

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 21 年 1 月 10 日発行 (210 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

昨今、「大麻取締法」違反容疑で大学生が逮捕される事件が相次いで起こり、大きな社会問題となっています。大麻の所持・栽培・譲り受け・譲り渡し・輸入等は犯罪です。大麻乱用により、脳の中樞神経が侵されて幻覚や妄想が現れるだけでなく、心拍数の増加、吐き気、平衡感覚の障害、精子の減少、月経異常、免疫力の低下を引き起こすことが知られています。このように大麻などの薬物乱用は、心身を破壊し本人の人生を大きく狂わせるという悲惨な結果を招くだけでなく、家族や友人など周囲の人も深く傷付けます。絶対に薬物に手を出してはいけません。

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)

精神遅滞、今日この頃

- 共に生きることの意味を尋ねて -

保健管理センター
教授 平野 均

アメリカ発の金融恐慌の影響は、昨年後半に不況の波として一気に日本にも押し寄せてきました。派遣社員の契約期間内解雇や、新卒者への一方的な内定取り消しが連日のように報道されましたが、寒風吹きすさぶ年の瀬を暗い気持ちで送ったのは私だけではなかったでしょう。世の中全体が不安定になると子供や高齢者、さらには病気の人などが、弱い順にその影響に曝されていきます。今回は社会生活を送っていく上で、その送りやすさが人々の理解の程度に大きく依存する「精神遅滞」を取り上げます。精神遅滞とは明瞭な知的遅れがあり、意思伝達や自己管理といった社会適応に欠かせない機能に著しい制約があり、これら症状が成長過程で明らかになるという定義の医学用語です。

精神遅滞については、記憶に残っていることが2つほどあります。一つ目は精神科医になり立ての頃に教授から、「精神薄弱」を病名に使ってはいけないと指導されたことです。精神薄弱は Schwachsinn というドイツ語の訳で、もともと病名として用いられていたのですが、何時しか差別のニュアンスを持つ「精薄」という言葉が一人歩きするようになりました。また遺伝が根本原因であり終生治らないという概念に誤りがあることも、医学の進歩により明らかにされました。そのために精神薄弱は医学の世界では、精神遅滞に早い時点で置き換えられました。しかし、その後も精神薄弱は行政・法律用語として使われ続け、平成11年4月1日をもってようやく「知的障害」に置き換えられたのです。

医学部に勤務していた時期に、精神薄弱児施設の施設医をしていたことがありました。お母さんに子供さんの脳波を見せながら、薬の増量が必要なことを説明しました。にこにこ顔で熱心に聴いてくださったのですが、十分には理解されてなかったことが後で分かりました。説明した内容がお母さんに難しすぎたのですが、お母さんも軽度の知能障害があることに驚きました。ある種の知能の遅れは

遺伝によりもたらされるのですが、この事実を目の当たりしたことが二つ目の思い出です。切れ長の目は母親似、堅実な性格は父親似と、私たちは親と似たところを幾つも持っています。これは精子と卵子に託された親の遺伝子を引き継いだ結果ですが、親から子へと伝えられる特徴を遺伝学では形質と言います。知能もまた遺伝子により引き継がれる形質の一つであることが分かっています。

同い年の人を大勢集めて背の高さを比べると、平均身長の人的人数が最も多く、平均身長の人を中心に背の高い人・低い人的人数は釣鐘状型に分布します。知能の高さも背の高さと同様の分布をするのですが、背の高さ・知能の高さなどの遺伝の仕方を多因子遺伝といい、このような遺伝形式に従って伝えられる形質を多遺伝子形質と呼びます。知能が多遺伝子形質といわれるように、知能の高さに関与する遺伝子は一つではありません。私たちは無作為に自分の精子や卵子にこれら知能に関与する遺伝子を配分するため、統計処理できるほどに多くの子供を産むことができると仮定すると、同じ親から生まれる子供でも知能の分布は釣鐘状型を示します。望むと望まざるに関わらず、知能の低い子供は一定の割合で生まれてくるのです。

フェニルケトン尿症という病気が有ります。これはフェニルアラニン水酸化酵素を作る遺伝子に異常があるため、必須アミノ酸のフェニルアラニンをチロシンに代謝できません。そのため中枢神経の成長に必要な他のアミノ酸が脳に取り込まれ難くなるため、結果的に知能の遅れが生じてしまいます。この病気は常染色体劣性遺伝病なので両親は共に健康ですが、異常な遺伝子を一对の染色体のどちらかに持っているため、四分の一の確率で障害を持つ子供が生まれてきます。実は私たちはこのような劣勢遺伝病の遺伝子を、少なく見積もっても10個は持っているといわれています。人が子孫を残そうとすると、一定の割合で知的遅れを持つ子供が生まれ、一定の確率で知的遅れを生じる病気を持つ子供が生まれます。これは生命の営みに付随する宿命であり、避けられない事柄なのです。

今私たちが知的レベルで問題なく健康であるのも、また別の人知能に問題を持ち病気であるのも、単に確率の問題と捉えることもできます。精神遅滞と診断された人は、運悪く宿命として望まなくじを引き当ててしまいました。健康な私たちがそのくじを引いていたとしても、何ら不思議はありません。無事に新しい年を迎えることができたのですから、これを機に共に生きることを新しい角度から考え直してみたいですね。

腰痛

(1) 腰痛の原因

保健管理センター

保健師 中原敦子

人は二本足で立つようになったことで腰への負担を一気に増やしてしまい、誰もが腰痛になる原因を抱えることになりました。重いものを持ち上げる方はもちろんのこと、コンピューター化や自動車の普及で長時間すわりっぱなしの状態を余儀なくされる方は同一姿勢を保つことになり、腰痛が発生しやすいと考えられます。このように腰痛の原因は誰でも持っており、発生するかどうかは日頃のライフスタイルにとっても深くかかわっていることが分かります。それ故に、日常生活のちょっとした工夫で腰痛を防止できることもあるのです。

腰痛の原因は？

1. 筋力（筋肉の硬直）

悪い姿勢や動作による筋肉への負担からくる筋肉疲労（筋肉に乳酸などの疲労物質がたまり筋肉が固くこわ張ってくる）、老化に伴う筋力低下。

2. 血行（血行の障害）

腰周りの血行循環が悪いことからくる腰痛（筋肉が固くなると、血管が圧迫されて血行が悪くなる）、悪い姿勢などからくる筋肉の緊張、きつい下着、肥満による血管の圧迫。

3. 骨（骨や軟骨の障害）

骨や椎間板の変形などの異常、変形性脊椎症、椎間板ヘルニアなど。

4. その他の原因

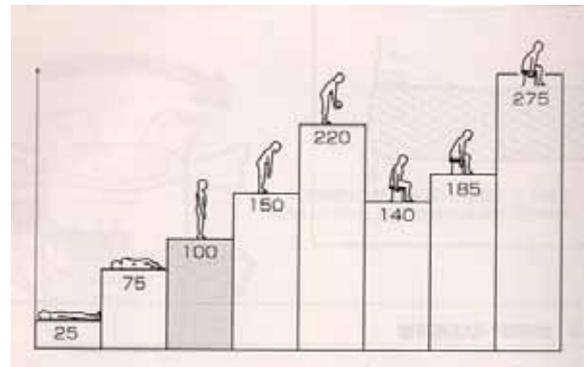
じっとしていても痛い、血尿や腹痛があるなどの場合は内臓疾患が原因である可能性も

あります（胃、腎臓、脾臓の炎症疾患、尿路結石、子宮内膜症、腹部・腰部の腫瘍など）。この場合は原因となる疾患の治療が必要になりますので医師の診断を受ける必要があります。また、痛みの程度や場所が移動する場合は精神的なものが原因で腰痛が起きている場合もあります。

腰椎にかかる負担はどの程度？

どの程度腰椎に負担がかかっているのでしょうか。普通に立っている状態の圧力を100として様々な姿勢で腰椎にかかる負担を見比べてみましょう。

<姿勢の変化による椎間板内圧の変化>



(Nachemson)

上記のように、仰向きで寝ている時より、立位になっただけで4倍の負担がかかります。腰掛けた状態で前傾姿勢では立位に比べ、倍近く腰に負担がかかることが分かります。デスクワークをする際に、正しい姿勢を保たないといかに大きな負担がかかるかが分かります。

正常な脊椎はS字カーブ(生理的彎曲)しており、それで運動機能や身体を支えています。このS字カーブが歪んでしまうと姿勢が保持できなくなったり体を動かすことに無理が生じてきます。したがって、脊椎の自然なS字カーブを保つことが大切になってきます。次回は腰痛予防のための日常生活での注意点を示します。

お知らせのページ

平成21年度学生定期健康診断について
平成21年度の学生定期健康診断の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、常盤地区については3月下旬、小串地区については4月以降に、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。なお、健康診断日程は保健管理センターのホームページでもお知らせする予定です。

山口地区（人文・教育・経済・理・農学部）

4月9日（木）～20日（月）

土日は除く

常盤地区（工学部）

4月22日（水）～24日（金）

小串地区（医学部）

5月18日（月）、19日（火）

この健康診断を全項目受診していないと平成21年度中は保健管理センターからの健康診断証明書は発行できません。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1年に一度のチャンスなので、必ず受診しましょう。

健康診断の日時に都合がつかない場合、所属地区の健康診断期間内であれば変更可能です（連絡不要）。他地区での受診を希望する場合は、早めに所属地区の保健管理センターへご相談ください。

“今年こそ禁煙したい！”という方へ各地区保健管理センターにおいてニコチンパッチ（無料）を使用した禁煙支援を実施中です。学生、教職員どなたでも利用できますので、ご相談ください。



工学部分室からお知らせ！！

工学部技術部の協力を得て、保健管理センター工学部分室のホームページをリニューアルしました。是非ご覧ください。

<http://ds21.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken-ko/index.php>

インフルエンザ流行の時期です！

あ、その咳、そのくしゃみ ～咳エチケットしてますか？～

平成20年度は上記の標語を掲げ、国及び都道府県等でインフルエンザ対策に取り組んでいます。皆さんも「咳エチケット」を今すぐ始めて感染拡大を防ぎましょう。

咳エチケットとは？

咳・くしゃみの際には、

マスクを着用する、またはティッシュなどで口と鼻を押さえる

周りの人から顔をそむけ1m以上離れる

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにフタ付きゴミ箱に捨てる

咳をしている人にマスクの着用をすすめる

マスクは使用説明書をよく読んで正しく着用しましょう。