

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 22 年 7 月 1 日 発行 (218 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★

長引く咳、放置していませんか？

この時季に咳が長引けば、『百日咳』も疑ってみましょう。百日咳は百日咳菌による感染症で、春から夏にかけて流行します。初期は鼻水や咳、微熱など風邪と同じような症状です。しかし、徐々に短い咳が連続して起きるようになり、吸気時にヒューと音がしたり、夜間発作的に激しい咳が出たりします。

最近では大人の感染が増え、集団発生した大学もあります。大人は小児に比べて症状が軽い場合が多く、風邪をこじらせていると軽くみてしまいがちです。そのため気付かないうちに、咳とともに菌をまき散らしている可能性もあるのです。咳が出るときはマスクを着用し、1週間以上続くようならば医療機関を受診しましょう。

∞∞ 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	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	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)。

アルコール依存症、今日この頃 —ストレス社会の落とし穴—

保健管理センター
教授・所長 平野 均

冷たいビールの美味しい季節になりました。喉越し爽快、カロリーゼロなどのキャッチコピーは、ビール党ではない私も強く引きつけられます。Aさんもそうだったかは分かりませんが、奥さんに連れられて受診し、4回目の入院になりました。点滴をしてもらい酔いが覚めかけた頃、「先生、済みません。またやってしまいました。意志が弱いので。」と、Aさんは自由になる手で目頭を押さえました。「意志が弱い？強いので、誰が何と言おうとも飲むのでしょうか？断酒（酒を飲まないこと）は意志の問題ではないですよ。」初回入院時には家族全員に付き添ってもらった人も、回数が増えるに連れ一人また一人と減っていき、最後には年老いた母親だけになります。それもまだ増しで、多くは断酒仲間やケースワーカーに連れてこられるか、病院職員が住居まで往診して連れて帰るかになります。「そろそろ来る頃と思うとった。」私の顔を見て悪怯れるどころか、安堵するかのようになりSさんは言いました。部屋の中には一升瓶が何本も転がり、歩けないため布団や畳は糞尿まみれ。行き着くところまでいったアルコール依存症者の姿は凄惨です。癌で亡くなる人が多いのですが、Sさんも食道癌が見つかったときには既に末期でした。

酒は百薬の長ともいいますが、ある人たちにとっては正に気狂い水です。このようになるまで、どうして飲んでしまうのでしょうか。どうして止めないのでしょうか。酒を飲むと気分が良くなり、気持ちが大きくなります。いわゆる“酔い”の効果ですが、これは酒に含まれるエタノールの薬理作用です。依存とは人と薬物との関係を表す言葉ですが、酔いを求めて飲むことを精神的依存といいます。二日酔いの朝に迎え酒を一杯引っ掛けると、不快な気分や身体の不調がたちどころに霧散します。身体的依存が生じていれば、アルコールの退薬（禁断）症状が飲酒で軽減できるのです。タバコよりは早く、麻薬や覚醒剤よりは遅く、10年20年かけて心身が蝕まれていきます。これら依存が病的なレベルになったのが依存症です。病気が

が進行すると節酒（ちょうど良い飲み方）ができなくなり、一度飲み始めると身体が受け付けなくなるまで止まりません。これを連続飲酒といい、幾度も繰り返す（発作）こととなります。再飲酒から連続飲酒発作に至るまでの日数は、病気の重症度により差があります。しかし、一度失った節酒の能力は、断酒を継続しても回復しないようです。依存症の人がブレーキの壊れた車に喩えられる所以です。

依存症の人が再飲酒するのは、酔いの効果を求めてしまうからです。彼らの生活はある意味、酔わないでは遣っていけない日々の連続なのでしょう。頼まれると断れない律儀な性格の人や、元々ストレス耐性が低い人。うつ病と診断される人も多いです。憂さを晴らすには、アルコールは手っ取り早く、また効果的です。病院で処方される安定剤や抗うつ薬には、これほどまでの効き目はありません。これまで少なく見積もっても、1,500人以上の患者さんを診てきました。いつも感じることは、この人達がいなかったなら日本の戦後復興はなかったであろう。2番ではいけないのかと皮肉られそうですが、Japan as No.1はなかったであろうことです。中堅企業の社長さん、宮家が泊まれるような有名旅館の板長さんなど、重責にこころすり減らした人たちがたくさんおられました。しかし、どのような人でも行き着いてしまうまでには過去の栄光は消滅しており、酔いから覚める頃には身包み剥がれているのです。

病気から回復するには、断酒の継続しかありません。しかし、これは一筋縄ではいきません。ではどうやって断酒を継続していくのでしょうか。飲めば連続飲酒発作とは分かっているながら、自分は大丈夫だと酔いの誘惑に負けてしまいます。幾度となく再飲酒を繰り返すうちに職を失い、ものの考え方は自己中心的となり、周囲を巻き込んで悲惨な最期を迎えることとなります。自分の力では酒は止められない、このままでは生きていけない。この「底突き体験」とも呼ばれる経験を経なければ、多くの依存症者は方向転換ができないようです。死ぬ前にターニングポイントを迎えて欲しい。家族にとっても治療者にとっても共通の願いです。一人では止め続けることはできません。自助団体のアルコールクス・アノニマス（通称AA）や断酒会に、患者も家族も参加しなければなりません。毎日飲んできたのだから、毎日傷ついてきたのだから、毎日ミーティングに参加するのです。酒を止められているのは自分の力ではない。その自覚からでしょうか、断酒している患者さんは謙虚で、不思議な魅力を放っています。

子宮頸がんについて

～子宮頸がんは予防できるがんです～

保健管理センター

保健師 森福 織江

子宮頸がんについて知っていますか？子宮頸がんは「予防できる」がんです。正しい知識を身につけて自分の体を守りましょう。また男子学生の皆さんにも、若い女性が性交渉を通じてどのようなリスクを負うのか、ぜひ知っていてほしいことです。

●子宮頸がんってどんな病気？

子宮頸がんは性行為で感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が、原因のひとつであることが分かっています。子宮の入り口の頸部にできるがんで、進行すると不正出血や性行為時に出血がみられたりしますが、初期にはほとんど自覚症状がありません。女性の命はもちろんのこと、妊娠や出産の可能性を奪ってしまう病気で、とても大きな影響を人生に及ぼします。

●どんな人がなりやすい？

子宮頸がんは特別な人が罹患する病気ではなく、性的交渉がある女性なら誰でも罹患可能性のある病気です。女性のがんでは、乳がんについて多く発症しています。また、近年では若い女性の発症率が増加傾向にあり、特に 20 代～30 代には急増しています。

●ヒトパピローマウイルス（HPV）とは？

HPV は皮膚や粘膜に感染するウイルスで、100 種類以上のタイプがあります。このうち子宮頸がんの原因となるタイプは「発がん性 HPV」と呼ばれます。中でも HPV16 型と HPV18 型と呼ばれる 2 種類は、子宮頸がんを発症している 20～30 代女性の 7 割～8 割からみつかれています。HPV は主に性行為によって感染

しますが、感染そのものが直ちに子宮頸がんを引き起こすわけではありません。感染してもほとんどの場合は免疫によってウイルスが消滅しますが、長期間感染が持続すると、子宮頸部の細胞に変化が起こり、がんに進展するのです。がんが発症するまでに数年～十数年と時間がかかるため、定期的な子宮がん検診を受診していれば、前がん状態で発見されて早期に治療することが可能です。

●子宮がん健診を受けましょう

子宮頸がんは、がん検診が最も有効ながんです。20 歳になったら 2 年に一度健診を受けましょう。自治体や、職場からの健診のお知らせを見逃さないようにしましょう。健診では主に問診・視診・内診・細胞診を行います。問診：初潮年齢・現在の月経の状況・妊娠出産の経験、自覚症状など確認します。視診・内診：医師が子宮頸部の状態を目で確認し、子宮に異常がないかチェックします。細胞診：子宮頸部の粘膜を綿棒などで軽くこすりとり細胞を顕微鏡で調べます。出血することはありますが、痛みはほとんどありません。

●子宮頸がん予防ワクチンとは？

子宮頸がん予防ワクチンは、発がん性 HPV の中でも HPV16 型と HPV18 型の感染を防ぐワクチンで、日本では 2009 年 12 月 22 日から一般医療機関で接種できるようになりました。3 回のワクチン接種で感染から体を守ることが可能ですが、感染している HPV を排除したり、子宮頸部の前がん病変やがん細胞を治療する効果はありません。また、すべての発がん性 HPV 感染を防ぐことはできないため、ワクチン接種後も定期的検診は欠かせません。主として、性的交渉をもつ前の若年層（10 歳から接種可能）を対象にしていますが、性的交渉のある女性も、感染予防に有効とされています。

接種可能な医療機関、費用等については保健管理センターへお問い合わせください。

お知らせのページ

● 夏季休暇中の利用について

夏休み中も通常通り、診察、健康相談、怪我の応急処置、病院紹介、健康診断証明書発行等を行っています。また、各種測定機器(視力計・血圧計・体内脂肪計)及びマッサージ器も利用できます。

学会出張等のため、医師による診察や健康相談については、対応できない場合があります。現時点で分かっている医師不在日は、以下の通りです。

【山口地区】 8月9日, 25～27日, 9月9日

【常盤地区】 8月25～27日

【小串地区】 7月28日, 8月4～5日, 9日

9月3日, 9月9日

なお、8月12～16日(常盤地区では9～16日)は、大学の一斉休業のため、保健管理センターは利用できません。あらかじめご了承ください。

● 留学や海外渡航を計画されている方へ

海外では多くの感染症が流行しているため、国によっては出国前に予防接種を受けておく

ことが推奨されています。

ワクチンによっては、接種できる医療機関が限られていたり、複数回の接種が必要なものもあります。自分が行く国の情報を事前に把握し、計画的に接種しましょう。

また、持病がある方は主治医に相談しておきましょう。

● 職員健康診断について

職員定期健康診断を以下の日程で実施します。都合が悪い方は、勤務地以外の地区で受診可能です。職員健康診断は受診が義務付けられていますので、必ず受診しましょう。

詳細は、期日が近づいたら問診票送付と共にお知らせします。

対象者	健康診断日	場所
附属学校 (山口市内)	8月4～5日	保健管理センター
附属学校 (光)	8月9日	光小学校保健室
吉田地区	9月27日～10月4日	保健管理センター
常盤地区	10月7～8日	工学部保健室
小串地区	11月9日～16日	医学部医心館

★熱中症の予防★

蒸し暑い季節になりました。この時季は熱中症に注意が必要です。熱中症を起こしやすい条件を知り、予防しましょう。

こんな時は注意！

- ・気温、湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風邪が弱く、日差しが強い
- ・照り返しが強い

こんな人は注意！

- ・体調が悪い
- ・睡眠不足
- ・肥満
- ・暑さに慣れていない
- ・持病がある

予防のためには、日傘や帽子を使う、涼しい服装をする、水分をこまめにとる、日陰を利用する、こまめに休憩をする等が大切です。

★熱中症を疑うとき★

高い体温や、赤い・熱い・乾いた皮膚、ズキンズキンとする頭痛、めまい、吐き気、意識障害等の症状があるときは、熱中症の危険信号です。命に関わることもあるので、素早い対応が求められます。

涼しい環境へ移動し、衣服を脱がせる、水をかける、うちわ等であおぐ、氷を首・脇・足の付け根などにあてる等、すぐに体を冷やし、意識がはっきりしている場合は冷たい水やスポーツドリンクで水分補給しましょう。

ただし、**意識障害**(呼びかけに対する反応がおかしい、応答しない等)があるときは、誤飲の可能性があるため、水分を与えるのは禁物です。すぐに**救急車**を要請してください。