

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 20 年 10 月 1 日発行 (209 号)

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

10月17日から10月23日は「薬と健康の週間」となっています。医薬品及び薬剤師の役割に関する正しい知識を広く浸透させ、保健衛生の維持向上に寄与することを目的として実施されています。間違った薬の使い方はしていませんか？使用量や服用時間など自己判断していませんか？特に大衆薬の購入に関しては、自分の体質や症状を専門家である薬剤師に相談し、副作用や飲み併せ、注意事項などを知って安全に使いましょう。かかりつけの薬局・薬店・薬剤師を決めておくと相談しやすいでしょう。また、薬局で処方薬と一緒に配られるお薬手帳も活用し、薬と上手につきあっていきましょう。

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)

心肺蘇生法 (1)AED について

保健管理センター -
講師 植田浩平

皆さんは大学構内にAED(自動体外式除細動器:Automated External Defibrillator)が設置されていることは、ご存知でしょうか？AEDとは心室細動という不整脈による心停止に絶大な効果を発揮する医療機器です。以前は、医師による使用のみとされていましたが、2004年から一般市民にも使用が可能となりました。現在では、空港、駅、球場など公共施設に多く設置されています。今回はAEDについて概説します。

AEDって何？

AEDは、心臓が痙攣し血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDの設置場所にはAEDと表示されていることが多いので、自動体外式除細動器よりもAED(エー・イー・ディー)と覚えておけば大丈夫です。



救急蘇生ガイドライン

以前は、国や地域、あるいは病院や施設によってバラバラだった心肺蘇生が、2000年に「救急蘇生ガイドライン」というものが作られ、世界統一基準として標準化されました。その後、2005年に改訂されていますが、現在の救急蘇生法はこのガイドラインに従っており、AEDの使用手法もこれにより定められています。

心室細動について

心室細動とは、心臓が小刻みにふるえた状態になり、脳などの組織に血液を送り出すことができなくなるため、数分間続くと死にいたる危険な不整脈のことです。心室細動を起こすと数秒で意識を失い、呼吸が停止します。心室細動の唯一の治療方法が、AEDなどの除細動器で電気ショックを与えることだと言われています。



心室細動に対する電気ショックは、時間との勝負です。発症から1分経過するごとに10%ずつ救命率が低下するといわれており、できる限り早く電気ショックを行う必要があります。日本では、救急車の到着まで平均約6分です。上のグラフを見ると(日本光電ホームページ参照)、6分時の成功率は40%です。救急車が到着する前にAEDを使用することで、成功率を上げることが可能になります。万が一の場合に備えて、AEDの使い方を理解しておくことが必要です。

心肺蘇生の3点セット

AEDは心室細動には絶大な効果を発揮する大きな武器ではありますが、実際的心肺蘇生にはAEDに心臓マッサージと人工呼吸を組み合わせた3点セットで施行することが重要です。山口大学では毎年、消防署による救急救命講習会を実施しています。なるべく多くの方が受講され、心肺蘇生の技術や知識を身につけるようにしましょう。

ストレスマネジメント

(12) 『不安』の正体 -その1-

保健管理センター
保健師 梅本智子

「神経症」はこころの障害のうち頻度No.1

神経症(不安障害)は人口の10%程度存在し、一般的に10代後半から40代までに発症すると言われています。神経症は、主に心理的要因による心身の機能障害の総称であり、いわゆる精神病とは異なります。代表的な神経症のタイプとしては、社会不安障害(社会恐怖、対人恐怖など)、全般性不安障害(パニック障害、不安神経症など)、強迫性障害(強迫観念、強迫行為など)があります。

これらの神経症に共通してみられる「不安」は、ストレスや危険が去った後も長く残る不快な感覚ですが、その一方で、私達の日常生活において、自己満足と過剰な安心感をいさめる働きも持っています。自分の身に危険が迫ったときの不安は、ごく自然な反応として心を集中させる役割を果たしますが、当面の危険(危機)が去っているにも関わらず、引き続き不安が存在すると、日常生活に支障をきたすようになります。

神経症の発症には脳の働きが関与している

ところで、最近では神経症は全て脳に深く関わる反応に根ざしていると認識されるようになってきました。すなわち、神経症は外部要因によって引き起こされるのではなく、不安をコントロールするメカニズムの故障によって、不安を制御することができなくなり、発症すると考えられています。これまでの実験成果からも、不安の伝達は 前頭葉の脳皮質(正規ルート)、 扁桃体(緊急ルート)の2つ

の神経経路を経由して情報処理されることが分かっています。扁桃体の特徴は、体のどの組織へも瞬時に緊急信号を送ることができですが、やや正確さに欠けるという欠点があります(例えば、道路に落ちている紐を蛇と見間違えハツとなる)。このとき同時に海馬(新しい記憶作成を助ける役割)にも信号を送るため、間違った状況が学習されます。また、脳皮質はショックが消えると、扁桃体に向けて警報解除(オールクリアメッセージ)を発しますが、警戒態勢を敷くより解除する方が困難であるとされています。このような「扁桃体の過剰反応」と「前頭葉の機能不全」が不安のコントロールを乱し、これが神経症の発症原因であると考えられています。

不安はなぜ生じるのか？

『不安』な感情は、誰でも人生の節目において現れるものですが、心理的な要因としては、生活史に背景を持つ出来事と深く関係しており、無意識的な心の葛藤があるとされています。フロイトによると、不安障害は無意識の欲求不満(コンプレックス)のサインとみなされています。したがって、無意識の葛藤と向き合い、問題として取り上げることで不安から開放される可能性があります。しかし、その一方で不安障害に陥っている人は、既に不安に対して誤った思考や不正確な認知が形成されているため、事態を否定的に捉えることしかできない可能性もあります。このような場合は、一人で悶々と思い悩まずに、専門家(精神科医・カウンセラー等)に相談されることをお勧めします。これが治療の第一歩です。神経症の治療方法には、「精神療法(心理療法・認知行動療法)」と「薬物療法」があります。治療の中心は精神療法ですが、神経症の中には薬物がよく効くタイプがあります。薬物の使用に抵抗を示す方も多いですが、医師の指示を守って、必要時に必要量を服用することは、症状の軽減につながります。

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20年度の職員健診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(希望者のみ)の配布を行います。受診上の注意を確認し、記入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2日(木)～3日(金)
小串地区	10月15日(水)～22日(水)
吉田地区	11月5日(水)～11日(火)

健診時間の詳細については、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以外の地区で受診可能ですので各部署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)

問診表、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希望者に限る)診察、胸部X線

35歳及び40歳以上

問診票、尿、身長、体重(BMI)、体脂肪、腹囲、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)

今年度から以下健診項目が変更となっていますので御了承ください。

腹囲測定の追加(35歳及び40歳以上)

総コレステロール LDLコレステロールに変更

山口大学健康衛生週間について

10月1日～10月7日は山口大学健康衛生週間です。今年のスローガンは「あなたが主役 明るい職場と健康づくり」です。この期間内に保健管理センターHP記載の「メンタルヘルスセルフチェック」や「疲労蓄積度チェックリスト」など実施して、自分の健康について見直してみましよう。

～10月10日は「目の愛護デー」です～

10月10日は「目の愛護デー」です。パソコンやテレビ、携帯端末の使用により、眼精疲労を訴える人が増加しています。目に負担のかかる生活をしていないか振り返ってみましょう。

<目にやさしい食べ物>

目の働きを促す(ミネラル)・・・ブルーベリー、プルーン、レーズン、ひじき、わかめなど

目の組織のもとになる(タンパク質)・・・肉類、卵、牛乳、チーズ、豆腐、あじ、さばなど

目の機能を整える(ビタミン)・・・かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど

特に、ビタミンやブルーベリーに多く含まれるアントシアニンが目の乾燥を防いだり、目の疲労回復に効果的であることがいわれていますが、上記のように他の栄養素にも目に良い働きがあります。1つのものに偏らず、バランスの良い食生活を送ることが大切です。また、最近朝食を抜く人が増えているようですが、目にもエネルギーが必要です。夜は目の疲労回復のため、しっかり睡眠をとり、朝は朝食を取って目に優しい生活を身につけましょう。