

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 20 年 1 月 15 日発行 (205 号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター 電話：083-933-5160



今月のワンポイント ヘルス アドバイス

インフルエンザは、ウイルスに感染後 1～3 日の潜伏期間を経て発症します。突然の高熱（38 度以上）、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状に加えて、普通の風邪と同様に喉の痛み、咳、鼻水なども見られます。気管支炎、肺炎、脳症など重症化することもあります。インフルエンザを疑ったら、早めに医療機関を受診して、十分な休養をとりましょう。ウイルスは咳やくしゃみにより 2 m から 3 m 飛び散ります。他の人に感染させないために『咳エチケット』（咳、くしゃみが出る時はマスクやティッシュで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけるなど）を実行しましょう。予防接種を受けましょう。

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)

脂肪肝が増えている

保健管理センター
所長 平田 牧三

脂肪肝とは

近年、献血、職場健診、人間ドッグ等を契機に脂肪肝を指摘される割合が多くなってきています。脂肪肝とは種々の原因により、肝細胞内に脂肪（主に中性脂肪）が一定量以上に蓄積した状態です。大部分は可逆性の変化で予後良好（単純脂肪肝）ですが、一部（10%くらい）に肝炎、肝硬変、肝癌に進行するものがあります。これは非アルコール性脂肪性肝炎（non-alcoholic steatohepatitis：NASH）と言われているもので、今、ホットな研究分野です。脂肪肝は単に肥満に伴うだけでなく、糖尿病、飲酒、低栄養、薬剤中毒、妊娠などによっても起こります。

診断は血液による肝機能検査でGPT（ALT）、GOT（AST）、 γ -GTPなどが異常を示し、腹部超音波検査で指摘されることが多いようです。しかし、NASHは肝臓の病理組織診断が必要です。

脂肪肝とメタボリック症候群

メタボリック症候群（以下メタボと略す）は流行語にもなって広く知られていますが、2005年に日本での診断基準が示され、腹部肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖の3項目のうち、2項目を満たすものとされています。具体的には臍の高さでの呼気時の腹囲が男性85cm以上、女性90

cm以上が必須で以下3項目のうち、2項目以上でメタボとします。トリグリセリド（中性脂肪）が150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl未満、血圧が130/85mmHg以上、空腹時血糖が110mg/dl以上です。このメタボの中核をなすものが腹部肥満をきたす内臓脂肪です。いわゆる生活習慣病とされるこれらの病態は動脈硬化をきたして、虚血性心疾患や脳血管障害の発症リスクを増大させます。

脂肪肝は内臓脂肪の表れで、メタボに高頻度に合併して見られます。日本人の脂肪肝はbody mass index (BMI)が30以上では75%、25~30では50%ですが、全脂肪肝患者の半数以上はBMIが25以下との報告もあります。必ずしも外見上、肥満がなくても脂肪肝がみられることに注意が必要です。

治療と対策

脂肪性肝疾患は放置しないで、肥満や生活習慣病の治療を積極的にすすめる必要があります。幸い、内臓脂肪は皮下脂肪よりも食事や運動で増減し易い特徴があります。最近の脂肪細胞に関する研究ではレプチンやアディポネクチンなどの脂肪組織由来の生理活性物質（アディポサイトカイン）がメタボの病態にも大きく関与していることが明らかになってきました。特に運動は糖代謝、脂質代謝ともに改善作用があり、わずかな運動でも単なるエネルギーバランスの是正だけでなく、それ以上の効果があるのです。

食事や運動を中心とした生活習慣の是正で脂肪肝（内臓脂肪）、さらにメタボを改善しましょう。

低温やけどに注意！

保健管理センター
保健師 清長 久美

暖房器具が欠かせない季節になりました。これからますます寒さが厳しくなり、こたつやカイロ、電気カーペットの使用頻度が増えてくることと思います。そこで気をつけたいのが、低温やけどです。

低温やけどとは？

“やけど”というと、高熱の物に触れて起こるものをイメージしがちですが、「低温やけど」は、体温より少し高い程度(40～60 程度)の物に、長時間触れることによって起こります。少し触れるくらいでは暖かくて心地よい物でも、長時間使用し、皮膚が熱源に圧迫されると、熱の放散が不十分になり、皮膚を傷付けてしまいます。連続した暖房器具の使用は、要注意です。

低温やけどの特徴

低温やけどは、表面上のやけどの範囲が狭い、皮膚は赤くなる程度で、大きな水ぶくれなどが出来にくい、痛みが少ないなどの特徴があり、一見軽いやけどと思われがちです。

しかし怖いのは、長時間熱源にさらされているため、実際は皮膚の深くまで傷付いていることがある、ということです。表面上の変化が少ないため、気付くのが遅く、細菌感染を起こしたり、治るのに数ヶ月かかったり、瘢痕を残したりすることもあります。

また、足は感覚が鈍いため、低温やけどを起こしやすく、特にかかと、くるぶし、すね

などは、皮膚のすぐ下に骨があるため、血管が骨と暖房器具の間に挟まれて血流が滞り、深いやけどになりやすいようです。睡眠時、酔っているとき、疲れているときの暖房器具の使用は、特に注意が必要です。

予防が大切

低温やけどは、起こさないように予防することが大切です。

<低温やけどを起こしやすい物>

- ・使い捨てカイロ
- ・湯たんぽ，あんか
- ・こたつ
- ・電気カーペット，電気毛布
- ・膝にのせたノート型パソコン

<予防法>

- ・使い捨てカイロは、衣服の上から当てる
- ・靴用のカイロは、靴の中以外では使わない
- ・湯たんぽやあんかは、袋に入れたりタオルに包んだりして、足に直接当たらないようにする
- ・熱源を、長時間同じ部位に当てない
- ・こたつや電気カーペット等、暖房器具の電源を入れたまま寝ない
- ・飲酒したときの使用は避ける
- ・違和感がある場合は、すぐに使用を中止する

日頃から、間違った暖房器具の使い方をしないように心がけましょう。

低温やけどかもしれないと思ったら・・・

やけどをした時は、すぐに冷やすことが基本です。前述のとおり、低温やけどは見た目よりも深く傷ついていることがあり、重症になると皮膚が壊死し、感染を起こしやすくなります。分からないときは自分で判断せず、保健管理センター、または皮膚科を受診しましょう。

暖房器具を上手に使って、寒い季節を乗り越えたいですね。

お知らせのページ

平成20年度学生定期健康診断について

平成20年度学生定期健康診断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載する予定にしていますので、必ず各自で該当日時を確認してください。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載する予定です。なお、健康診断詳細日程は保健管理センターホームページにも掲載する予定です。

【山口地区】

4月10日(木)～21日(月)
土日をのぞく8日間

【常盤地区】

4月23日(水)～25日(金)

【小串地区】

5月19日(月)～20日(火)

この健康診断を全項目受診していないと平成20年度中は保健管理センターから健

康診断証明書を発行できません。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になります。また、自分の健康状態を知る年に一度のチャンスですので必ず受診しましょう！。

決められた健診日時に都合が悪い場合は、所属地区の健康診断期間内であれば変更可能です(受診の際は性別を考慮すること)。所属地区の健康診断期間で都合が悪い場合は早めに各地区保健管理センターへご相談下さい。

感染性胃腸炎に注意

冬季を中心に、ノロウイルスなどを原因とする嘔吐・下痢などの健康被害が多発します。感染予防の基本は「手洗い」です。ノロウイルスの感染経路は、ほとんどの場合経口(口から体内に入ること)感染です。日頃から、食事前やトイレの後などに、石けんでしっかり手を洗い、感染を予防しましょう。

～花粉症は早めの治療が効果的～

くしゃみ・鼻みず・鼻づまり・涙目・・・等、花粉症のつらい季節を少しでも快適に乗り切るためには、飛散時期に応じた早めの対処が必要です。花粉症治療の中心になるのは薬物療法で、使用する時期や症状に応じて初期療法、導入療法、維持療法が行われます。花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の服用を始め、シーズン中も継続すると、より高い効果が期待できるといわれています。また、治療と同時にセルフケアもしっかりと行い、つらいシーズンを乗り切りましょう！

セルフケアのポイント

- ・テレビやインターネットで花粉飛散状況をチェックする
- ・飛散の多い日は外出を控えめに、外出時は帽子、めがね、マスクを着用する
- ・衣類やペットに付いた花粉は玄関でシャットアウトする
- ・外出後は洗顔やうがいをする
- ・外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落として取り入れる
- ・掃除をこまめにする