

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 19 年 10 月 1 日発行 (204 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

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、複数の生活習慣病を合併して、動脈硬化の危険が高まった状態です。診断基準は、へそまわりが男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上で、かつ高脂血症、高血糖、高血圧のうち 2 つ以上を併せ持つものです。自覚症状が少ないため、少しの異常では放置してしまいがちです。しかし、生活習慣と密接に関係しているため、バランスの良い食事や適度な運動、睡眠など、少しの工夫で改善・予防ができます。

学生の皆さんも、今の生活習慣が将来につながります。食欲の秋ですが、食事は「腹八分目」を心がけましょう。

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)

リスク認知症と過敏症

保健管理センター
講師 森本 宏志

皆さんにちょっと考えてみてもらいたいことがあります。

わたしたちのキャンパスライフでの環境や活動には様々な程度の、無数のリスクが潜んでおり、現実の生活を営む以上、リスクゼロという絶対安全な環境はありえません。みなさんがそれを意識しているか否かに関わらずです。

そのような現実の中で、「健康で安全安心な生活を送る」というのは、どういうことを意味すると考えたらいいのでしょうか。

どうでしょうか。考えはまとまりましたか。まとまったら、一度、友人や家族に、あなたの考えを話してみてください。いろいろ気づきや発見、驚きがあると思います。

もちろん、このことについて唯一の正解があるわけではありません。よって、以下に述べることは、ひとつの考え方として受けとめていただければ幸いです。

私の考えを、ひとことでいえば「健全なリスク感覚を保つこと」です。すなわち、身の回りのリスクに関心を持ち、リスクの重要度と緊急性を判断し、主要な回避可能なリスクには対応をとり、残った最小限のリスクの存在を意識しながら行動するということです。

では健全なリスク感覚とはどういうこと

でしょうか。これをはっきりさせるには、健全とは反対の「不健全な」もしくは「病的」なりリスク感覚を持ってしまっている状態を考えてみましょう。

そのひとつは、名づけて「リスク認知症」。リスクがそこらにごろごろ転がっているのに、それをうまく「認知」できないため、リスクを回避する行動をとれず、たびたび怪我や病気その他の不具合に苛まれやすい状態です。

治療法としては、「器質的」疾患によるものでなければ、危険予知トレーニング（KYT）などの教育訓練により、リスク認知力を高めることにより改善可能です。

ただ、現実の「安全」と理念上の「絶対安全」を混同し、「錯誤」に陥っていたり、狂信的に「絶対安全」を信じ、現実をみようとしない「絶対安全症候群」が背景にある場合には特別な配慮が必要となり、治療が長期におよぶことも少なくありません。

タイタニック号事件でも、数々の容易に気づける危険の兆候を見逃し、見つけてもリスクをリスクとして意識できず、対処の必要性を実感できずに対処が遅れ、結果的に大惨事を招いてしまったことはご存知のとおりです。そして、この惨事の根本原因は、船員や乗客がタイタニック号は「絶対安全」と思い込んだ（思い込まされた？）ことにあるかと思います。

「絶対安全と思うこと」それ自体が大きなリスク要因そのものなのです。

とはいえ、逆にあまりにリスクに過敏になりすぎると、「リスク過敏症」に罹り、怖くてなにも行動できなくなってしまう。これも問題です。

あなたは、「リスク認知症」やリスク過敏症になっていませんか？

V D T 症候群の予防

保健管理センター
保健師 中原敦子

V D T 症候群とは

今ではコンピューターは、職場や家庭、さらには子どもの遊びの中にまで入りこんでいます。V D T (Visual Display Terminal) 症候群とは、このコンピューターのディスプレイなどの表示機器を使用した作業を長時間続けることにより、目ばかりでなく、体や精神にまで影響する病気です。別名テクノストレス眼症とも呼ばれています。

V D T 症候群の症状

目の症状：目の疲れ、痛み、視力低下など
体の症状：肩や首の凝り、首から肩・腕・腰の痛みやだるさ、手指のしびれなど
精神症状：不眠、無気力、疲労感、食欲不振、いらいら感、不安感、抑うつ状態など

V D T 症候群の原因および対策

(作業時間)

長時間の V D T 作業では、眼への負担、末梢の血液循環も悪くなり、疲労の原因となります。一時間に一度は少し休みましょう。

(表示画面)

表示画面の高さを、視線が水平線より下方になるようにしましょう。表示画面の輝度や字の大きさ、グレアや画面の映り込みなどがあると、眼は明るさの調整やピント合わせが必要になり、負担がかかります。映り込みを防ぐために机の配置を変えたり、日差しを遮る工夫をしましょう。また、眼鏡やコンタクトレンズが合っていないと眼の疲労だけでなく、心身にも負担が生じ、頭痛などの不定愁



< <http://www.kireida.net/VDT-life> 引用 >

訴がでます。

(机・椅子)

不自然な姿勢は机や椅子の配置や調整が不適切なことが多いです。椅子が高すぎると大腿部が圧迫され、血行が悪くなり、疲労につながります。足がしっかり床につくように椅子の高さなどを調整しましょう。

(マウス)

マウスは一番良く使われるものです。手のひらのサイズにあったものを選び、軽い握りで使いましょう。

(空調設備)

冷房時には、非常に弱い流れでも長時間当たると体調をくずしやすいです。直接空気が当たらないように、机の位置を変えたり、空気排出口付近に邪魔版を取り付けるなど工夫しましょう。

メンタルケア

長時間の V D T 作業で極度の緊張が続いたり、人とのコミュニケーションが不足するとより心身のバランスが崩れ、様々な症状が出やすくなります。お互い、コミュニケーションを図りながら、作業分担や作業時間を見直してみましょう。

お知らせのページ

職員秋季定期健康診断のお知らせ

平成19年度の職員健康診断を下記の日程で行います。職員には健康診断の受診が義務付けられていますので、必ず受診しましょう。(ただし、今年度の雇入時健康診断受診者、人間ドック受診者、他機関で受診し結果を提出された方は除外されます)。

また、対象者には事前に問診票および検査容器の配布を行います。受診上の注意を確認し、記入のうえ当日持参してください。

地区名	健康診断日
常盤地区	10月4日(木)～5日(金)
小串地区	10月23日(火)～30日(火)
吉田地区	11月26日(月)～30日(金)

健診時間の詳細は問診票配布時にお知らせしますが、都合が悪い場合は勤務地区以外で受診することも可能です。各部局担当係までご連絡ください。

<健康診断項目>

39歳以下(35歳を除く)

問診票、尿、身長・体重(BMI)、体脂肪、血圧、視力、聴力、血液(20、25、30歳の方および事前申込者に限る)、診察、胸部X線

39歳以下(35歳を除く)でも、希望者には血液検査を実施しています。

35歳及び40歳以上

問診票、尿、身長・体重(BMI)、体脂肪、血圧、視力、聴力、心電図、血液、診察、胸部X線、(40歳以上の希望者は、便潜血反応検査、喀痰検査)

健康診断の結果通知について

健康診断結果は3週間ほどでお手元に届く予定です。病気の早期発見はもちろんですが、自分自身の健康状態を継続的に把握し、生活改善に活かしましょう。

～ドライアイ～ 10月10日は目の愛護デーです!

疲れ目、それはドライアイかもしれません

目が疲れる、目が乾く、あるいは何となく目に不快感があるという方はいませんか?

疲れ目の原因として注目されているのが「ドライアイ」です。ドライアイになると、目の表面が乾いて傷がつくため、角膜への栄養や酸素の供給が滞り、目の痛みのほか頭痛、吐き気を伴うこともあります。特にコンタクトレンズをしていると、痛み気付かず重症になる場合もあるので、注意が必要です。症状が強い場合や長引く場合は、放置せずに眼科を受診しましょう。

ドライアイの主な原因

パソコン、部屋の乾燥、コンタクトレンズ、高齢、夜更かし、ストレス、薬の副作用など

ドライアイ予防5箇条

- その1 冷房などによる目の乾燥に気をつけよう
- その2 長時間のテレビやパソコン作業は避けよう
- その3 目を休ませる時間を作ろう
- その4 目に効く栄養素(ビタミンA、B1、B2)を積極的にとろう
- その5 目薬(刺激の少ない防腐剤なしが望ましい)を活用しよう