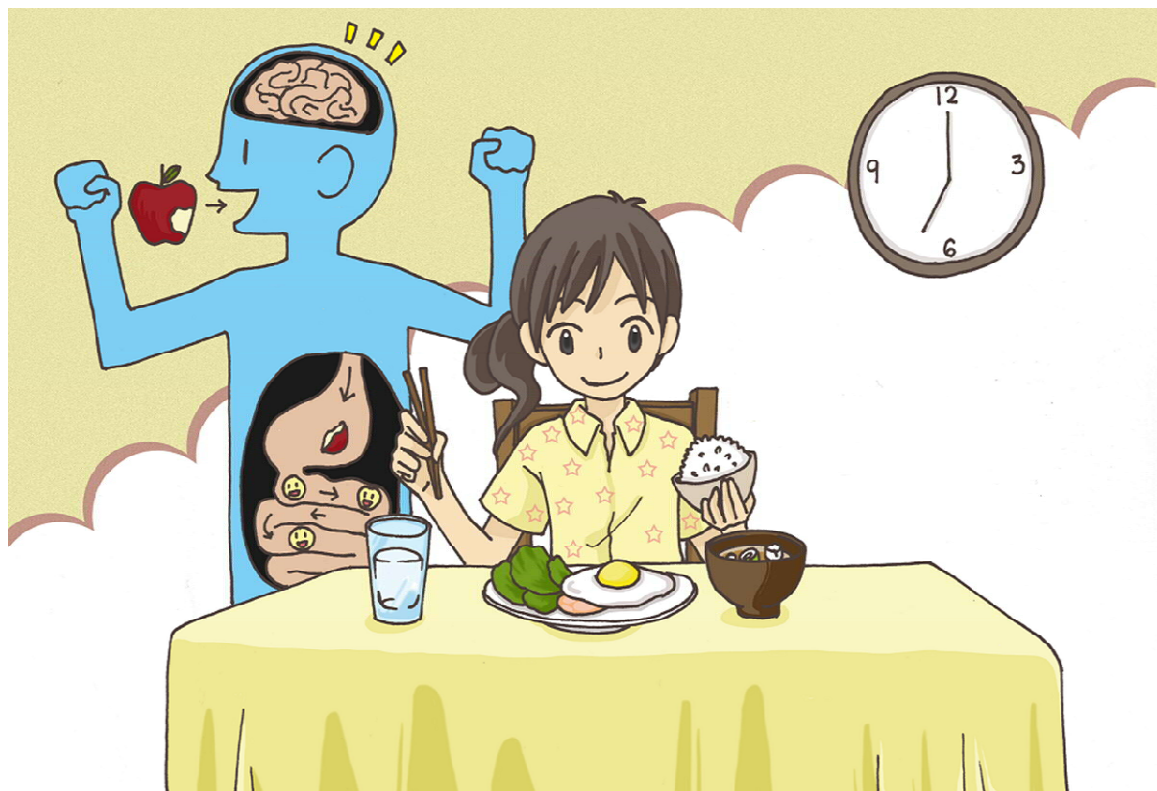


山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 24 年 5 月 15 日発行

(227 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★

朝食をしっかりと食べていますか？毎年、健康診断の問診において「食欲が湧かない」、「朝食を食べる時間があれば少しでも長く眠っていたい」、などの理由で朝食を食べない人が多く見受けられます。朝食を食べると、①脳にエネルギー（ブドウ糖）を補給する（脳は睡眠中でも休みなく働いており、朝、目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて不足した状態のため、脳にエネルギーが補給されることにより集中力・記憶力が高まる）、②体温が上昇する（睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので体が元気に動きだす）、③腸が刺激され便通がよくなる、④肥満の防止につながる（昼食・夕食のまとめ食いを防ぐ）などの効果があります。

いつもより少し早めに起床して朝食を食べ、元気な一日をスタートさせましょう。

∞∞ 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)。

飲酒による肝臓への影響

保健管理センター
講師 山本 直樹

新入生も徐々に大学生活に慣れてきて、在學生と一緒にクラブやサークル等様々な活動を行い、飲み会等の皆で飲みに行く機会も増えてきている時期ではないでしょうか。

近年、飲酒人口の増加と低年齢化によりアルコールによって肝障害を起こす人が増えています。肝臓に運ばれたアルコールはアセトアルデヒドに分解され、最終的に水と炭酸ガスになって排出されます。アセトアルデヒドは有害物質で過度にアルコールを摂ると分解されずに体内に蓄積、二日酔いや肝機能障害を引き起こすのです。初期に禁酒をすればほとんどが完治しますが、長期のアルコールの過剰摂取によりアセトアルデヒドが脂肪の分解を抑制し、同時に脂肪酸（中性脂肪の原料）の合成を高め、肝細胞内に中性脂肪が蓄積、肝臓全体が腫大し**脂肪肝**になり、脂肪肝が慢性的に続いた状態でさらに大量のアルコールを摂取すると、アセトアルデヒドが肝細胞自体を破壊、肝臓の線維化が進行し、**毎日 5 合程度 10 年以上で肝硬変**に至ってしまいます。

また消化管のうち、食道や胃は口から入ったアルコールの最初の到達地点なので、肝臓にダメージを与えるほどの高濃度あるいは過度に飲酒した場合、食道や胃の粘膜も濃度の高いアルコールに直接さらされ傷つきます。軽い充血、びらん(ただれ)を発症し、食道潰瘍・胃潰瘍ができる場合もあ

ります。

一般的な日本人のアルコール代謝能力は、男性で **6~7cc/hr** 程度、女性で **4~5cc/hr** 程度で、翌朝に酒を残さないためには純粋なエタノール量に換算して男性 **45~55cc**(日本酒 2 合、ビール 2 本、ウイスキーダブル 2 杯程度)、女性 **30~40cc**(日本酒 1.5 合弱、ビール 1.5 本弱、ウイスキーダブル 1.5 杯弱程度)が限量とされています。

酒がどの程度飲めるかは、個人差・人種差があり、アセトアルデヒド脱水素酵素 (ALDH) によるアセトアルデヒドの分解力が強いかどうかによって決まります。そのため、**訓練すれば酒が飲めるようになる**などと考えず、**自分の適量を知り、それ以上飲まない**ことです。

飲み始めてから酔いが回るにはある程度時間がかかるので、**飲み始めの 30 分程度は意識的にゆっくり飲む**ように心がける。空腹時はアルコールが胃腸粘膜に直接ダメージを与えたり、アルコールの吸収が早まるので、吸収を遅らせる**蛋白質や脂肪分を含んだ食べ物**をゆっくり食べながら飲酒することで肝臓でのアルコールの分解を促進させることができます。日本酒にはおにぎり、ビールやワインにはパンなど飲酒する時はその基となった穀物または果物と一緒に飲むことをお勧めします。

また**一気飲み**等で短時間に大量のアルコールを摂取することはしない、他人にも強要しない。酒の強さにはかなり個人差があるので、**自分のペースで飲む**ことが一番重要です。肝臓はアルコールの分解以外にも、栄養分の代謝や胆汁の分泌などを担っていますから、**週に最低 2~3 日は禁酒**し、**休肝日**を設け、肝臓を休めましょう。**酒は飲むより味わう**という気持ちで、会話を楽しみながら**ゆっくり飲む**ことが重要です。

歯の衛生について



保健管理センター
保健師 中原敦子

●なんで虫歯ができるの？

みなさんご存知とは思いますが、虫歯の原因はプラーク（歯垢）です。プラークはただの食べかすではなく、**細菌の塊**です。この細菌が糖を分解して作る「酸」が虫歯の原因となります。この細菌が虫歯や歯周病の最大の原因となるため、**プラークコントロール**（口の中のプラークを減らすこと）が必要です。

●虫歯予防について

＜プラークコントロール＞



毎日歯磨きをしているのに、虫歯になったという方がいるのではないのでしょうか。毎日歯磨きをするのと、プラークコントロールがきちんとできているのとは違います。大切なのは、『プラーク（歯垢）を落とす』ことです。**歯を磨いているのと磨けているのも違います**。実は歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークを **50%程度**しか落とすことができません。そこで、歯と歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシを使用することをお勧めします。

＜デンタルフロス＞

歯と歯の間のプラークは、なかなかきれいに落とせません。しかし、虫歯や歯周病の多くはこの歯と歯の間から起こります。デンタルフロスはこの歯と歯の間のプラークをきれいに落とすことができます。『正しい歯磨き』というのは、**ブラッシング+フロッシング**といわれています。歯ブラシだけでなく、フロスを使用し、しっかり虫歯予防をしましょう。歯と歯の隙間が大きい人は歯間ブラシを使用した方が良い場合があります。

＜フッ素＞



フッ素には、①歯の再石灰化を促進する。

②フッ素が歯に取り込まれ、酸に強い歯を作る。③虫歯菌が酸を作るのを抑制する。などの効果があり虫歯の進行を防ぐことができます。ただし、フッ素は歯の再石灰化能力を高めるので初期の虫歯には有効ですが、すでに穴が空いていたり、痛みが出ているような虫歯はフッ素だけで治ることはないので、できるだけ早く歯科に行って治療しましょう。

＜キシリトール＞

キシリトールは虫歯の原因となる酸の生産に利用されない甘味料であるため、虫歯を予防することができます。要するに、「細菌の栄養にならないダミーのえさ」なのです。また、キシリトールを選ぶときに気をつけたいのが含有率で **50%以上**がキシリトールであるもの、キシリトール以外の甘味料も非齲蝕性（虫歯の原因にならないもの）が推奨されています（キシリトール 100%は歯科専売となっています）。ラベルの裏の成分表をみて、**キシリトールの量÷炭水化物の量（または糖質の含有量）=キシリトールの含有率**となります。

なお、キシリトールは完全に虫歯を予防できるわけではなく、あくまでも正しい歯磨きをした上での補助的なものです。



●唾液・咀嚼の大切さ

唾液には飲食後に酸性になった口の中を中性に戻そうとする作用（緩衝能）があり、唾液の緩衝能が低下すると、食後口の中が酸性に傾き、いつまでも元の状態に戻らないため虫歯になる危険性が高くなります。唾液により、口の中が中和され正常な状態に戻れば歯の溶けるのは止まり、再石灰化と呼ばれる歯の修復が始まります。また、唾液は口臭を防止するためにも重要な役割を持っています。

咀嚼については、顎を発達させ歯を丈夫にし、噛み砕くことで消化を助け、唾液の分泌も促進させます。日頃からよく噛み、よく唾液を出して、口の中を健康に保ちましょう。

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成24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24年5月7日～平成25年3月29日
常盤地区	平成24年5月9日～平成25年3月29日
小串地区	平成24年5月29日～平成25年3月29日

申し込みには、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できません。就職活動や教育・介護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。

●学生定期健康診断 再検査について

学生健診を受けた人で再検査が必要な人は、健康診断当日に直接お知らせするか、後日電話やメールでご連絡しています。再検査の指示があった人は、保健管理センターに来てください。また、自分の結果はホームページ（下記参照）で閲覧できますの

で、ご確認ください。

再検査をすると異常のない人がほとんどですが、中には病院受診や治療が必要な人もいます。自分自身の健康管理のため、必ず受診しましょう。

●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）。「禁煙を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。

●アルコールパッチテストについて

アルコールパッチテストは、アルコールに「強い」か「弱い」かを簡単に確かめるテストです。希望者は保健管理センター窓口で申し込んでください。所要時間は約20分です。

～健康診断結果通知（web通知）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（学生のみ）。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ていない検査項目もありますので、必ず確認して下さい。

〈閲覧期間〉平成24年5月16日～平成24年7月31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、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ホームページ上の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）。

～保健管理センター新所長紹介～



本年 4 月から、保健管理センター長を拝命しました。私は医学部保健学科の病態検査学専攻にも所属しております。前センター長の平野先生にも教えて戴きながら、任務を遂行致したく思っております。

保健管理センターは学生さんや教職員の主として健康を管理する（守る）部門です。具体的には健康診断により未然に身体の不具合なところを見出し、早めにそれを解決したり、健康を維持すべくいろいろな健康に関する知識の普及活動をするのが代表的な業務です。たとえば、精神的な異常や肺結核などの早期発見があります。また、肥満、高血圧、気分の落ち込みなどに対して、ダイエット、食事療法、血圧測定、生活のアドバイスなど、どちらかと言うと予防医学的な活動を活発に行っております。しかし、実際は「診療所」的な役割もサービスしており、初期診療として保健管理センターで対処できる範囲内で簡単な治療も行っております。たとえば、軽い外傷の手当や、風邪症状で受診された場合には風邪薬をさしあたって出しておきますが、病状の経過次第では、専門の病院へ紹介したりします。保健管理センターには血液化学的検査を行う機器はありませんし、健診時を除き X 線撮影装置もありません。したがって本格的な診断や治療はそのような医療施設へ委ねるしかありません。また、インフルエンザなどの流行性の疾患の罹患状態の把握なども行い、学内で学んだり、働いておられる方々の健康状況に常に目を光らせています。入試や学内行事などでも見えないところで、「縁の下の力持ち」になっています。

保健管理センターでは医師だけでなく、たくさんの看護師、保健師が働いており、華やいだ雰囲気もあります。具合が悪い時には遠慮なくご相談ください。

一方、メンタル的にお悩みの方々には、学内には保健管理センター以外に学生相談所にカウンセラーも配置されています。一人で苦しまずに、どうぞ専門のスタッフにご相談ください。上記の如く、何ごとも早めに対処できた方が人生はうまく運びます。体が不調になるのは、必ずしも本人の責任ではありません。皆さんの秘密は守りますので、どうぞお気軽にご相談ください。皆さんの勉学、仕事が快調に進むことをスタッフ一同、願ってやみません。どうぞ宜しくお願い致します。

～保健管理センター新任看護師紹介～



4 月から保健管理センター（山口地区）の看護師として勤務している原田有希子です。以前は、済生会山口総合病院、山口総合健診センターなどで勤務していました。まだまだ、保健管理センターの事は分からない事がたくさんありますが、一生懸命に対応していこうと思っています。また、7 歳と 2 歳の双子の 3 人の子供の母親でもあり色々な子育ての悩みもありますが、子供と自分も乗り越えながらとにも日々成長していきたくと思っています。どうぞよろしく申し上げます。



4 月から保健管理センター工学部分室で勤務しています三好樹里です。山口大学医学部保健学科の 1 期生で、卒業後から今年の 3 月まで附属病院に勤務していました。工学部は初めてですが、母校で働くことのできる喜びと、学生時代の懐かしさを日々感じながら楽しく勤務しています。病院以外の勤務は初めてのため、不慣れでご迷惑をかけると思いますがどうぞよろしく申し上げます。