

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 22 年 5 月 10 日発行 (217 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☆

アルコール・ハラスメント(アルハラ)は、飲酒にまつわる人権侵害です。アルハラには次の 5 つの定義があります(イッキ飲み防止連絡協議会「アルハラ」の定義 5 項目引用)。**①飲酒の強要**(心理的な圧力をかけ、飲まざるを得ない状況に追い込む)、**②イッキ飲ませ**(イッキ飲みや早飲み競争等をさせる)、**③意図的な酔い潰し**(酔い潰すことを意図した飲み会の企画。傷害行為にもあたる)、**④飲めない人への配慮を欠くこと**(本人の意向を無視して飲酒を勧める、飲めないことを侮辱する等)、**⑤酔った上での迷惑行為**(酔って絡む、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為)。1 つでも当てはまれば『アルハラ』です。刑事・民事責任(強要罪、傷害罪等)を問われ、被害者側から賠償金を請求されるケースが増えています。人間関係のゴールデン・スタンダードは、相手を大切にしたいと行いです。酒の席でも基本を逸脱してはいけません。

∞∞ 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	山本	平野・平田	平野	山本	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	森本	森本	平野・森本	森本・山本

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)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

花粉症とその対策

保健管理センター
准教授 奥屋 茂

●花粉症とは

花粉症はアレルギーで、鼻汁・鼻閉・くしゃみ・眼のかゆみ・流涙などの症状を呈し、わが国において「国民病」と呼ばれるほどに蔓延している疾患の1つです。開花期に飛散する花粉が原因で、スギ・ヒノキ・ブタクサ等の植物が代表的な発生源です。特にスギ花粉症患者の増加がめざましく、国民の4人に1人、25%がスギ花粉症だともいわれています。症状には軽いものから重いもの、眼や鼻の症状が強いものなど、個人差があります。その不快感により日常生活の質が低下することがあり、事前に対策をとっておくことも大切です。

花粉症と上手に付き合っていくには、そのメカニズムを知り、症状が出る前に予防することが重要です。日常できる予防法や治療法などを簡単に紹介いたします。

●原因花粉について

花粉症の原因の約70%がスギです。全国の森林の18%、国土の12%をスギが占めています。特に、九州・東北・四国に多いといわれています。スギが代表的な原因植物ですが、それ以外の植物花粉も原因となり、春だけでなく初夏や秋などの季節でも発症する可能性があります。



●花粉症がおこる仕組み

鼻やのどから侵入してきた花粉を異物として体が認識し、抗体が作られ、花粉と抗体とが反応することで、花粉症の症状が出ます。

アレルギーの病気という性質上、感染症である風邪などとは異なり、症状に個人差が顕著に現れる場合があるのも花粉症の特徴であるといえます。鼻づまりやくしゃみがひどい、眼のかゆみがひどいなど、症状の種類によって差があ

ったり、症状の重さにも差があります。また、原因となる花粉の種類（スギやヒノキなど）も人によって異なります。

●予防と対策

まずは花粉情報に注意します。一般的には、よく晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日や、雨の翌日などが、花粉が舞い上がって症状が強く出やすい日と考えられています。厚生労働省や環境省のホームページ、テレビや新聞などで花粉情報を確認しておくなどの工夫も必要です。

具体的な対策としては、①できるだけ花粉と接触しない（めがね、マスク）、②外出時、花粉が付きやすい毛織物などの衣服は避ける、③帰宅時、衣服や髪をよく払い、うがいをし、鼻をかむ、④掃除を励行する、などがあります。

●医療機関への受診ならびに治療

花粉症原因検索・診断方法のひとつとして、血液検査による、花粉に対する抗体の有無のチェックがあります。早めに治療することで、鼻粘膜の炎症が軽度の状態で炎症を止め、早く正常化できるため、重症化防止につながります。医療機関としては、耳鼻咽喉科、内科（特にアレルギー科）や、眼の症状がひどい時の眼科などが受診科となります。

原因となる物質（アレルゲン）を完全に除去することは不可能です。できるだけ接触を避けつつ、生活をしていくことが現実的で、そのためには症状を緩和する目的で治療を受けるとよいでしょう。内服薬・点鼻薬・点眼薬などの抗アレルギー薬や、症状の強い場合は、抗アレルギー・抗炎症作用の強いステロイド薬も使用されます。その他、専門医による治療法として、原因物質をごく少量から頻回に注射し、徐々に増やしていった体を慣れさせていく減感作療法も行われます。

花粉以外の物質でもアレルギーが起こることもあるため、鑑別する必要があります。その観点からも、症状に悩まされている方は、早めに医療機関に受診することが大切です。



世界禁煙デー 女性と子どもを たばこの害から守ろう

保健管理センター
保健師 小林 久美

毎年 5 月 31 日は世界禁煙デー、5 月 31 日から 6 月 6 日は禁煙週間です。厚生労働省は今年のテーマを、「女性と子どもをたばこの害から守ろう」に決めました。

近年、若い女性の喫煙率は増加の一途を辿り、山口大学でもその例に漏れません。

●山口大学の喫煙状況

平成 21 年度の健康診断問診票では、山口大学学部学生喫煙率は 9.4% (男性 14.1%、女性 2.3%)、職員喫煙率は 12.8% (男性 23.2%、女性 3.9%) で、喫煙者は全体のほぼ 1 割でした。

全体から見ると、女性の喫煙者は少ないと思われがちです。しかし、1980 年代から今日まで男子学生と男性職員の喫煙率は激減している一方で、女子学生の喫煙率はほぼ横ばい、女性職員の喫煙率は倍増しています。

＜山口大学の喫煙率の推移＞

	学生		職員	
	男	女	男	女
1980 年代	39.1%	2.3%	46.3%	(データ無し)
1990 年代	30.1%	2.1%	35.0%	1.8%
2003 年	23.5%	4.5%	30.2%	3.6%
2009 年	14.1%	2.3%	23.2%	3.9%

●女性とタバコ

女性の喫煙率増加の背景には、女性の社会進出や、女性向けのタバコ販売や広告などの影響が考えられています。喫煙している女子学生に話を聞くと、「なんとなく」「ちょっと吸ってみたかった」「周りが吸っているから」という軽い気持ちで吸っている人が多いようです。しかし、それがいつの間にか習慣となり、手放せなくなってしまいます。

女性特有のタバコの害については、保健管理センター便り 197 号(<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/11taoyri/197-3.pdf>)にも載せています。生理痛・生理不順や子宮外妊娠・不妊症になりやすく、たとえ妊娠しても知能や体重の低い子供が生まれるリスクが高まり、乳幼児突然死症候群や喘息などの病気にかかりやすくなります。シワやシミ、吹き出物といった肌トラブルを起こしやすいなど、タバコの害は様々です。化粧でカバーできても、にっこり笑った歯ぐきが黒かったり、タバコ臭がしたりしては魅力半減ですね。

女性向けタバコのパッケージを見ると、日本では多くがピンクやブルー、細身でアクセサリ感覚のものです。一方、海外では手に取るのを、少し躊躇してしまうようなものになっています。当然ながら受動喫煙による害もあるため、喫煙中の方は今一度タバコについて考え直してみる必要があります。

＜海外のタバコ警告表示＞



(左)喫煙は肌の老化の原因

(中)喫煙者と共に暮らす子どもは、喘息・肺炎・副鼻腔炎・アレルギーなどになりやすい

(右)喫煙時あなたは砒素・ナフタリンなど、鼠やゴキブリ用の駆除剤と同じものを吸入している
(「タバコは美容の大敵!」HP より)

●禁煙にチャレンジ!

自分自身の健康のために、家族や友達のために、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか? また自分の大切な人が喫煙者だったら、禁煙を勧めてみませんか? タバコの値上げや、喫煙場所の減少の心配もなくなります。

一人で禁煙に自信がない方は、仲間を誘ったり協力者を見つけたりしてみても如何でしょう。保健管理センターも、禁煙希望者を応援します。カウンセリングを行い、ニコチンパッチを用意しています。ぜひご相談下さい。

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成22年度学生定期健康診断を全項目受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を行います。申請及び受け取りは各地区の保健管理センターで行います。

	受付発行期間
山口地区	平成22年5月6日～平成23年3月末
常盤地区	平成22年5月12日～平成23年3月末
小串地区	平成22年6月1日～平成23年3月末

申し込みの際には、学生証が必要です。必ず、本人が保健管理センターの窓口に来て申し込んで下さい。電話やメール等による申し込みは受付できません。就職活動や実習参加等の予定がある人は、余裕を持って早めに申し込んで下さい。

●学生定健後の再検査について

山口・常盤地区の学生については、健康診断当日に「血圧・尿・聴力」検査結果に基づいて再検査の指示を行っています。「胸部X線・心電図」検査結果及び「問診票内容」に基づく再検査については、5月中旬頃から実施します。掲示板または個別に電話でお知らせしますので、再検査の指示のあった人は、保健管理センターを

受診して下さい。指示された日時の都合が悪い人は、早めに保健管理センターへ問い合わせて下さい。

山口地区：083-933-5160

常盤地区：0836-85-9041

●小串地区学生定期健康診断について

平成22年度小串地区学生定期健康診断を下記の通り実施します。受診割振りの詳細については、医学部の掲示板で確認して下さい。

期	間：平成22年5月17日～18日
受付時間	：17日(11:00～16:30)
	18日(12:30～16:30)
場	所：医学部医心館(総合受付1階)

●禁煙支援について

5月31日は『世界禁煙デー』です。少しでも禁煙を考えている人は、これを機会に禁煙を始めてみませんか？各地区の保健管理センターでは、必要に応じてニコチンパッチを用いた禁煙支援を行っています(無料)。「禁煙したいけど自分だけでは不安・・・」、「今度こそ禁煙を成功させたい！」などなど、禁煙を検討中の方は、是非ご相談下さい。

～健康診断結果通知(web閲覧)について～

保健管理センターホームページから、自分の健康診断結果が閲覧できます。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できない検査項目もありましたので、必ず確認して下さい。

【閲覧期間】平成22年5月12日～平成22年7月30日

【URL】<http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

【注意事項】①ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには十分な配慮をお願いします。

②健康診断で得られた個人情報は、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いについては、山口大学ホームページをご覧ください。

③健康診断結果をプリントアウトして、「健康診断証明書」として使用することはできません。「健康診断証明書」が必要な場合は、別途申し込みが必要です(上記参照)。