

山口大学 保健管理センター便り

平成19年7月10日発行 (203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

はしか(麻疹)の流行が世間を騒がせています。かつては、自然感染によって罹患し、ほとんどの成人が免疫を得ていました。その後、予防接種の普及によって感染機会も減り、小児期に接種すべき予防接種を受けなくても、罹患することなく成人する人が増加しました。また、一生涯にわたって免疫が持続すると考えられていた麻疹(弱毒生ワクチン)の予防接種も、社会から麻疹が減少し、自然なブースター効果が期待できなくなり、高い免疫力を維持するために10年ごと位の接種が望ましいとされています。特に、海外では日本にはない感染症や感染機会の少ない病気があります。海外渡航予定がある人は、この機会に自分の予防接種歴や罹患歴を整理しましょう。

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 (9)脂肪肝

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9回目として、「脂肪肝」について概説します。

脂肪肝とは？

健康な肝臓には、3%程度の脂肪が含まれています。それが、10%以上になると細胞の中に脂肪滴が現れるようになります。この脂肪滴が、3分の1以上の肝細胞で認められる病態を脂肪肝といいます。脂肪肝で肝臓にたまった脂肪のほとんどは、エネルギーの過剰摂取や運動不足が原因でたまった中性脂肪です。

どうして脂肪肝になるのでしょうか？

脂肪肝の原因は、肥満とアルコール過剰摂取といわれています。

肝臓は食事から吸収された栄養をもとに脂肪を作り、脂肪細胞に送り出す働きをしています。言わば、脂肪を加工する工場のようなものです。しかし、工場から放出される脂肪の量にも限度があり、食べ過ぎが長期間続くと皮下脂肪、内臓脂肪に加えて肝臓の脂肪も増加してしまうのです。これが脂肪肝ということになります。実際に、肥満度が20%以上の肥満者では、脂肪肝の割合が増加します。

しかし、脂肪肝の原因で最も多いのは飲酒です。アルコールが肝臓で処理される時に脂肪を含む小さい粒子を沢山作ってしまうからです。飲酒の量が増えると脂肪肝になりやすくなります。

アルコール性肝障害

アルコール量で男性では20g/1日、女性で

は10g/1日程度では、アルコール性脂肪肝にはならないとされています。この量は、ビールで500ml、日本酒で1合に相当しますので、原則として適正な量の飲酒を心がけることが大切です。しかし、多量の飲酒を続けると、アルコール性脂肪肝はアルコール性肝炎、さらに肝硬変へと進行します。アルコール性肝炎や肝硬変では少量のアルコールでも病状は進行するため、断酒による治療が重要です。

非アルコール性脂肪肝炎に注意！

近年、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の増加に伴い、アルコール性ではない脂肪肝の患者さんが増加しています。以前は、この非アルコール性脂肪肝は原因の除去により正常の肝臓へ戻すことができる予後良好な可逆性の疾患と考えられていました。そのため、治療としては、体重のコントロールや食事制限などの生活指導が中心になされてきました。しかし、最近になって、非アルコール性脂肪肝の中にアルコール性肝炎に類似した病状を呈する例が存在することが判り、非アルコール性脂肪性肝炎と呼ばれるようになりました。重症化して、さらには肝硬変に進行することもあり、生命予後に関わる疾患としても注目されています。

症状と診断

重症化して肝炎や肝硬変になると、倦怠感や黄疸などの様々な症状が出てきます。しかし、脂肪肝では、多くの場合は初期に自覚症状はありません。特徴的な症状がないため、ほとんどが健康診断の際の血液検査や超音波検査で偶然に発見されます。

予防と治療

原因の除去が一番の治療法ですので、食事と運動療法が中心になります。アルコールを控えることはもちろんですが、基本的にはバランスのとれた食事と適度な運動が大切です。ただ、脂肪肝の程度が強い場合には糖質と脂質は控える必要があります。

熱中症は 予防が大切！

保健管理センター
保健師 石津真理子

夏の暑さが本格化するにあたり、熱中症の予防が非常に大切になります。

熱中症とは？

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節や循環機能などの働きに障害が起こる病気で、死に至る可能性もあります。平成 18 年では全国で 17 名の方が熱中症により亡くなっています。しかし、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により救命することもできます。

熱中症が起こりやすい状況

高温多湿で、汗が蒸発しにくい

風が弱く、体の熱が逃げにくい

直射日光を受け、体温が上昇する

実は、熱中症が起こるのは非常に暑い日だけでなく、梅雨明けの蒸し暑い日や急に気温が高くなり体が暑さに慣れていない時期（7 月下旬～8 月中旬）にも多く発生しています。これからの時期、スポーツする人や屋外作業する人は要注意です。

こんな時は要注意！早めの対応を

熱中症かな？と思ったら早めに応急処置することで重症化を防ぐことができます。熱中症について正しい知識を身につけましょう。（環境省・熱中症保健指導マニュアル 2007 年 6 月改訂版より抜粋）

度の症状（軽症）

めまい、筋肉に痛みを伴う、大量の発汗

度の症状

頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない

度の症状（重症）

反応が鈍い、言動がおかしい、発汗の停止、高体温

度の症状がある場合、すぐに涼しい場所へ運び、衣服を緩めて安静にします。体に水をかけたり、濡れタオルを体に当てて扇いだりして体を冷やします。同時に水分・塩分の補給をします（0.2%の食塩水、スポーツ飲料等）。そして誰かがそばに付き添って見守り、改善しない場合や悪化する場合には病院へ搬送します。

度の症状がある場合、度の応急処置と同様に、体を冷やします。足を高くして安静にしましょう。自分で水分・塩分の補給ができない場合は、点滴による加療が必要です。すぐに病院へ搬送してください。

度の症状がある場合、すぐに救急車を呼び、待っている間に応急処置をします。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右しますので、とにかく体を冷やしてください。太い血管のある脇の下、首、足の付け根、股の間を冷やすのが効果的です。意識がない場合や吐き気がある場合、誤嚥する危険性がありますので、無理な水分補給は禁物です。できるだけ早く病院へ搬送することが重要です。

熱中症予防のポイント

熱中症はちょっとした注意で防ぐことができますので、予防のポイントをご紹介します。

- ・こまめに水分塩分補給する
（塩分を一緒にとると吸収が早い）
- ・運動の前後に体重測定
（運動後に体重が 2% 以上減少していたら、水分が不足した状態。例えば体重 50kg の場合、運動後に許される体重減少は 1kg まで）
- ・軽い運動から始め、徐々に暑さに慣らす
- ・食事と睡眠を十分取り、体調を整える
- ・運動は朝夕の涼しい時間に
- ・服装は通気性の良い素材、帽子着用

熱中症について正しい知識を身につけ、予防を心がけましょう。特に、子どもや高齢者は熱中症にかかりやすいと言われていています。自分自身はもちろんのことですが、周囲の人にも気をつけてあげるといいですね。

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・健康診断、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おります。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】

診察時間：9:30～12:30、13:30～17:00

休診：8月13日～15日

【常盤地区：工学部分室（保健室）】

診察時間：9:30～12:30、13:30～17:00

休診：8月13日～17日（リフレッシュ期間）

【小串地区：医学部分室（医心館）】

診察時間：13:30～17:00

休診：8月6日、8日、8月13日～15日

地震対策～万が一に備えましょう！～

最近各地で地震が発生しています。ここ山口でもいつ、自分の身に降りかかってくるかもしれません。日頃からの備えが大切で地震が発生したとき、何をするのかシュミレーションを日頃からしておく、いざと言う時に、あわてなくて済みます。

食料・飲料水は確保できていますか？

一般的に食料は家族3日分、水は1人につき1日3ℓを最低3日分は用意する。

非常時持ち出し品の準備はできていますか？

避難する際に持っていく為の備蓄品のことです。（例えば、現金、缶詰類、ちり紙、携帯ラジオ、タオル、下着、懐中電灯など）また、大地震が発生した場合、けがをしても直ちに病院で治療を受けることが困難なので、各家庭でも救急薬品などの準備も必要です。子どもには、自分の持てる大きさで、離れ離れになったときの為に荷物は各自リュックサックに分散させましょう。

～留学や海外渡航を予定している方へ～

海外渡航にあたっては幾つかのワクチン接種が推奨されています。これは表紙でも述べたように、海外には日本では存在しない感染症や感染機会の少ない病気があり、感染症にかかるリスクが高くなるからです。特に発展途上国では様々な感染症が蔓延しており、旅行者下痢症やA型肝炎などの経口感染症にかかるリスクが高いと言えます。したがって、このような地域への渡航予定がある場合は、自分自身や周囲への感染を防止するため、予防接種を受けることをお勧めします。なお、どの予防接種を実施するかは、行き先・期間・旅行形態・健康状態などによって異なるので、事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、各自で決める必要があります。以下に、海外渡航予定者への注意事項を示します。

ワクチン接種の計画は余裕を持って早めに立てること

1種類のワクチンでも数回の接種が必要なものもあり、抗体獲得までに数ヶ月かかる場合もある。このため、少なくとも2～3ヶ月、できれば半年くらい前から計画的に。

旅行寸前のワクチン接種は避ける

万が一の副反応（発熱や発疹など）が渡航先で起こることを避けるため、生ワクチンでは旅行前2～3週間以内、不活化ワクチンでは旅行前3～4日以内は実施しないようにする。

予防接種証明書を携帯しておく

渡航前に接種したワクチンの記録を保存しておくこと。原則として、接種した医療機関が作成してくれる。滞在先で医療機関を受診する際に有用な情報となる。