚して早めに対処することができれば、何も問題はないのですが、自分のストレス反応に気づかないまま、状況が悪化したり、ストレス反応が慢性化すると、ついには高血圧・心筋梗塞・胃潰瘍・うつ病などの病気を発症し、仕事や日常生活にも支障をきたすようになります。ストレス反応は、云わば心身から発せられたイエローカードです。軽視せずに、無理をしない配慮が必要です。そのためにも、日頃から自分の体調の変化に気を配り、どんなストレス反応が生じやすいか知っておくことが大切です。

### 知っ得！ストレスコーピング

ストレス反応を自覚することができるようになったら、次は「ストレスコーピング」のマスターです。コーピングとは、「対処法」あるいは「適切に対処する」という意味です。すなわち、ストレスをなくすことばかり考えるのではなく、自分の置かれた状況やストレス反応に、上手に対処する方法を身につけよう！ということです。そのためには、コーピングのレパートリーをできるだけたくさん持っておくことがポイントです。手持ちのカードが多いほど、気持ちに余裕ができ、多様なストレスに柔軟に対処することができます。

### ストレスコーピングのあれこれ

何かと慌しい新学期。そろそろストレスが溜まってきたなあという方に、具体的なコーピングの例をいくつか挙げておきます。参考にしてみてください。

---

『イライラのマネジメント(島井哲志)』参考  
情報を集める(経験者や前任者に聞く)  
問題の原因や自分のとるべき行動を考える  
誰かに話を聞いてもらう  
良い面を探す(時には楽観的に)  
責任を逃れる(問題を一時的に棚上げする)  
あきらめる(自分では手に負えないと放棄)  
気晴らしをする(買い物、旅行、スポーツ等)

---



# お知らせのページ

## 健康診断証明書発行について

山口地区・常盤地区・小串地区の学生で平成 19 年度の学生定期健康診断を全項目受診した人は、5 月 2 日から（常盤地区は 5 月 15 日、小串地区は 6 月 5 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

小串地区：医学部学務課教務係

申し込みの際は学生証が必要です。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付ませんので、就職活動等予定が分かっている人は余裕をもって申し込みをしてください。

## 学生定期健診再検査について

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実施します。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。（学部新生については共

通教育掲示板）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。

## 禁煙指導について

各地区保健管理センターにおいて禁煙を希望される方に禁煙指導を行っています。医師によるニコチンパッチの処方も可能です（無料）。お気軽にご相談下さい。

## アルコールパッチテストについて

アルコールパッチテストは皮膚における ALDH 2（アセトアルデヒド脱水素酵素）の酵素活性反応をみて、アルコールに「強い」か「弱い」かを簡単に確かめるテストです。予約制ですので、希望者は保健管理センター窓口で申し込みをしてください。所要時間は 30 分です。

## ～健康診断結果通知について～

平成 19 年度からホームページにて学生定期健康診断結果を通知することになりました。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。

**閲覧期間** 平成 19 年 6 月 1 日～平成 19 年 7 月 31 日

**URL** <http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

**注意事項 1** ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには注意を払ってください。

**2** 健康診断で得られた個人情報、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いについては山口大学ホームページをご覧ください。

**3** 閲覧した健康診断結果をプリントアウトして健康診断証明書として使用することはできません。健康診断証明書が必要な場合は別途申し込みが必要です。

**4** 結果を閲覧できない場合は、「図書館カード」を保健管理センターへ持参して下さい。