

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 22 年 10 月 1 日発行 (219 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★

勉強や仕事、趣味等で長時間パソコンを使用する機会が増えています。集中して画面を見続けると、まばたきの回数が普段の約 1/4 に減って目が乾きやすくなり、目に負担がかかります。また、長時間同じ姿勢をとることは、首、肩、腕などの痛みの原因となります。最近、充血やかすみ目、視力低下などの目に関する不調はありませんか？進行すると、イライラや不快感、抑うつといった一見目とは関係のなさそうな症状へ発展することがあります。50 分に 10 分程度は、目を閉じて休めましょう。また、目の乾きを防ぐために目薬をさしたり、適度な運動で身体をほぐすと疲れがとれます。眼鏡やコンタクトレンズは適正なものを使うよう心がけ、何か不調を感じた場合は、早めに眼科専門医へ相談しましょう。

∞∞ 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)。

感染性胃腸炎

保健管理センター
講師 山本 直樹

感染性胃腸炎は細菌、ウイルスなどの感染性病原体による悪心(おしん)・嘔吐、食欲不振などの上部消化管症状や下痢や腹部不快感などの下部消化管症状を主症状とし発熱を伴う感染症の総称です。毎年秋から冬にかけて流行しますが、その多くはウイルス感染(ノロウイルス、ロタウイルスなど)が原因です。例年10月中旬から急増し、12月にピークになり、1~3月頃に再度増加という年末年始を境に2峰性のピークを示し、検出病原体のほとんどはウイルス性であり、晩秋~年末の冬にはノロウイルスが、1~4月の春にはロタウイルスが多く検出されます。その他、細菌性胃腸炎や食中毒、抗生剤を長期間、大量に無秩序に使用することで腸内細菌が死滅、抗生剤抵抗性細菌の増殖による医原性胃腸炎もあります。

食中毒が発生するにはかなり多量の菌量を要し、少なくとも10万~100万個、多くの方が発症するには1千万個以上を要するといわれ、一部の菌を除いてはヒトからヒトへの感染は起こりにくいと言われています。ボツリヌス菌中毒以外は急性胃腸炎症状を呈し、しばしば集団発生が起こり、近年は外食産業に由来する患者数が多い大規模化の傾向がみられる。厚生省の食中毒統計に定められた原因菌はサルモネラ菌属(腸チフス菌およびパラチフスA菌を除く)、ブドウ球菌、ボツリヌス菌、腸炎ビブリオ、病原大腸菌、ウェルシュ菌、セレウス菌、エルシニア・エンテロコリチカ、カンピロバクター・ジェジュニ/コリ、ナグビブリオなどが含まれ、70~80%は

7~10月に発生しています。

冬の胃腸炎の主な原因であるノロウイルスは嘔吐や下痢を引き起こします。食中毒のようにこのウイルスに汚染された水や食品を口にすることで感染しますが、風邪のように人から人へも感染します。また感染しても症状が現れないことがありますので、家族に胃腸炎症状がある時は要注意となります。

<治療と対策>

全ての感染性胃腸炎は、ほとんどの場合、患者との接触(便、吐物など)や汚染された水、食品によって経口的に感染します。手洗い、うがいを励行し、日常的に清潔を保つことが重要であり排便後や調理前は流水でしっかりと手を洗うことが大切です。吐物、オムツ等を処理する際は手袋・マスクを着用し、汚染された床等は塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム)で拭くなど二次感染に注意する必要があります。

また病原菌が腸から排出されてしまえば症状はなくなるので、下痢による脱水の影響を最小限にすることが最も重要で、水分補給が中心となります。スポーツドリンクは下痢の時に失われがちナトリウムなどの電解質を含んでいるので、このような時には適切な飲料となります。吐き気や嘔吐の症状に対しては制吐薬を用います。抗生剤の投与は毒素を腸管内で放出させたり、排菌を遅らせることがあるので慎重に行います。下痢を止める薬剤も排菌を遅らせることがあるので投与は慎重に行います。

高熱があったり、血便がある時、また手足の麻痺があるような時には、早めに医療機関を受診することが必要です。数時間前にいっしょに食事をした人たちが同時に同じような症状を起こした時は、食中毒の可能性が高く、医療機関を通して保健所への届け出が必要になりますのでこの場合もできるだけ早めに医療機関を受診してください。

敷地内禁煙について

保健管理センター
保健師 中原 敦子

● 小串地区敷地内禁煙について

小串地区では、平成 22 年 4 月より敷地内禁煙となりました。今回は敷地内禁煙方針表明前後の医学部学部生の喫煙率の変化を集計しましたのでお知らせします。

● 小串地区敷地内禁煙の経緯

平成 20 年 5 月：山口大学小串キャンパス（医学部、附属病院）労働安全衛生委員会にて平成 22 年 4 月敷地内禁煙を提案し決定

（禁煙ロードマップ作成）

平成 20 年 10 月：喫煙対策講習会

（産業医大 大和浩先生）

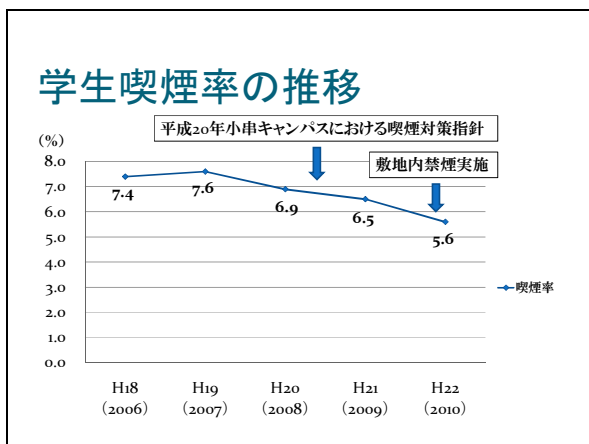
平成 21 年 4 月：禁煙ワーキング発足

平成 21 年 10 月：喫煙対策講習会

（奈良女子大 高橋裕子先生）

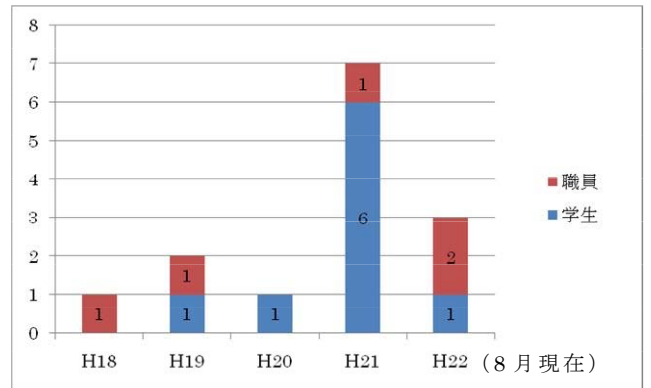
平成 22 年 4 月：敷地内禁煙実施

● 医学部学部生喫煙率の推移



学生喫煙率の推移について、平成 20 年度の小串キャンパスにおける喫煙対策指針表明前の喫煙率は約 7.5%でしたが、指針表明後、喫煙率は 5.6%まで低下してきています。

● 禁煙希望者数の推移



禁煙希望者数の推移について、この集計には職員も含まれています。平成 21 年度から禁煙希望者は増加しています。平成 22 年度敷地内禁煙を実施することで禁煙にチャレンジしてみようという動機付けになりました。

● 禁煙方針表明後の学生の禁煙者数について

禁煙方針表明後の禁煙者数は、平成 22 年度非喫煙者のうち、平成 20 年度または、平成 21 年度には喫煙していたものが 11 名でした。つまり、平成 20 年度から平成 22 年度にかけて 11 名が禁煙していました。

● 敷地内禁煙の効果について

現在、敷地内禁煙実施に伴い多少の問題も発生していますが、他大学の事例から想定されるものより少なく経過しています。

ともすると、敷地内禁煙の「副作用」ばかりに目が奪われがちですが、喫煙率は明らかに低下し、禁煙にチャレンジする人も増加しました。また、大学は未成年期から成年への移行期にあたり、新たな喫煙依存者を増やさないという大学の役割の 1 つを果たしているものと考えます。ハード面を整備することで新たな喫煙者を出さないことにつながります。タバコの値上げもその一環だと思います。喫煙室をつくってしまえば、喫煙者も減ることはなく、新たな喫煙者も増えるでしょう。

なお、現在喫煙されている方については、保健管理センターにてニコチンパッチによる禁煙支援を実施しております。ぜひ、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

お 知 ら せ の ペ ー ジ

●職員定期健康診断のお知らせ

平成 22 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
吉田地区	9月27日(月)～10月4日(月)
常盤地区	10月7日(木)～8日(金)
吉田地区	10月16日(火)～24日(水)

※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「心の健康維持・増進 全員参加でメンタルヘルス」です。保健管理センターHP掲載の「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(中央労働災害防止協会)」など、これ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よう。厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」も参考にしてください。<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

～コンタクトレンズ、正しく使用していますか？～

コンタクトレンズ(以下CL)を購入し使用する際には、目の健康を守るために、必ず眼科医の検査・処方を受けましょう。眼疾患の有無や健康状態、涙の量やCLの動き、使用目的や使用環境など総合的に判断して眼科医が処方します。CLは**高度管理医療機器**です。眼科医の検査・処方を受けずに、インターネットや通販等で購入するのは危険です。

CLは正しく装用し、正しいケア方法を守りましょう。

1. 決められた装用時間や装用方法を守りましょう。
2. 適切なレンズケアをきちんと行いましょう。
3. レンズケースは、常に清潔な状態を保ちましょう。
4. 目の健康を守るために、定期検査を受けましょう。

CLは目の繊細な組織である「角膜」にのせて使用するものであるために間違った使い方をすると、取り返しのつかない障害(角膜炎、角膜潰瘍、角膜混濁、角膜への血管進入など)を残してしまうこともあります。目の充血や異物感、痛み、まぶしさ、レンズがずれやすい、かゆみなど異常を感じたら、装用を止めて、眼科医を受診しましょう。

平成 21 年 11 月 4 日より、おしゃれ用のCL(度数なし)が、視力補正用のCL(度数付き)と同様に、薬事法上の「医療機器」として、規制の対象となりました。カラーコンタクトレンズは、視力補正用のコンタクトレンズと同様に、誤った使い方をすると、眼障害(健康被害)の原因となる場合がありますので注意が必要です。