

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 27 年 7 月 1 日 発行

(243 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☆

日本救急医学会の熱中症に関する委員会は、2015年4月に熱中症の診断や治療などのガイドラインを公開しました。熱中症を重症度による3段階に分類し、「発症したら適切な対処が必要」と注意を呼びかけています。重症度の分類は、周囲にいる人が早く異常に気付いて治療につなげる目的で作成され、「暑熱環境に居る、あるいは居た後」の症状として、体温などに関わらず、めまいや立ちくらみ、生あくび、大量の発汗がある状態を「I度」、頭痛や嘔吐、倦怠感があれば「II度」、意識障害や痙攣発作などがあれば「III度」としています。I度は、涼しい場所へ移動する、衣服を緩めて体の表面を冷やす、水分・塩分を補給するなどの応急処置と見守りを行い、(1)意識がはっきりしない、(2)自分で水分補給ができない、(3)応急処置によっても症状が改善しない場合はII度以上と判断し、直ちに医療機関へ搬送する必要があります。もちろん、日頃から熱中症にかからないための予防対策を行うことも大変重要です。(4Pも参考にして下さい)

∞∞ 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)。

中東呼吸器症候群 (MERS)

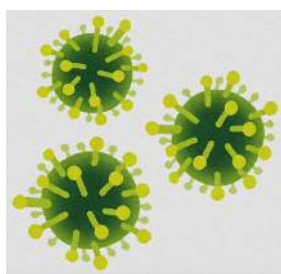
保健管理センター
教授 奥屋 茂

●はじめに

最近、「新型インフルエンザ」「重症熱性血小板減少症候群」「エボラ出血熱」「中東呼吸器症候群」など、いくつものウイルス感染症が世界各地で騒ぎを起こしています。今回は、韓国で大問題となった中東呼吸器症候群 Middle East Respiratory Syndrome: MERS を取り上げます。

●中東呼吸器症候群(MERS)とは

2012年9月に、中東へ渡航歴のある重症肺炎患者から同定された、新種のコロナウイルス(MERS コロナウイルス)による感染症です。潜伏期間は2～14日程度で、発熱・咳から肺炎に進展し、しばしば急性呼吸促迫症候群-突然起こる呼吸不全-を併発し、人工呼吸による全身管理が必要となります。肺炎は重症化しやすく、WHOが2012年9月～2013年10月に報告した161人では、肺炎患者の半数以上が死亡していました。嘔吐・下痢などの消化器症状も併発しやすいとされています。



●MERSの発生場所

主として中東地域(UAE・イエメン・イラン・オマーン・カタール・クウェート・サウジアラビア・ヨルダン・レバノン)で患者が報告されています。この他、ヨーロッパ(伊・英・独・仏・蘭・オーストリア・ギリシャ・トルコ)、アフリカ(アルジェリア・エジプト・チュニジア)、アジア(韓・比・マレーシア)および北米(米)からも報告があります。これらはすべて中東地域で感染した人もしくはその患者と接触した人であることがわかっています。

●MERSの症状

主な症状は、発熱・咳・息切れなどです。下痢などの消化器症状を伴う場合もあります。感染しても、症状が現れない人や、軽症の人もいますが、高齢者や糖尿病・慢性肺疾患・免疫不全などの基礎疾患のある人で重症化する傾向があります。



●MERSの感染

どのようにして感染するかは、よく分かっていません。患者から同定されたMERSコロナウイルスと同じウイルスが、ヒトコブラクダから分離されていることなどから、ヒトコブラクダがウイルス感染源動物のひとつであるとされています。患者の中には動物との接触歴がない人も多くいて、家族間や、医療機関における患者間、患者-医療従事者間など、濃厚接触者間での感染も報告されています。ただし、インフルエンザのように、持続的なヒト-ヒト感染はありません。



●MERSの予防方法・治療方法

現在、MERSに対するワクチンや特異的な治療法はありません。患者の症状に応じた治療(対症療法)になります。

●一般的な予防・対策と注意

発生地では、こまめに手を洗う、加熱不十分な食品や不衛生な状況で調理された料理をさける、果物・野菜は食べる前によく洗うといった一般的な衛生対策を心がけてください。

咳・くしゃみの症状がある人や、動物(ラクダ)との接触は可能な限り避けましょう。咳・発熱などの症状がある場合は、他者との接触を最小限にするとともに、咳エチケットを実行しましょう。

発生地から帰国後14日以内に、発熱・咳などの症状がみられた場合には、事前に医療機関に連絡し適切な対応を依頼するとともに、他者との接触を最小限にしてください。

厚生労働省 HP:

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/mers_qa.html

いろいろな禁煙方法

保健管理センター

保健師 小林 久美

タバコをやめにくいのは、ニコチン依存（タバコに含まれるニコチンが体から抜けることで、タバコが吸いたくなる）と、**心理的依存**（それまでタバコを吸っていた状況になるとタバコが欲しくなる）のためと言われています。人によって程度は違いますが、禁煙のためには、この2つの依存の克服が必要です。以下に、様々な禁煙方法をご紹介します。

●ニコチンパッチ

1日1回1枚、皮膚に貼ることでニコチンが少しずつ体内に浸透していきようになっています。体内へ浸透していくニコチン量は、通常喫煙で得られる量より少なく、且つニコチン切れによる症状を現さないように工夫されています。

保健管理センターでは、希望者に無料で処方しています（ニコチン依存度等の問診と医師の診察が必要です）。また、薬局や禁煙外来でも入手出来ます。薬局で購入する際は、薬剤師の指導を受けるようにしてください。

●ニコチンガム

「吸いたい」と思ったときに1回1個を使い、ニコチンを頬の粘膜から吸収します。通常のガムとは違って噛み方にコツがあり、口に入れて数回ゆっくり噛み、頬と歯茎の間にしばらく置く、味がなくなったらまた噛み、また置く、の繰り返しです。

効き始めるまでの時間や効果の持続時間はニコチンパッチより短いため、効いてほしい時にぱっと使い、使うのを止めれば効果が切れるというのが特徴です。薬局で購入可能で、メーカーによっていろんな味があります。

●バレニクリン(チャンピックス)

禁煙外来で処方される飲み薬です。ニコチン切れの症状を軽くしたり、喫煙による満足

感を感じにくくさせたりすることによって、禁煙を補助します。内服後に副作用が現れることもあるので、必ず医師の指示に従う必要があります。お近くの禁煙外来を知りたい場合は、保健管理センターにお問い合わせください。

なお、ニコチンパッチ、ニコチンガム、チャンピックスは、併用して使うことはできません。

●日常生活の工夫

心理的依存克服のために役立つことは人によって様々ですが、ポイントは、①**行動パターンを変える**、②**喫煙要求をそらす**、③**環境を整える**です。長年の習慣を変えて、タバコを吸わないという新しい習慣を身につけるには、それなりの時間が必要ですが、以下の例を参考に、自分にあった方法は何か試してみましょう。

- ・ガム、飴、タブレットなどを食べる
- ・氷をなめる、熱いお茶を飲む
- ・歯をみがく、うがいをする
- ・深呼吸する、散歩など体を動かす
- ・周りに禁煙宣言して協力してもらう
- ・仲間を見つけ、一緒に禁煙を始める
- ・禁煙セラピーなどの本を読む
- ・スマホアプリを利用してみる
- ・禁煙日記をつける
- ・趣味に没頭する
- ・小銭を持ち歩かない、タバコ代貯金をする
- ・タバコとセットになっていた行動を避ける
(いつもコーヒーを飲みながら喫煙していたという場合、コーヒーを飲むとタバコが欲しくなるかもしれないので、コーヒーも避ける)

●インターネット禁煙マラソン

メールを利用した禁煙法です。応募者を先輩禁煙者や医療従事者(ボランティア)が支援しており、メールリストやメールマガジンのシステムを利用することで、大勢の仲間のアドバイスや励ましを受けながら禁煙することができます。大学生は無料です。興味のある方は、検索サイトで「禁煙マラソン」と検索してみてください。

喫煙者の方は、まずは1本、気楽な気持ちで禁煙を始めてみませんか？

お知らせのページ

●夏季休暇中のセンター利用について

保健管理センターは、夏休み中もほぼ通常通り、『診察・健康相談・けがの応急処置・病院紹介・健康診断証明書の発行』を行っています。また、各種測定機器（視力計・血圧計・身長体重計）及びマッサージ器についても、9:00～17:00の時間内は自由に利用できます。

なお、学会出張等のため、医師による診察・健康相談ができない場合がありますので、あらかじめご了承ください。現時点での夏季一斉休業や学会出張の予定は以下の通りです。

< 8 月 >

13～17 日：夏季一斉休業
（※常盤地区は 11～17 日）

26～28 日：中国四国大学保健管理研究集会
< 9 月 >

9 ～ 10 日：全国大学保健管理研究集会

※詳細は各地区の保健管理センターまでお問い合わせください。

●海外留学や旅行を計画されている方へ

海外での様々な原因で起こる感染症のリスクから自分の身を守るため、また周囲の人への二次感染を防ぐために、渡航先や渡航期間、活動内容に応じた予防接種を受けることをお勧めします。複数回接種が必要なワクチンもあります

ので、なるべく早く（できれば 3 ヶ月以上前から）、医療機関や検疫所で予防接種やその計画について相談してください。さらに、定期の予防接種（麻疹、日本脳炎、破傷風等）についても、年齢相当のものがすべて終了しているか、母子手帳を見て確認しておきましょう。

<参考>

厚生労働省検疫所 FORTH

<http://www.forth.go.jp/index.html>

海外留学 健康の手引

<http://health-uv.umin.ac.jp/kanren/kanren.html>

●平成 27 年度職員定期健康診断について

職員定期健康診断を以下の日程で実施します。出張等で割り振り日での受診が難しい方は、勤務地以外の地区で受診することも可能です。職員健康診断は、受診が義務付けられています。また、年に 1 回のヘルスチェックの機会にもなりますので、必ず受診しましょう。

| 対象地区 | 健康診断日 | 実施場所 |
|------------------|-----------|----------|
| 吉田地区 附属学校(山口) | 7/29～8/7 | 保健管理センター |
| 附属学校(光) | 8/20 | 光中学校保健室 |
| 常盤地区 | 9/2～9/4 | 工学部保健室 |
| 小串地区 | 9/15～9/29 | 医学部医心館 |

※土日祝は除く

～7月は熱中症予防強化月間です～

熱中症は、一人ひとりが正しい知識を持つことで、予防することができます。

【予防対策】

●こまめに水分補給をする

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液等を補給する

●暑さを避ける

室内では・・・扇風機やエアコンで温度を調節、室温を確認、遮光カーテン・すだれを利用
外出時には・・・日傘や帽子的の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避けるために・・・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

【予防対策を行う上での注意事項】

暑さの感じ方は、人によって異なります。自分の体調の変化に気を付けるとともに、1人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合いましょう。また、気温や湿度の高い日には、無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

