

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 23 年 10 月 1 日発行 (224 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★

10月8日は「骨と関節の日」です。平成7年度に日本整形外科学会により定められました。ホネのホは十と八に分けることができ、10月8日は「体育の日」に近いこともあり、骨の健康を考えるのにふさわしいということで、その日に定められました。この機会に骨・関節に、よい生活とは何かを考えてみましょう。骨を強くするには①バランスのよい食事をとること（カルシウムを十分に摂取するとともに、カルシウムの吸収を促す栄養素を食事に取り入れます。塩分過多、アルコール、タバコはカルシウムの吸収を抑えます）。②適度な運動をする（運動することで骨を刺激し、カルシウムが骨に沈着するようになり、骨が強くなります。また、運動によって骨への血流がよくなります）。③適度な日光浴をする（血液中のビタミンDの80%は日光に当たることによって、皮膚でつくられます。ビタミンDは特にカルシウムの吸収を助けます）。

∞∞ 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	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)。

山口大学健康衛生週間 と 安全衛生活動 100 周年

保健管理センター医学部分室
講師 森本 宏志

今月10月は、山口大学では、健康衛生週間の月ですが、2011年は、「安全第一」の標語で象徴される、日本の安全衛生活動の



本格的開始から、100周年にあたることはご存知だったでしょうか。

右の「緑十字（りょくじゅうじ）」は、みなさんも、「安全第一」の標語とともに、ときどきみかけるものかとおもいます。

なお、ここでいう「安全」は、「安全配慮義務」と同様、狭い意味での「安全」ばかりでなく「健康や衛生管理」を含みます。



「安全第一」という言葉は、安全衛生活動のキャンペーン用の標語のようにもみえますが、

実は、ある企業の「経営方針」に端を発しています。（左上は安全衛生マーク）

企業というと、「営利、社団、法人」という言葉が連想されますが、1900年代はじめに、あるアメリカの鉄鋼会社 US スティールの経営者が、その経営方針を「生産、品質、安全」のもとに企業活動を推し進めていたところ、事故が頻発し、従業員の健康状態は悪化し、品質は低下し、結果的に生産も低下してしまいました。ところが、経営方針を「安全、品質、生産」に転換したところ、結果的に「安全」ばかりか、「品質」や「生産」性向上にも効果をあげ、このこと

から、その一企業にとどまらず、アメリカの産業界でも提唱されるようになった「Safety First」運動に端を発します。

これを、1912年に、古河工業足尾鉍業所の所長さんが感銘を受け、日本に取り入れたものだそうで、はじめは「安全専一」とよばれていました。

その後、日本でもさまざまな会社や、産業界、教育界、行政分野にも広がっていきました。

その後、職域では、労働安全衛生法、教育界では学校保健安全法など法整備など法的基盤も強化され、災害は長期的には減少してきています。

しかし、現在でも、日本全体をみれば、職域において、年間約54万人が被災し、



1000人を超える尊い命が失われているのが現状です（右は労働衛生旗）。

大学においても、平成16年の国立大学の法人化に伴い、国立大学も労働安全衛生法が直接適用されるようになったことをきっかけに、安全衛生管理のありかたの見直しがすすみつつあります。旧学校保健法が改正され、「学校保健安全法」という名称に変更されたことも、そのひとつの象徴でしょう。

2011年、「安全第一」100周年の今年、安全衛生活動の歴史を振り返ってみることにより、就職後の安全と健康というばかりではなく、大学生活のなかでの自分自身の健康管理や安全管理のあり方や将来展望につき、なんらかのヒントを得られると思います。

みなさんも、是非、機会をつくって、日本の安全衛生活動の歴史について振り返り、思いを巡らせていただければ幸いです。

ストレスマネジメント

(15) 睡眠(午睡)の効能

保健管理センター
保健師 梅本智子

●軽視されがちな『睡眠』

日本人の平日の睡眠時間は 7 時間 14 分。特に 40～50 代は 6 時間台と最も短いらしい(NHK 国民生活時間調査 2010 年)。しかし、実際には「そんなに寝てないよ。」という方も多いのではないのでしょうか。事実、1990 年代半ば以降は 22 時半までに就寝している者は 3 割に満たない(1960 年は同 7 割。前述 NHK 調査)。また、高校生の 7 割が午前 0 時を過ぎても起きていると言う(日本青少年研究所調査 2009 年)。これらの調査から、年々夜型人間が増えていることが伺えます。睡眠時間が安易に削られ易いのは、「睡眠時間を少々削ったって命に別状はない。」と考えてしまうからではないのでしょうか。

●睡眠不足が命の危険を招く事もある

しかし、睡眠不足は、集中力や決断力を要する仕事に重大な影響を与えることが指摘されており、誤った判断によって、命に危険が及ぶこともあるのです。その悲惨な例として、パイロットの睡眠不足が引き起こした墜落事故があります(2009 年 2 月 12 日、コンチネンタル航空 3407 便、死者 50 名)。また、戦場でのより良い眠り対策に取り組んでいる米国の睡眠研究者 Thomas Balkin 氏は、「不眠で最も影響を受ける場所の 1 つが脳の前頭前皮質で、問題をどう解決するか、どう創造性を発揮するかといった判断に影響が及ぶ」こと、また「眠気があると自分の置かれた状況を瞬時に掴む力が落ちる」ことなどを指摘しています。身近なところでは、車の運転中に眠気を感じて、ヒヤリとした経験のある方もいるのではないのでしょうか。

●睡眠不足は飲酒した状態と同じ!?

さらに、興味深い実験結果があります。睡眠を制限したグループとアルコールを飲んだ

グループで、居眠り運転の危険性を比較した結果、通常 8 時間の睡眠をとっている人が睡眠時間を 2 時間削るだけで、体重 1kg あたり 0.54g のアルコールを飲んだのと同じ眠気が起きることが分かりました。つまり、睡眠不足の状態でも講義を受けたり、仕事をしていても集中力や判断力が鈍麻しているため、講義内容が理解できなかつたり、仕事上でも重大なミスをしてしまう可能性が高くなります。なんたって、このアルコールの量は「ほろ酔い状態」と同じなのですから。

●睡眠なしで生きていくことは不可能

そうは言っても、人生の約 1/3 を睡眠時間に費やしていると思うと、睡眠をとらなければ、その分多くのことができるような気がします。しかし、実際には、睡眠は成長や生命維持に欠かせない「体と脳の休息」という大切な役割を担っています。また、前述したように、集中力や判断力が鈍るため、思ったほど効率の良い作業はできないと考えた方が良くかもしれません。したがって、睡眠時間を削って足りない時間を確保しようとするのではなく、むしろ、肉体的な疲労を回復させ、精神的なストレスを発散させる効果がある『良質な睡眠』を上手にとる工夫をした方が、はるかに効率の良い作業ができることでしょう。

●寝る前はきちんと起きていることが重要

一般的に、快眠のための良い習慣として、①朝に光を浴びること、②朝食を食べること、③入浴はぬるめの湯でリラックスすること、④就寝前の飲酒は控えることなどが挙げられますが、最も大切なことは、⑤本来の活動時間である日中にきちんと起きていることです。昼間の覚醒度が高いと、その反動で夜間の睡眠が深くなります。そして、昼間の覚醒度を上げるのに効果的なスイッチが「朝の光」や「朝食」です。つまり、その日の睡眠は朝のうちに決まると言っても過言ではないでしょう。

●昼寝(午睡)のすすめ

最近、昼寝の効果が注目を浴びています。昼寝は①疲労を回復させ、②集中力を高め、③夜の睡眠をより深くする効果があると言われています。ベストな昼寝のタイミングは、『午後 1 時頃までに 15～30 分程度』だそうです。昼寝をするとサボっているように思われがちですが、作業効率アップのため、『午睡タイム』が全体で取り入れられたらいいですね。

お知らせのページ

●健康診断結果への対応

健康診断結果がお手元に届いたこととします。要治療・要医療の判定がでた方は、**病院を受診して診察結果を提出**して下さい。要精密検査がでた方も病院を受診し、できる限り結果を提出して下さい。提出先は以下です。

地区名	提出先
吉田地区	安全衛生対策室
常盤地区	工学部総務係
小串地区	総務課職員係

健康診断期間中に健康診断を受診できなかった方は、必要項目を確認の上一般の病院で受検するか、人間ドックを受けて結果を提出下さい。

●医師不在のお知らせ

第49回全国大学保健管理研究集会を下記の日程で山口大学が主催します。その間は医師不在となりますので、診察には対応できません。保健師・看護師による健康相談、応急措置等は通常通りです。

【日程】11月8日（火）～11月11日（金）

●たばこ対策ガイドラインの変更

山口県は分煙の基本を完全空間分煙としていましたが、受動喫煙防止対策として原則全面禁煙を目指すことになりました。全面禁煙が極めて困難な場合には、当面の間喫煙可能区域を設定するなどの受動喫煙防止対策を求めることとし、将来的には、全面禁煙を目指すことが求められます。

山口大学医学部附属病院では平成22年4月より敷地内全面禁煙が実施されていますが、全学でも県のガイドラインに沿った喫煙対策を検討していく必要があります。

●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「見逃すな心と体のSOS みんなでつくる健康職場」です。この期間内に保健管理センター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」など実施し健康について見直してみよう。

～11月8日は「いい歯の日」です～

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きと定期的な健診を心がけましょう。歯の健康はからだの健康ともつながります。虫歯や歯周病を治療し一旦は治っても、対策を怠れば再び発病してしまいます。口の中を衛生的に保つことが、健康な歯を守るための対策です。

自分でできる虫歯予防：①毎食後に歯磨きをする。②寝る前にフッ素入りの洗口液で口の中を洗う。③食事の時に、噛む回数を増やす（唾液には酸を中和する力があり、カルシウムとリン酸が含まれているため、歯の再石灰化を促進します）。④食後・間食後キシリトールガムを噛む（キシリトールには酸を産生するミュータンス菌の活動を抑制する効果があり、ガムを噛むことで唾液分泌が増加する）。⑤緑茶を飲む（緑茶に含まれるカテキンは殺菌作用がある）。

歯科医による虫歯予防：①定期健診（1～3か月ごと）②歯磨き指導を受ける③プラークバイオフィルムの除去④フッ素の塗布など。

この機会に歯の衛生について見直してみよう！！