

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 21 年 10 月 1 日 発行 (214 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★

新型(A型)インフルエンザが学内でも散発していますが、1人暮らしで、自宅に体温計がない方をよく見かけます。「熱っぽいけど、何度あるか分からない」という状況では、病院受診の目安が立てられません。無防備のままでは、気付かないうちに友達やサークル仲間、講義で周辺に座った人、同じ部屋で勉強している人にうつしてしまう…といったことにもなりかねません。体温計は必須です。自分自身の健康管理に役立ててください。

また、咳やくしゃみ等の症状がある方は、新型インフルエンザに関わらず、マスク着用で「咳エチケット(4ページ参照)」の励行が大切です。マスクは各自で、今のうちに確保しておきましょう。保健管理センターでも、必要な方は処方します。

∞∞ 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	(奥屋)	奥屋	(奥屋)	(奥屋)	奥屋
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)

統合失調症 — 不便を乗り越えて — 今日この頃

保健管理センター
教授 平野 均

政治運営のあり方に、これまでとは違った何か求められたのでしょうか。前途多難であることには変わりありませんが、政権交代を機に新しい時代の幕開けが期待されるこの頃です。ほんの少し前のこととなりますが、日本の精神医学界にも同じような機運がありました。現状を少しでも良い方向に変えていきたいとの願いから、精神分裂病と訳されていたドイツ語の Schizophrenie が、2002年に統合失調症に変更されました。この病気に罹ると知情意の調和、すなわち思考や感情、それに応じる行動を統合することが困難になります(失調)。しかし、心とか魂という人の尊厳を意味する精神が分裂するわけではないので、患者さんや家族にとって精神分裂病は偏見を生む病名でした。一方で告知がためらわれてきたように、この病名には精神科医をも圧倒するニュアンスがありました。現在では病名に対する抵抗感も薄れ、罹患していることを患者さん自ら話されることも稀ではなくなりました。

このように統合失調症が罹患者にも医療従事者にも受け入れられ定着していった背景には、90年代後半から新しい治療薬(非定型抗精神病薬)が次々に臨床に供されていったことがあるでしょう。クロルプロマジンがフランスで開発されたのは1950年で、2年後には精神科医のドレー(Jean Delay)らによってこの薬の効果が確かめられました。その後開発されたハロペリドールなどの治療薬も含めて定型抗精神病薬と呼びますが、これらは不安による興奮や妄想による混乱にとっても効きます。統合失調症では病気の再燃や進行によって、知情意の統合能力が徐々に低下していきます。残念ながら定型薬には、一旦低下した能力を蘇らせる力はあったとしても、とても弱いと考えられています。非定型抗精神病薬が大きな期待を持って医療現場に迎えられたのは、統合能力が低下していく過程を抑制し、低下した能力を回復させる効果が定型薬よりも優れているという理由からでした。

この病気に罹患しても入院せずに済んでいること、あるいは入院しても短期間で退院していく患者さんが増えたことを、尊敬する先輩から伺ったことがあります。長年にわたってクロザピンの研究をしてこられたメルツァ

ー(Herbert Y Meltzer)教授と、第29回ニューロサイエンス・ミーティングのポスターセッションで一緒になりました。定型薬では増加しない前頭葉のアセチルコリンが、非定型薬では増加することを報告されました。アセチルコリンは学習や記憶などの認知機能に、セロトニン是不安や気分などに深く関わっている神経伝達物質です。当時セロトニンが前頭葉アセチルコリン分泌にどう作用するのか研究していた私は、クロザピンでアセチルコリン分泌が増加することにとっても興味を持ちました。患者さんの統合機能が回復するプロセスには、非定型薬が持つこのような薬理作用が影響しているのかもしれない

(<http://www.yamaguchi-u.ac.jp/yu/yu49/49-21.html>)。

さて、100人に一人がこの病気に罹患し、三分の一が回復して元の生活に戻るのですが、発病時期の大半が10歳代後半から20歳代にかけてであることを考えると、この病気に対する知識を持つておくことは大学生にとって大切だと思います。症状としてよく知られているものは幻覚と妄想で、自分のすることをいちいち批評する声が聞こえる(幻聴)、夜寝ている間に自分の持ち物を盗られる(被害妄想)などが例として挙げられます。しかし、これらの症状は他の病気でも認められるため、それだけでは統合失調症とはいえません。統合失調症の特徴は、その病気の進行過程に有るといえます。放置すると、こころの中で湧き起こる思いや、外から来る刺激をどのように受け止めて、どのように対応したらよいのか、徐々に判断が難しくなっていきます。進行した人との会話では、往々にして話の論点が判然としません。統合の困難さが自覚できると、会話は破綻が生じない挨拶程度に留まります。

足の骨折を例えに、治療について説明しましょう。事故後にはギプスを巻き、ベッドでの安静が必要です。短期間で済むこともあれば、複雑骨折や切断では長引きます。そのうち松葉杖で歩けるようになり、リハビリも開始されます。何時しかギプスは取れて、松葉杖は杖に代わり、それも転ばぬ先の杖になるかもしれません。社会復帰がスムーズにいくように医師や看護師、薬剤師の他に、医療現場では作業療法士や心理療法士、精神保健福祉士などたくさんの人たちが働いています。最後に秋の夜長にふさわしい映画を幾つか。症状理解にはラッセル・クロウ主演の、「ビューティフル・マインド」がおすすめ。ジョニー・デップ主演の「妹の恋人」は、接し方のヒントになるかもしれません。アカデミー賞4部門受賞の「欲望という名の電車」は、発病のトリガーを考える上で示唆に富んでいます。

乳がんの早期発見を

保健管理センター

保健師 森福 織江

山口県では毎年 10 月を「やまぐちピンクリボン月間」とし、乳がん検診の普及を呼びかけています。(ピンクリボンとは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです)

乳がん罹患する女性は増加しており、罹患率はおおよそ 20 人に 1 人、毎年 1 万人もの人が死亡しています。乳がんを予防する方法はまだないのですが、早期発見なら 9 割近くの方が治るといわれています。誰でもなる可能性がある病気です。早期発見のために定期検診を受けましょう！

● まずはセルフチェックから

20 歳を過ぎたら乳がんを自分の問題として意識し、月に一度、セルフチェックを行いましょう。生理が始まって 1 週間後、乳房の張りや痛みがなくなり、柔らかい状態の時にチェックするのがよいでしょう。閉経後は毎月 1 回、日を決めて行いましょう。

乳房の日頃の状態を把握し、異変に気づいたら検診を待たず、すぐに乳腺専門の医療機関を受診しましょう。

浴室でチェック・・・お風呂のときに石鹸をつけた状態で、4 本の指をそろえて、乳房全体、脇の下、首までの広い範囲を「の」の字を書くように満遍なく触り、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、チェックします。また、乳房や乳首をしぼるようにして乳首から血液の混じった分泌物がでないかをチェックします。

仰向けでチェック・・・調べる側の乳房の下

に枕などを当て、浴室と同じように触れます。鏡の前に立ってチェック・・・腕を高く上げたり、手を腰に当てて胸を張り、乳房のひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないか確認します。

● 乳がん検診の内容は？

乳がん検診には、問診・視触診・マンモグラフィ検査(乳房専用の X 線検査)、超音波検査(エコー検査)があります。乳房は個人差が大きく、視触診だけでは診断が難しいとされています。セルフチェックに加え、定期的にマンモグラフィ検査や超音波検査などの画像診断を受けることで、乳がんの早期発見率は高まります。

マンモグラフィ検査：触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮しますが、乳腺が密な若い人の場合は X 線写真がかすんでしまい、しこりを見つけることが難しいことがあります。

超音波検査：乳房に超音波をあて、病巣を診断します。マンモグラフィに比べて小さいしこりや石灰化の診断が困難ですが、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な若い人の診断にも使うことができます。

● どこで受診できるの？

厚生労働省の基準にそって地方自治体が行っている乳がん検診は 40 歳以上の方が対象で 2年に1回受診可能です。広報誌やはがきでの通知を確認しましょう、山口大学で実施している乳がん検診は職員の方が対象です。詳細は通知にてご確認ください。超音波検査を希望する場合や、上記の検診にあてはまらず自分から医療機関に足を運ぶ場合は、乳腺外科、乳腺外来、放射線科のある医療機関を受診しましょう。「マンモグラフィ検診精度管理中央委員会」のホームページは医療機関選定の参考になります。毎年同じ施設で受診すると、経過を比較でき、早期発見に役立ちます。

お知らせのページ

●職員定期健康診断のお知らせ

平成21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対象外とされます。

対象者には事前に問診票および検査容器(希望者のみ)を配布します。受診上の注意を確認し、問診票を記入のうえ、当日持参してください。

地区名	健康診断日
常盤地区	10月1日(木)～2日(金)
小串地区	10月14日(水)～21日(水)
吉田地区	10月23日(金)～30日(金)

※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、都合が悪い場合は指定日以外や、勤務地以外の地区で受診可能ですので各部局担当係までご連絡ください。

●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「トップが決意 みんながつくる 心の健康・明るい職場」です。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」などを機会に自主的に実施して、自分の健康について見直してみましょう。

～新型インフルエンザ対策～

☞発症の疑いがある場合

なるべく早めに、医療機関を受診しましょう。新型インフルエンザの国内発生当初は、「発熱相談センター」に連絡し、発熱外来を受診することとなっていましたが、7月17日から、一般の医療機関でも受診できるようになりました。ただし、受診の際は、あらかじめ受診しようとする医療機関に電話連絡し、症状を伝え、診療時間や入口、受付場所等を問い合わせてください。感染拡大を防止するため、受診の際はマスクの着用が必要です。

病院を受診し、新型インフルエンザと診断された場合は、下記宛に報告してください。熱が下がって症状が回復した後も、他者への感染を防ぐために2日間は自宅療養しましょう。

報告先：＜学生＞ 所属の学生担当係

＜職員＞ 所属の総務担当係 または 人事課安全衛生対策室

☞日頃から予防を！

予防のためには、手洗い・うがいが大切です。外出後だけでなく、食事の前や咳やくしゃみを押さえた後など、頻回に行いましょう。手洗いは、石けんを用いて、手の平、手の甲、指と指の間、親指、爪の間、手首を丁寧に洗い、流水ですすぎます。洗った後に、手をしっかり乾燥させることも大切です。また、日頃から抵抗力を高めるため、栄養と休養を十分にとりましょう。

☞咳エチケット、してますか？

咳やくしゃみの飛沫(しぶき)は、約2m飛ぶと言われています。咳やくしゃみ等の症状がある方は、感染をひろげないために、咳エチケットを励行しましょう。

＊咳エチケット＊

- 咳やくしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて離れましょう。
- 鼻水、痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。