

山 口 大 学 保健管理センター 便 り

平成 24 年 10 月 1 日 発行 (229 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★

8 月～9 月に実施した職員定期健康診断の結果を見て、「まだまだ大丈夫！」と自信を強めた方、「そろそろ何か始めなきゃ…」と危機感を覚えた方、双方おられると思いますが、皆様の結果はどちらでしたか？ 今回の健診結果で、高血圧や脂質異常、糖尿病などのいわゆる生活習慣病(予備軍含む)と判定された方は、今からでもすぐに始められる『ブレスローの 7 つの健康習慣』を実践してみましょう。身体的健康度と関連のある健康習慣として、①喫煙をしない、②定期的に運動をする、③飲酒は適量(又はしない)、④1 日 7～8 時間睡眠、⑤適正体重の維持、⑥朝食の摂取、⑦間食をしない、の 7 項目が提唱されています。いずれも特別なことではなく、頭では分かっているものばかりですよ。日々の生活を振り返り、まずできそうなことを 1 項目でも実践し、生活習慣病の予防と健康保持のため、健康習慣を 1 つずつ増やしていきましょう。

∞∞ 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。
- 山口地区では岸田華奈先生(臨床心理士)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

“食”を考えよう

保健管理センター
教授 奥屋 茂

最近“食育”という言葉をよく耳にしたいと思います。これは“食”をとりまく様々な問題に対し、私たち個人だけではなく、行政が一緒になって立ち向かうために法律が制定されたためです。そして、その取り組みを“食育”と言います。

なぜこのような取り組みがなされる必要があるかという、①“食”を大切に作る心の欠如、②栄養バランスの偏りや不規則な食事、③肥満や生活習慣病の増加、④過度の痩身志向、⑤“食”の安全上の問題、⑥“食”の海外への依存、⑦豊かな日本の食文化の喪失、等のさまざまな問題があるからです。

そこで、皆さんが現在をいきいきと生き、生涯にわたって心身ともに健康な質の高い生活を送るために、身近なところから“食”を考えてみましょう。

【朝ご飯の重要性】

1日の始まりの食事“朝ご飯”を食べていますか？1日の食事を規則的に摂り、生活リズムを作っていくことは、健康的な生活習慣にもつながります。20歳以上で朝ご飯を食べていない人の約3割は、この良くない習慣が小・中・高の頃から始まっていると言われています。朝ご飯を食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、体は1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖(ご飯・パンなど炭水化物が分解されたもの)は、体内に多く蓄えておくことができないので、朝ご飯を食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。その結果、朝ご飯を毎日食べている子とそうでない子とを比較すると、毎日食べている子の方が成績が良いという報告もあります。さらに、朝ご飯を食べない

と、1回の食事量が増え食べ過ぎてしまうこともあり、肥満・生活習慣病発症につながることもあります。

【食のバランス】

若い世代の方は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む野菜の摂取量が少ないのも問題です。バランスの良い食事のためにも、野菜料理を増やすように心掛けましょう。さらに、若い女性では、痩せすぎている人が増えてきています。栄養バランスの悪い、無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症を招く一因になります。

【よく噛む】

よく噛んで舌で味わって食べると料理が美味しく感じられます。ご飯をゆっくり噛むと、甘くなります。よく噛んで食べることは肥満予防につながります。よく噛むと、早食いを防止して、満腹感が得られやすくなりますし、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。さらに、ゆっくり味わうことで、薄味・適量で満足感が得られます。

【旬のもの・地のもの食べる】

旬の食材は味も香りもよく、栄養価が高いことがわかっています。四季折々の旬の食材を料理に使ったり、味わったりしましょう。また、地域の気候・風土が育んだ自然の恵みを意識して味わってみましょう。“地産地消”といって、土地で採れた農林水産物をその地で消費すると省エネにもつながります。

【日本食を見直す】

日本の気候風土に適したご飯などの主食を中心に、魚・肉などの主菜、野菜・海藻・豆類などの副菜等、多様なおかずを組み合わせる食べる食生活が“日本型食生活”です。栄養バランスに優れ、各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本食を見直すことは、約30%とも言われる問題になっている食料自給率の向上や食文化の継承につながります。さらには食の安全性にも関連します。

「食欲の秋！」美味しい旬の食べ物が目白押しこの季節。“食”についてほんの少し考えてみませんか？そしてできることから始めてみませんか？

ドライアイ対策

～あなたの目、疲れていませんか？～

保健管理センター

保健師 藤勝 綾香

10月10日は、10を横にすると眉と目のように見えることから、「目の愛護デー」と言われています。現代の生活は、テレビやパソコン、スマホ・携帯等に囲まれ、目を酷使する機会が多くなっています。このような生活環境はドライアイにつながる可能性があります。最近、目の乾きや疲れを感じることはないですか？

●ドライアイの症状

ドライアイは目を保護する涙液が不足して目の表面が乾く病気です。目の表面が乾いてしまうと、まばたきをするだけで表面に無数の傷がつく場合もあります。ドライアイの症状の主なものには、目の乾き・目の違和感（ゴロゴロする）・目の疲れ・目の痛み・充血・理由もなく涙が出る等があります。

涙は、目の表面を潤して目を保護しているだけではありません。涙が少なくなると、目に入った異物が洗いだせない、殺菌作用が低下する等の悪影響も出てきます。

●ドライアイの原因

目を酷使することがドライアイの原因につながります。特に VDT 作業（パソコンやコンピュータでの作業）は、画面をじっと見つめるため、まばたきの回数が減って涙の蒸発量が増え、目が乾燥してしまいます。スマホ・携帯の使用や読書も同様です。

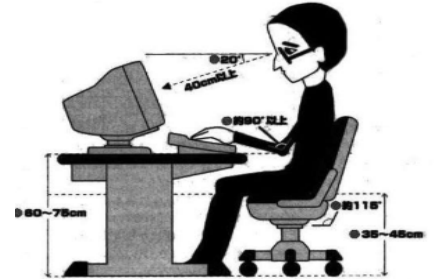
そのほかに、エアコンがきいている室内では涙が蒸発しやすくなり、さらにエアコンの風が直接目にあたると涙の蒸発が促進されます。コンタクトレンズの使用も、レンズを目にのせることで涙の膜が薄くなる部分ができ涙の蒸発量が増えます。

●今からできる、ドライアイ対策

<パソコンと上手に付き合おう>

パソコンで作業をする際にはこまめに休憩をとりましょう。1時間の連続作業に対し、10～15分の

休憩が目安です。休憩中には、積極的にまばたきをしたり、目をじっと閉じたり、窓の外をぼんやり見たりして目を休める工夫をしましょう。また、目を大きく開いていると涙の蒸発量が増えるので、目の高さより低い位置に画面を置き、少し見下ろすように作業するとよいでしょう。作業姿勢を正し、画面との距離をおおむね 40 cm 以上とることもドライアイ対策として効果があります。



<目薬を利用しましょう>

ドライアイの症状がひどい場合には、人工涙液タイプの目薬を利用するのも効果的です。ただし、点眼の回数が頻回になると、せっかく分泌された涙を流してしまいかえって乾燥を起こす原因となるため注意が必要です。点眼回数は最大でも 1 日に 10 回程度までにとどめましょう。また、点眼後に目をパチパチさせたり、点眼薬を 1 度にたくさんさすことは有効ではありません。1～2 滴点眼し、1 分間程度静かに目を閉じて目頭を軽く押さえておくといでしょう。

<部屋の湿度を保ちましょう>

目の乾燥を防ぐため、部屋の湿度を保つことも対策の 1 つです。乾燥する時期には加湿器を利用したり、エアコンの風が直接目にあたらないよう風向を調節してみましょう。



<コンタクトレンズを正しく使用しましょう>

コンタクトレンズを使用する場合は、使用上の注意を守り、レンズを常に清潔に保つことが大切です。目の乾きや疲れを自覚した時は、コンタクトレンズ専用目薬を利用したり、装着時間を短くしてメガネに切り替えるといでしょう。また、定期的に眼科を受診して、検査を受けることも大切です。

最近目は大きく見せるメイクも流行っていますが、間違ったアイメイクもドライアイの原因になります。また、コンタクトレンズは必ず化粧をする前につけて、メイク落としや洗顔をする前に外すようにしましょう。

お知らせのページ

●職員定期健康診断結果が届いたら

8月～9月に実施した健康診断結果が、そろそろお手元に届く頃と思います。平成23年度から、総合判定が「要精査・要医療・要治療」判定の方については、二次検査結果報告書を同封しています。

「要医療・要治療」判定の方については、必ず、医療機関を受診し、期日まで(健康診断結果を受け取ってから概ね2ヶ月以内)に同封の報告書を提出して下さい。

「要精査」判定の方についても、医療機関を受診し、できる限り同封の報告書の提出をお願いします。なお、すでに通院治療中の方につきましても、定期受診の際に主治医に報告書(意見書)を記入してもらい、できる限り提出するようお願いいたします。

地区名	提出先
吉田・附属学校	安全衛生対策室
常盤	工学部総務企画課職員係
小串	医学部総務課職員係

●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『心とからだの健康チェック みんなで進める健康管理』です。

近年、過重労働による健康障害やメンタ

ルヘルズ不調などの健康問題が重要な課題となっていることから、職員自身や管理監督者、安全衛生スタッフが一丸となって健康管理を進め、職員の心とからだの健康が確保された職場の実現を目指すことを表しています。別途通知の健康衛生週間実施要項を参照し、この機会に、自身の健康の保持増進だけでなく、快適な職場環境の形成という観点からも、1日のうち約3分の1の時間を過ごしている職場環境の現状を見直してみましょう。

●インフルエンザ～早めの対策を！

インフルエンザの予防には、日頃から体の抵抗力を高めておくこと、手洗いやうがいですが、最も有効な手段はワクチン接種です。では、いつ頃に予防接種をするとうまいのでしょうか？

例年12月～3月頃に流行することを考慮すると、ワクチン接種による効果が出現するまでに約2週間程度を要します。また、ワクチン接種の効果期待できるのは約5ヶ月程度と言われているので、12月中旬までに接種を済ませておくことが理想的です。

なお、例年10月上旬頃から各医療機関でワクチン接種が開始されます。早めの対策をとり、流行期を乗り切りましょう。

～10月10日は目の愛護デー～

目の愛護デーの歴史は古く、1931(昭和6)年に失明予防の運動として、10月10日を「視力保存デー」と定めたことから始まりました。その後、1947(昭和22)年に10月10日を「目の愛護デー」と決めました。

近年では、業務でのパソコン使用や携帯メール等の普及により、何かと目を酷使する機会が増えています。視力低下の自覚や、見え方に違和感を感じたら、放置せずに早めに眼科を受診しましょう。

【失明の原因となる目の病気】

- 緑内障：眼圧の上昇等により視神経が障害され視野が狭くなる病気。進行は非常にゆっくりで、見える範囲が少しずつ狭くなる。両方の目で症状が同時進行することは稀で、自覚症状がないまま進行してしまうことがある。
- 糖尿病性網膜症：糖尿病が原因で網膜の血管が損傷し、視力が低下する病気。初期には自覚症状がなく、中期になると視界がかすむなどの症状が自覚される。末期になると網膜剥離や緑内障を併発し、失明に至る。
- 網膜剥離：頭部や眼球への物理的な衝撃や糖尿病性網膜症等の病気が原因となり、網膜の一部に裂け目ができて、網膜が剥れる病気。痛みを伴わないため、気づきにくいのが前兆として飛蚊症が現われることがある。
- 加齢黄斑変性：網膜の中心にある黄斑が加齢とともにダメージを受けて変化し、物が歪んで見えたり、視野の中心部が暗くなったり欠けたりする病気。

