

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 28 年 7 月 1 日 発行

(248 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★

次第に暑さが増し、本格的な夏が近づいてきました。冷えた清涼飲料水は口当たりがよく、つい飲みすぎてしまいがちです。しかし、多量の糖質を含む清涼飲料水を飲みすぎると「ペットボトル症候群」正式には「ソフトドリンクケトーシス」を引き起こすので注意が必要です。これは、清涼飲料水を大量に飲むことによる糖過剰摂取の結果高血糖になり、そのため喉が渇いてまた清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、著しい高血糖となってケトーシス（糖質の著しい代謝障害）に至るといえるものです。市販されている清涼飲料水の多くに1ボトル15g～30gの糖分が含まれており、1.5lであれば60g～130gの糖に相当します（グラニュー糖6g入りスティックで10本以上）。夏場は汗もかく為、スポーツドリンクで水分を補う方も多いですが、飲みすぎに気を付け、お茶や水を上手に取り入れるようにして下さい。そして、お茶や水を摂取した時は塩分補給用のタブレットや飴を摂取するなどの工夫もして下さい。

∞∞ 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 (13:30~14:30)	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)。

咳の出る病気

保健管理センター
准教授 山本 直樹

大学での学生健診も終了し、学生の皆さんは授業と試験等忙しい日々を過ごしておられることでしょう。最近風邪が流行していて、咳が持続してなかなか止まらなると訴える方のセンター受診・利用が増加してきており、今回は咳についての説明と注意点を述べたいと思います。

咳の出る病気はいくつかありますが、咳の種類と持続期間により鑑別がある程度可能です。そのためには問診が重要で、咳はいつから持続しているのか、いつ咳が出るのか、痰は出るか、発熱や咽頭痛はあるか、喘鳴はあるのか、胸焼け感はあるのか、アレルギーや家族歴はあるか等具体的な情報が必要で、治療方法もそれぞれ違います。その中で若い世代に多い咳の疾患を述べたいと思います。

咳の原因としては、**風邪**が一番多く、咽頭痛や発熱、鼻水、頭痛を併発し、感冒薬等により通常一週間程度で治まります。ウイルスによるものが多く、38℃以上の高熱が出るインフルエンザでも、強い咳が出る場合もあります。治療は対処療法が中心で、咳がひどい場合、鎮咳剤を併用します。

急性気管支炎は気管支に炎症を起こした状態で、咽頭痛、鼻水、発熱等風邪に似た症状が現れる病態で、咳は徐々にひどくなります。治療は風邪と同様に対処療法が中心ですが、鎮咳剤と消炎・解熱剤を併用する場合があります。

急性肺炎は、主として細菌やウイルスが原因で引き起こされ、38℃以上の高熱、全身倦怠感、悪寒、関節痛、食欲不振等様々な重篤な症状を併発します。咳はさらに激しく、膿性等痰を併発する場合があります。治療は抗生剤や消炎・解熱剤を使用し、栄養状態改善・安静のため、入院治療が必要な事が多く、重篤な状態に陥る場合があります。早期治療が必要なので、直ちに入院が可能な病院への受診が必要です。

喘息は好酸球が暴走することで起こるアレルギー疾患で、風邪や疲労・ストレス・タバコ等が誘因で発作を起こします。夜中・夜明けに咳が出て喘鳴が強い発作を起こすことも多く、専門病院での定期通院治療が必要です。発作時には適切な治療のため直ちに専門病院へ受診し、場合によっては入院治療となります。

咳喘息あるいは**アレルギー性の咳**は、慢性的に咳が持続する気管支の病態です。元々アレルギー性鼻炎・花粉症・ハウスダストや黄砂・動物等様々なアレルギーの要因があります。風邪症状は全くないのに様々な誘因により一か月以上空咳が持続し、喘鳴等他の症状はないのですが、しばしば再発します。感冒薬等は殆ど効果なく、気管支拡張薬や吸入・経口ステロイド剤を使用するため、専門医療機関の受診を勧めます。

その他、若い世代で最近増加している乾いた激しい咳が長引く**マイコプラズマ肺炎**や二週間以上の乾いた絶え間ない咳発作を引き起こす**百日咳**も流行る場合があります。

咳が持続し発作が悪化してくる場合は、我慢せず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。

「海外留学や海外旅行 を計画されている方へ」



保健管理センター
保健師 森福 織江

夏季休業を利用して海外旅行、海外研修・留学等を予定されている方も多いと思います。有意義な海外生活を過ごすためには「情報収集」「事前準備」「滞在中の健康管理」「帰国後の健康管理」の4つが重要なポイントになります。

● **ポイント** ① : 情報収集

可能な限り早い時点から情報収集をはじめましょう。

□ 危険情報を入手！

各地の危険情報は、外務省のホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp/>) で入手可能です。

□ 感染症流行状況や予防接種の要否の確認！
厚生労働省「海外渡航者のための感染症情報」 (<http://www.forth.go.jp/>) にて国別の感染症流行状況や、予防接種の要否を確認できます。

● **ポイント** ② : 事前準備

□ 予防接種

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。

□ 持病への対応

海外渡航をしてもよいかどうか、主治医にまず確認をしましょう。また、主治医に英語の紹介状（病名・病状・処方・注意点などを記述したもの）を書いてもらって持参しましょう。渡航期間中に必要な薬も処方してもらいましょう。

● **ポイント** ③ : 滞在中の健康管理

□ 日常生活：規則正しいリズムで、十分な休息を取りながら、バランスの取れた食事と適度な運動をすることが重要です。

□ 食中毒・感染性胃腸炎・コレラ・赤痢等（飲食物から感染する病気）の予防：とにかく生ものを口にしないことが鉄則です。飲み物に入っている氷やカットフルーツにも注意しましょう。

□ 蚊が媒介する病気の予防：防虫スプレー（DEET含有）が有効です。肌を露出しない服装（薄手の物はだめ）も効果があります。ただし、日本で販売されている防虫スプレーはDEET含有10%未満のものがほとんどで、2時間程度しか効き目はないので過信してはいけません。



● **ポイント** ④ : 帰国後の健康管理

海外から帰国後に、何らかの体調不良を訴える方は、全旅行者の数十パーセントに及ぶと言われていています。下痢などの胃腸症状、皮膚の異常、咳、そして発熱がよくみられる症状です。自然に回復することも多いのですが、特殊な感染症による体調不良で、治療が必要な場合もあります。中には、本人だけでなく周囲の人の生命を脅かす場合もあります。海外渡航、特に発展途上国への渡航後、少なくとも6か月の間は、海外旅行に関連した感染症が生じる可能性があることを覚えておきましょう。

帰国直後に発熱や下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合には、空港や港に設置されている検疫所で相談してください。

✿ 帰国後の健康状況把握のお願い ✿

山口大学では、1か月間以上海外に滞在された学生さんの帰国後の健康状況把握を開始しています。これについては、保健管理センターホームページ（下記URL参照）の「**チェックの手順**」（PDF）をご確認ください。ご協力よろしくお祈いします。

<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/16healthcheck/healthcheck.html>

帰国後に体調がすぐれない場合は、速やかに外部医療機関を受診しましょう。なお、医療機関には事前に電話連絡をして、海外渡航歴があることを伝えて受診してください。その場合、上記ホームページに掲載している「**チェックリスト**」（PDF）に該当する項目に関して伝えてください。咳、くしゃみの症状がある場合は、必ずマスクを着用して受診しましょう。

海外渡航に関しては

「海外留学 健康の手引」もぜひ参考にしてください。
<http://health-uv.umin.ac.jp/kanren/kanren.html>

お知らせのページ

●夏季休暇中の利用について

山口地区及び常盤地区、小串地区ともに夏休み中も通常通り、『診察・健康相談・けがの応急処置・病院紹介・健康診断証明書の受付発行』を行っています。また、各種測定機器(視力計・血圧計・体内脂肪計)及びマッサージ器の利用も9:00～17:00の利用時間内であれば、自由に利用できます。

なお、学会出張等のため、医師による診察や健康相談については、できない場合がありますのであらかじめご了承下さい。現時点で分かっている休診日(医師不在)は以下の通りです。

【山口地区：保健管理センター】
 診察時間 9:30～12:30、14:00～17:00
 休診日 8月12日～16日、25日、26日
 【常盤地区：工学部分室(保健室)】
 診察時間 9:30～12:30、14:00～17:00
 休診日 8月12日～17日、25日、26日
 【小串地区：医学部分室(医心館2F)】
 診察時間 14:00～17:00
 休診日 8月12日～16日、25日、26日

●H28年度学生健診受診率速報について

H28年度学生定期健康診断受診率の速報値をお知らせします。新入生受診率はほぼ100%ですが、2年次以降の学部平均受診率は80.0%と低下する傾向にあります。年に1回の健康診断であり、自己管理のためにも、また、感染危機管理の一環としても毎年受診しましょう。なお、今年度定期健康診断を受診できなかった方は各地区保健管理センターへご相談ください。

●H28年度職員健康診断について

職員定期一般健康診断を以下の日程で実施します。都合が悪い方は、勤務地以外の地区でも受診可能です。

対象者	健康診断日	場所
吉田地区 附属学校 (山口)	7月26日～8月5日	保健管理センター
附属学校 (光)	8月23日	光小学校保健室
常盤地区	8月31日～9月2日	工学部保健室
小串地区	9月7日～16日	医学部医心館



～水難事故にご注意を！～



太陽が照り付ける暑い夏は川や海にプールにと、水のレジャーが楽しい季節です！自然に触れるレジャーは楽しい半面、自然ならではの危険もあります。今回は川での水難事故防止にスポットをあてて注意点などご紹介します。

<河の危険スポット3つ>

- 突然深くなる「淵」：川は、自分が立てるくらいの深さに見えても、急に深くなる地点があります。特に川が蛇行する地点には深い「淵」が多いです。
- 急流に足をすくわれる「早瀬」：全体の流れは緩やかでも「淵」の手前では急流(早瀬)になりがちです。うかつに近づくと足をすくわれ、流されてしまう恐れがあります。
- 増水すれば取り残される「中洲」：川は、源流近くで豪雨が降ったり、ダムから水が放出されると、急激に川の水位が上がります。中洲でのキャンプや休憩はさげましょう。

<川から避難すべき5つのサイン>

- ①雨が降り始めた時
 - ②注意報や警報が出た時
 - ③水かさが増え、流木や落ち葉が流れてくる時
 - ④雨が降っているのに川の水かさが減る時
 - ⑤山鳴りやドンという音や雷がなったとき
- ※なかでも、“川の水かさが急に減る” “山鳴りがする”は恐ろしい「土石流(鉄砲水)」のサインです。即刻避難しましょう。
- ★現地の気象情報や川の状態を事前にチェックし、ライフジャケットやロープ、浮き輪など準備し、水遊びに夢中になりすぎて油断しないように気をつけましょう！