

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 28 年 10 月 1 日発行

(249 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★

インフルエンザ流行の季節が近づいてきました。インフルエンザ予防の有効な方法の一つとして、流行前のワクチン接種があります。インフルエンザワクチンは感染後に発病する可能性を低減させる効果と、罹患した場合の重症化を防止します。例年12月～3月頃に流行し、1月～2月に流行のピークを迎えること、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。平成27年度に保健管理センターにて実施したインフルエンザに関する調査では、予防接種を受けた人は回答者の2割程度で、受けなかった理由として「自分には必要ないと思った」という意見が約5割を占めていました。部活動の試合、後期試験や卒論・修論発表など大切な時期に困らないためにも、可能な限り予防接種を受けましょう。接種可能な医療機関については保健管理センターへご相談ください。(4Pにも関連記事あり)

∞∞ 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)。

麻しん(はしか) 注意報

保健管理センター
教授 奥屋茂

●はじめに

最近のニュースでもご存知のように、全国各地で麻しん(はしか)の感染が拡大しています。今年は特にアジアの国々(インドネシア・モンゴル等)に渡航歴のある患者の届け出報告が目立っていて、日本に土着しているウイルスの型とは異なっています。

●麻しんはウイルス感染症

麻しんウイルスにより引き起こされる急性の全身感染症です。感染経路は、空気・飛沫・接触感染で、ヒトからヒトへ感染すると言われています。最大の特徴はその感染力の強さで、免疫がない人が感染するとほぼ100%発症し、インフルエンザよりも強力です。

●麻しんの症状

初期症状は、発熱・咳・鼻水・喉の痛み・眼球結膜充血等の症状です。数日後、口腔内に麻しんに特徴的とされる白い粘膜疹(コプリック斑)が現れます。一旦体温は下がったかのように見えますが、すぐに39℃以上の高熱となり、顔・体に赤い発疹が現れて全身に広がります。肺炎・中耳炎等を合併しやすく、1,000人に1人の割合で脳炎を発症すると言われています。また先進国でも1,000人に1人の割合で死亡するとも言われています。



●麻しん感染を疑う状況

麻しんウイルスに感染後、10～12日の潜伏期間を経て発症します。したがって、①麻しんワクチンの接種歴がなく、②発熱・咳・鼻水・眼球結膜の充血等の症状を認めた場合は、約10～12日前の行動を思い出し、特に、③海外や人が多く集まる場所に行っていた等がある場合は、麻しんを疑って、事前に医療機関に電話連絡し

てから受診して下さい(直接医療機関を受診すると感染拡大につながる危険がありますので注意が必要です)。

●麻しんの予防方法

麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い・マスクのみでは予防できません。さらに麻しんの治療薬はありませんから、最も有効な対策は、麻しんワクチンあるいは麻しん・風しん混合ワクチン(MR ワクチン)の予防接種です。1978年から1～6歳の子どもに定期接種が開始されましたが、1回の接種では十分な免疫がつかないケースが判明し、2006年から1歳と小学校入学前の2回接種となりました。一方、40歳以上は自然感染して免疫を獲得している人が多いです。そのため、わが国で最も感染のリスクが高いのは、ワクチン未接種、あるいは子どもの時に1回接種しただけの20～30代です。

定期接種の対象者だけではなく、医療・教育関係者や海外渡航を計画している成人も、麻しんの罹患歴やワクチン接種歴が明らかでない場合は、予防接種を検討してください。

●最後に

麻しんは感染力が大変強いウイルス感染症です。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を拡げないためにも、予防接種を受けたことがない人はもちろん、1回しか受けたことがない人は2回目の予防接種を受けましょう。



【参考】

厚生労働省 HP : <http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/hashika/index.html>

国立感染症研究所 : <http://www.nih.go.jp/niid/ja/id/655-disease-based/ma/measles/idsc/6709-20160825.html>

食生活を見直そう

保健管理センター

保健師 小林 久美

9 月は「食生活改善普及運動月間・健康増進普及月間」でした。生涯の健康のためには、日々の食事が大切です。学生さんは後期の始まりを、職員さんは健康診断結果をきっかけに、自分の食生活を見直してみませんか？

● 食事を美味しく、バランスよく

「バランスよく食事をとりたい」と思っても、専門家でない限り、具体的な栄養素を考えながら食事をとるのは難しいものです。また、よくメディア等で健康食品など紹介されますが、「これさえ食べていれば大丈夫」というような食品はありません。

そのため、多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事の主食・主菜・副菜を組み合わせることで、

主食：ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜：肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を含みます。

副菜：野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

これらの主食・主菜・副菜をそろえることは、健康な食事の第一歩です。1 日 2 回は、主食・主菜・副菜を組み合わせる食事にとれるように見直してみましょう。

● 毎日プラス 1 皿の野菜

平成 26 年国民健康・栄養調査によると、日本人の 1 日あたりの野菜摂取量は平均 292 g で、厚生労働省が定める 350 g に対して約 60 g (1 皿分) の野菜が不足していると言われていています。目標の 350g を野菜料理にすると

1 日 5~6 皿になるので、「足りないな」と思った方は毎日の料理に野菜料理を 1 皿、追加してみましょう (サラダ・お浸し・具たくさんスープなどは 1 皿、野菜炒めや酢豚などの大皿料理は 2 皿で数える)。

特に 20 歳代の野菜摂取量が少ない (平均約 238g) ので、積極的に野菜のメニューを選びましょう。

● おいしく減塩

平成 26 年国民健康・栄養調査の食塩摂取量の平均値は男性 10.9g、女性 9.2g で、ここ 10 年間で減少傾向ではありますが、厚生労働省の目標値 (男性 8.0g、女性 7.0g) よりまだ多い状況です。塩分の過剰摂取は高血圧や腎疾患等の原因になると言われていますので、日頃からとり過ぎないように心がけることが大切です。

減塩のポイントは以下の通りですので、日常の食事にぜひ取り入れてみてください。

- ・酸味や香辛料を利用する (酢・レモン・七味・生姜など)
- ・低塩の調味料を活用する
- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・漬物の回数や量を減らす
- ・汁物は具たくさんにする
- ・麺類の汁は残す
- ・外食や加工品のとり過ぎに注意する

なお、既に高血圧や腎疾患と診断されている方は、主治医の指示に従ってください。

● 朝ごはんを食べよう

朝ごはん、毎日食べていますか？ 私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんを抜くと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、集中力の低下やイライラなどに繋がります。また、生活リズムが整っていないことで肥満にも繋がります。

「時間が無い」「面倒くさい」等の気持ちも分かりますが、前日に準備しておくなど短時間で済むよう工夫し、まずは「食べる習慣」をつけましょう。



お知らせのページ

●職員定期健康診断結果について

7～9月に実施された職員健康診断で、総合判定が「要精査・要医療・要治療」となった方には、二次検査結果報告書を同封しています。

「**要医療・要治療**」判定の方は、必ず医療機関を受診し、期日まで(健康診断結果を受けてから概ね1ヶ月以内)に報告書を提出して下さい。

「**要精査**」判定の方も医療機関を受診し、できる限り報告書の提出をお願いします。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、ご提出をお願い致します。

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

期間中に健康診断を受診できなかった方は、必要検査項目を確認のうえ、外部医療機関で健康診断または人間ドック等を受診し、結果をご提出ください。

●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『健康職場 つくる まもるは みんなが主役』です。近年、職場におけるメンタルヘルス不調や過重労働、化学物質を原因とする健康障害などが重要な課題となっています。今年度のスローガンは、これらの課題に対して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。職員だけでなく学生の皆さんも、この機会に衛生面や健康の大切さを見直してみましよう。

●学生定期健康診断精密検査結果について

4～5月に実施された学生定期健康診断で、精密検査のため医療機関宛ての紹介状を受け取り、まだ受診していない方は、必ず受診をお願いします。また、受診済みでも結果を保健管理センターへ提出していない方は、提出をお願いします。ご不明な点があれば、各地区保健管理センターへお問い合わせください。

★インフルエンザに関するアンケート結果★

保健管理センターでは学生のみなさんのインフルエンザに対する知識や予防対策実施状況を知り、インフルエンザに関する情報提供やその方法について検討するため、平成27年4月に吉田地区学生定期健康診断受診者を対象にアンケート調査を実施しました。インフルエンザの特徴は良く知られていましたが、予防行動(マスクの着用)、受診行動(受診のタイミング)、罹患時の大学への報告において必ずしも十分でない対応が認められました。流行時期を前に再度症状、予防、治療、罹患時の報告について確認をしておきましょう！

①インフルエンザの特徴

・インフルエンザの症状・感染力の強さ・流行性・感染経路については、約9割の人が「知っている」との回答でした。

②予防行動について

手洗い、うがい、咳エチケット(マスク着用)等の励行を！

・適切な予防接種時期・効果の持続期間については約5割の人が「知っている」との回答でしたが、実際に予防接種を受けた方は2割程度でした。「励行していた・どちらかというとな励行していた」の割合が「手洗い」80.5%、「うがい」62.9%、「マスクの着用」48.0%、「人混みを避ける」51.6%、「室内を適度な湿度に保つ」30.1%、「十分な休養とバランスのよい食事」65.5%でした。

③受診行動や治療

早めの受診が大切です！

・「インフルエンザを疑わせる症状がある際はすぐに受診する」89.2%、「抗インフルエンザ薬があることを知っている」84.0%、「抗インフルエンザ薬以外にも安静・休養・睡眠・水分摂取が大切」94.3%でしたが、「抗インフルエンザ薬を48時間以内に服用することが重要であることを知っている」55.8%でした。

④学内のルール

インフルエンザの診断を受けたら大学へ報告をしましょう！

・「学校安全保健法施行規則による出席停止期間が定められており、本学でもこれに従っていることを知っている」67.5%、「大学へのインフルエンザ罹患報告の必要性について知っている」35.5%でした。学内の対応は<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~anzen/gakunai/jyouthou/inhuruyobouh22.html>をご覧ください。(学内限定)