

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 27 年 5 月 10 日発行

(242 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★

5月31日は『世界禁煙デー』です。喫煙は、本人だけの問題ではなく周囲の人にも影響を及ぼします（受動喫煙）。この機会に、吸う人も吸わない人も「たばこ」について考えてみませんか？

山口大学では、受動喫煙防止の観点から、指定喫煙場所以外での喫煙が禁止されています（小串キャンパスは敷地内禁煙）。平成26年度の学生喫煙率は、男子9.6%、女子1.0%であり、年々減少傾向にあります。ここ数年の新入生喫煙率は1%未満ですが、学年が上がるにつれて喫煙率も上がっていくことから、在学中にたばこを吸い始める人が多いことが分かっています。「たばこをやめるのは難しい。けれど、最初から吸わないのは誰でもできる簡単なこと」です。ぜひ、最初の1本を吸わないことから始めてみませんか？

また、保健管理センターでは、禁煙を希望される方にニコチンパッチによる禁煙支援を行っています（無料）。ぜひお気軽にご相談ください。

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	奥屋	奥屋	奥屋・松原	山本	松原
	14:00~17:00	森本		奥屋		
常盤地区	9:30~12:30	山本	—	山本	—	山本
	14:00~17:00	松原 (第 2. 4 16:00~)	山本	松原 (13:00~14:30)	森本	奥屋
小串地区	9:30~12:30	松原				
	14:00~17:00	山本(16:00~)	森本	森本	奥屋(16:30~)	森本

📍 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（12:30~13:30 はお昼休みです。測定器の利用は可）。

📍 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）。

感 冒

保健管理センター
講師 山本 直樹

新年度になり、各学年の授業も始まり、大学の3キャンパス(吉田・常盤・小串)での学生健診も開始され、学生の皆さんは忙しい日々を送っておられると思います。風邪の流行も増加し、感冒症状を発症した学生さんの保健管理センター受診・利用が徐々に増加してきています。

さて感冒は、一般には風邪と言われることが多く、鼻や口から声帯までの上気道炎症性病気なので上気道炎ともいいます。

原因の9割以上はウイルス感染で、一部は細菌やマイコプラズマ、クラミジアの場合があります。また寒冷や乾燥する季節、厳寒期よりも晩秋や春先の1日のなかで気温差が激しい時期に流行することが多く、また疲労や睡眠不足などが蓄積し、体調管理が不十分な人達が多く感染する傾向にあります。

原因ウイルスの代表的なものは約10種類あります。季節に関係なく主に鼻水症状を起こすライノウイルスやコロナウイルス、夏を中心に腹痛や下痢等腹部症状を伴うエンテロウイルス、エコーウイルスやコクサッキーウイルス、春や秋に多いアデノウイルスやパラインフルエンザウイルス、冬に多く特に子供に重症肺炎を起こすことのあるRSウイルス、有名なインフルエンザウイルス等です。

症状はウイルスの種類によって少しずつ異なり、通常は全身倦怠感や寒気、咽頭痛、鼻水、鼻づまり等が1~2日続き、頭痛や発熱、咳や痰が出たりします。これらの症状は侵入

したウイルスに対する体内の正常な防御反応なので、体力を失うような重度な症状でなければ、直ちに解熱したり咳を止めたりするのはよくないです。

感冒と鑑別診断すべき病気は、花粉症等のアレルギー疾患、気管支炎や肺炎など肺疾患が多く、そのため病院では、舌圧子で咽頭部や扁桃に発赤や斑点の有無、白苔や化膿の有無等を診たり、頸部リンパ節の腫れ、眼や皮膚の異常も調べます。肺炎等の確認のため、聴診器で呼吸音を聴き、胸部X線検査を行い、採血で白血球数や炎症反応を調べます。

治療は、原因に対する特異的な治療ではなく、症状を抑える対症療法が中心なため、解熱薬、鎮痛薬、抗炎症薬、うがい薬、整腸薬、点滴などを症状に応じて個別に使用します。最初は解熱、鎮痛、抗炎症等を錠剤や散剤に統合した総合感冒薬を使用して経過観察します。総合感冒薬には市販薬も含め多くの種類がありますが、どれもほぼ同じ効果を示し、感冒自体が市販薬も含めた総合感冒薬で治癒することが多いので、自宅で内服し、保温と保湿を十分にし、栄養と睡眠をしっかりとなれば、2~3日で自然治癒しますので、直ちに医療機関を受診する必要性はありません。

しかし感冒症状を軽視して、体を酷使して無理したり、対処せず放置したままにすると重度な気管支炎や重症肺炎等に進行したりする場合がありますので、数日経ても、症状改善せずさらに38℃以上の発熱が持続したり、咳の悪化や腹痛・嘔吐等さらに症状が増加し悪化したりする場合は、直ちに医療機関を受診し、精密検査と治療を受けるようにしましょう。



「月経痛について」

保健管理センター

保健師 森福 織江

月経時に下腹部の痛みや腰痛、イライラなどの不快な症状を経験したことがある人は多いと思います。健康診断の間診においても「何となく腰がだるい」という人から「腹痛がひどく、寝込んでしまう」という人まで症状は様々です。すでに病院受診やセルフケアできちんと対処ができていた場合は良いのですが、「いつものことだから」と放置している人も見受けられます。月経痛について正しく知り、適切な対処を行い、つらい時期を乗り切りましょう。

●「月経困難症」とは？

月経に伴う症状が、日常生活に支障を来し、治療の対象となるものを「月経困難症」といいます。症状としては、下腹部痛、腰痛、頻尿、頭痛、動悸、興奮、イライラ感、食欲不振、嘔吐、吐き気などがあげられます。

月経困難症は原因によって「器質性月経困難症」（子宮や卵巣の障害が原因）と「機能性月経困難症」（病因がなくても起こるもの）の 2 種類に分けられます。また、疲労やストレス、からだの冷えや運動不足などによる骨盤内のうっ血などの要因が複雑に絡んでいる場合もあります。

機能性月経困難症は 20 代の若い女性に比較的多く、子宮内膜の中で分泌される「プロスタグランジン」という痛みの物質（ホルモンの一種）が原因で起こります。このホルモンは子宮を収縮させる働きがあり、過剰に分泌されると子宮の収縮が強くなり痛みが引き起こされるのです。

●あなたの痛み、そのままで大丈夫ですか？

月経痛は「痛くてもがまん」と思っている人が多いのではないのでしょうか？

次の症状がある場合は要注意です。ぜひ一度婦人科を受診して原因を確認しましょう。

- 鎮痛薬が効かない
- 月経期間中ずっと鎮痛薬を使用する
- 痛みが以前よりひどくなっている
- 経血量が以前より増えている、レバーのような固まりが大量に混じっている
- 痛みで寝込んでしまうことがよくある
- 月経が終わっても痛む

貧血の症状がある

排尿、排便、性交時に痛みがある

●月経痛のセルフケアは？

器質的な疾患がなければ、日常のセルフケアでつらい月経痛を上手に乗りきることができます。

《鎮痛薬を上手に使いましょう！》

鎮痛薬はできるだけ使いたくないと不安を感じている人もいますが、用法や用量を守る、空腹時を避ける、眠気に気をつけるなど注意すれば、鎮痛薬を 1 か月に 2～3 日使用することは問題ありません。痛みをがまんしていると、それがストレスとなって、子宮を収縮させるプロスタグランジンの分泌がより多くなります。鎮痛薬を上手に使うコツは、早めに飲むことです。

鎮痛薬は市販薬で大丈夫です。市販の鎮痛薬は、月経痛だけでなく、頭痛・歯痛など広い範囲の痛みを対象とする薬が多いです。一方、婦人科で処方される薬は、主に月経痛の原因となるプロスタグランジンの分泌を抑える薬です。また、低用量ピルや漢方薬などを処方してもらうことも可能です。

《体を温めましょう！》

腰や脚を温めると血行が良くなるので、痛みがやわらぎます。下着や洋服は、おなかや腰をすっぽり覆うようなものを選びましょう。また、冷房の効いた部屋にいる時は、腰の部分をはぎかけなどでカバーするようにしましょう。特にからだ冷えの時は、腰に携帯カイロを貼るのもお勧めです。

《軽い運動をしましょう！》

痛みがひどい時は、からだを動かすのもつらいですね…。しかし、じっとしていると、血行が悪くなり、痛みも解消されません。散歩やストレッチなどをしてみましょう。おなかや腰、脚をマッサージするのも効果があります。

《楽しめること、リラックスできることを探しましょう！》

月経痛があるからといって何もしないでいると、痛みだけに神経が集中してしまいがちです。映画を観たり、好きな音楽を聴いたり、楽しいことに熱中していると、気が紛れるものです。月経中だからといって、「楽しいこと」をお休みしないで、月経中こそ楽しいことにどんどん挑戦してみましょう。

上記のセルフケアは大切ですが、いつもと違う症状が出たり、気になることがあれば、自己判断せずいつでも相談してください。



お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成27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27年5月8日～平成28年3月末
常盤地区	平成27年5月11日～平成28年3月末
小串地区	平成27年5月26日～平成28年3月末

申請の際には、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原則として受付できません。就職活動や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。

●学生健診後の再検査について

健康診断の結果、再検査が必要な人には、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個別にお知らせをしています。再検査の指示があった人は、各地区の保健管理センターを**必ず**受診してください。再検査の結果、更に詳しい検査が必要な人には医療機関の紹介を行うこともあります。自分自身の健康管理のため、**確実に**再検査を受けましょう。

(※指示された日時に都合が悪い場合は、早めに各地区保健管理センターまでご相談ください。)

●健診結果通知(web閲覧について)

保健管理センターホームページから、健康診断結果が閲覧できます。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。

	Web閲覧期間
山口地区	平成27年5月15日～7月31日
常盤地区	平成27年5月20日～7月31日
小串地区	平成27年6月8日～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は、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健康診断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)。

～新任医師の紹介～

4月から保健管理センターに着任しました松原です。精神科医として大学病院を含めた総合病院に勤務しながら、様々な年代の患者さんに関わってきました。ちょうど大学生である皆さんが当てはまる思春期青年期は疾風怒濤の時代と言われており、新しい出会いなど希望に満ちた可能性が膨らむ一方で、自我の確立や社会人としての自覚が必要とされ、就職などの一大イベントも待ち構えています。ストレスに人間の体はどう反応するのでしょうか？最初はストレスにより心身に不調が現れるのが警告反応期、そしてストレスに抵抗して心身の不調が持ち直すのが抵抗期であり、それ以上ストレスが続くと急激に心身が疲弊し、精神症状が出現する可能性もあります。大切なことは心身が疲弊する前に不調を自覚し、ストレスに対処することです。当保健管理センターはその対処方法を皆さんと一緒に考えることが出来る窓口と私は思っています。困った時は是非、立ち寄って下さい。

