

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 29 年 7 月 1 日発行

(253 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☆

夏は、海や山などでの屋外レジャーが盛んな季節ですが、気温の上昇とともに、病害虫の活動も活発になります。虫刺されの原因となる虫は、それぞれ特有の毒成分やアレルギーを引き起こす物質を保有しており、刺されると赤く腫れたり、かゆみや痛みなどのアレルギー症状がみられます(代表的な原因虫と症状をp.4に掲載)。アレルギー反応には、すぐに症状が起こる『即時型』と、ある程度時間が経過してから起こる『遅延型』がありますが、虫に刺されたと分かったときの応急処置としては、①患部を流水でよく洗うこと(毛虫やハチの可能性が高いときは、粘着テープで毒毛や毒針をこすらないように取り除く)、②冷水で患部を冷やし、とにかく搔かずに我慢することです。

野外活動の際には、虫に刺されないよう肌の露出を避けた服装を心がけ、虫除けスプレーを適宜活用し、かゆみや炎症を抑える抗ヒスタミン製剤やステロイド外用薬などを備えておきましょう。

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	内科医	内科医	内科医・精神科医	内科医	精神科医
	14:00~17:00			内科医		
常盤地区	9:30~12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	精神科医 <small>(第 2.4 16:00~)</small>	内科医	精神科医 <small>(13:30~14:30)</small>	内科医	
小串地区	9:30~12:30	精神科医	—	—	—	—
	14:00~17:00	内科医(16:00~)	内科医	内科医	内科医(16:30~)	内科医

- 🔍 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)。
- 🔍 山口地区では臨床心理士のカウンセリングも実施しています(要予約)。

「承認欲求の罠」

保健管理センター
准教授 松原 敏郎

現代は SNS (Social Networking Service) によって簡単に他人とコミュニケーションを取ることが可能になっています。自分のことが簡単に情報発信でき、また、他の人からの情報もすぐに受け取ることができます。

承認欲求とは、シンプルに言えば、他の人から認められたいと思う気持ちのことです。人間には、誰しも他人から良く思われたい、好かれたいという承認欲求が備わっています。SNS はその承認欲求を満たしてくれる可能性のあるツールです。多数の人を相手にすることができ、また Facebook における「いいね」の機能にみられるように、相手からの反応がすぐに分かります。しかし、相手からの反応が得られやすいがゆえに、「どうすれば皆に好かれるか。良い評価を得られるか」ということに非情に敏感にならざるを得ません。

また SNS によって他の人が今何をやっているか、ということを知ることが出来るようになりました。「隣の芝は青い」ということわざがあります。他の人のやっているこ

とは羨ましくみえるものです。他の人のやっていることを知りつつ、他の人に自分のやっていることに良い評価をしてもらおう、と思うと、他の人のやっていること以上のことをやろう、と考えるようになります。結果として、SNS の発信に多くの努力や時間を割くようになり、また努力の割に、他の人からの評価が十分に（思ったように）得られない、と感じると、ストレスを感じるようになり、不眠やいらつきなどの精神的不調も出現するようになります。SNS の利用を止めることができない、いわゆる SNS 依存、スマホ依存の問題も昨今、指摘されています。承認要求に過敏になりすぎるのも、考え物です。

色々な人から発信される情報を、受け手が上手く取捨選択し、あまり周囲の動向に過敏にならず、自分の中でもほどほどな自己アピールを心がけ、他の人の承認を求めすぎないことが、時には大切ではないでしょうか。SNS に疲れたら、少し休んでみましょう。



無煙たばこ・電子たばこ

保健管理センター

保健師 小林 久美

近年、新しいたばこ製品が市場に流通するようになりましたが、それらの健康への影響はどのようなのでしょうか。2016年に厚生労働省によって発表された「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」では、以下のようにまとめられています。

● 無煙たばこ

無煙たばことは、製品を加熱・燃焼させることなく使用するたばこ製品で、「嗅ぎたばこ」「噛みたばこ」とも言われます。鼻や口にたばこをふくんで使用するものです。

煙は出ませんが、30種類近くの発がん性物質が含まれており、歯周病、歯の喪失、歯肉退縮、早産、妊娠中毒症などを引き起こすほか、循環器系の疾患、糖尿病やメタボリックシンドロームが増える可能性など、他のたばこ製品と同様に使用者への健康影響が指摘されています。

上記報告書のまとめでは、「科学的証拠は、たばこと各疾患との因果関係を推定するのに十分である」と判定されました。

● 電気加熱式たばこ

電気加熱式たばこは、たばこ葉（またはその加工したもの）を電氣的に加熱し、発生するニコチンを吸収するもので、「アイコス」や「プルーム・テック」等の商品名で流通しています。これらはたばこ葉を原材料とするため、たばこ事業法に基づくたばこ製品として販売されています。紙巻たばこに比べて火を使わず、灰も出さないことや、「有害物質〇割削減」と宣伝されていることから、最近はこちらの商品に移行する喫煙者の方も多く、一部品切れの状況もあるようです。

販売から日が浅いため、成分分析評価や健康影響評価等の情報が少ないのが現状ですが、

たばこ煙にさらされることにおいて安全なレベルはないと言われており、報告書では、この電気加熱式たばこも喫煙者および受動喫煙者の健康へ悪影響を及ぼす可能性は大きいとまとめられました。なお、たばこ葉を使っていますので、これらに切り替えても「禁煙した」とは言えません。

● 電子たばこ

電子たばこは、リキッドとも呼ばれる溶液を電気によって気化させ、発生した蒸気を吸うものです。日本では、ニコチンを含有するものは医薬品医療機器等法で規制されて販売が許可されておらず（ただし、個人輸入サイト等では海外のニコチン含有製品が取り扱われている状況）、ニコチンを含まない電子たばこは、たばこ事業法のたばことしては分類されていません。

健康への影響は、一部の電子たばこの蒸気中に、発がん性、刺激性のある物質が発生するものがあることが報告されているようです。ただ、製品の使用と疾病の発症までには時間のズレがあることから、蒸気への曝露が増えた場合に健康リスクが増加するかは分かっておらず、「科学的証拠は、電子たばこによる健康影響について因果関係の有無を推定するのに不十分である」と判定されました。しかし、電子たばこから発生する蒸気は単なる「水蒸気」ではなく、健康への影響に懸念がある事は事実で、今後の研究が待たれている状況です。

● 吸わないのが一番

無煙たばこ・電子たばこは新しい製品のため分かっていないことも多く、今後新たな情報が判明するにつれて、規制や印象も変わって来ることと思います。

これらは紙巻きたばこに比べると煙も格段に少ないことから、周囲へ配慮する手段の1つかもしれませんが、健康に影響を及ぼす可能性は否定できず、やはり吸わないに越した事はありません。喫煙者の方、思い切って禁煙を考えてみませんか？

〈参考〉喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書
平成 28 年 8 月（喫煙の健康影響に関する検討会編）

お知らせのページ

●夏季休暇中の利用について

各地区の保健管理センターは、夏休み中も通常通り『診察・健康相談・応急処置・休養・病院紹介・健康診断証明書発行』のサービスを行っています。なお、学会出張等のため、医師による診察や診断書発行については、できない場合がありますのであらかじめご了承下さい。現時点の休診日(医師不在)は以下の通りです。

【山口・小串地区】

休診日 8月14日～16日、24～25日

【常盤地区】

休診日 8月14日～17日、24～25日

●H29年度職員定期健康診断について

職員一般定期健康診断を以下の日程で実施します。指定日時の都合が悪い方は、勤務地以外の地区でも受診可能です。他地区で受診される場合は、性別で受診時間が異なりますのでご注意下さい。

対象者	健康診断日	場所
吉田地区 附属学校 (山口)	7月25日～8月3日	保健管理センター
附属学校 (光)	8月17日	光中学校保健室
常盤地区	8月30日～9月1日	工学部保健室
小串地区	9月11日～21日	医学部医心館



～虫刺されの症状と対処法～



表紙でも述べたように、虫刺されによるアレルギー反応には『即時型』と『遅延型』があり、応急処置の基本は、「流水で洗うこと」と「冷やすこと」です。一時的な症状で治まることも多いですが、掻いた部位から炎症が広がり、二次的に細菌感染を引き起こす恐れもあります。症状が軽い場合は抗ヒスタミン成分配合の外用薬で様子を見ますが、遅延型やハチ及び毛虫の場合は、できるだけ早くステロイド外用剤で炎症の進行を抑えることが肝要です。なお、発熱したり症状が強い場合は、医療機関受診をお勧めします。特に野山で過ごした後、発熱・嘔吐・下痢などの症状が現れたら、マダニの可能性もあるため、早めに医療機関を受診しましょう。



【代表的な虫刺されの原因虫と症状】 参考 URL: <http://www.hifunokoto.jp/solution/107> (ヒフノコトサイト)

蚊 体長 5mm	屋外・屋内のどこにでも生息し、メスだけが吸血する。刺されてすぐにかゆくなる即時型と1～2日後に症状が出る遅延型があり、年齢で症状の現れ方が異なる。一般的に子供は即時型と遅延型、20歳以上は即時型のみ、高齢者では無反応(症状が現れにくい)のこともある。
ブヨ(ブト) 体長 2～4mm	ハエに似た姿。刺されて半日経過した頃から赤い発疹が出現し、かゆみが強くなる(遅延型)。人によっては赤いしこりが長く残ることもある。
ノミ 体長 2～3mm	猫や犬に寄生しているが、庭や公園で刺されることもある。刺されて1～2日後に赤い発疹と強いかゆみが出現し、水ぶくれができることもある(遅延型)。
イエダニ 体長 0.7mm	ネズミに寄生するものがほとんど。布団に入り込み、夜寝ている間に刺されることが多い。刺されて半日～1日後に赤い発疹と強いかゆみが出現(遅延型)。脇腹や太ももの内側など皮膚の柔らかい部分に、小さな刺し痕が2ヶ所連なっているのが特徴。
マダニ 体長 1～3mm	刺されてもかゆみがなく気付かないことが多い。吸血しているところを無理にとると、頭が皮膚に残り炎症を起こすことがあるため皮膚科で取り除いてもらうことが望ましい。野山に入ったあとは頭皮を含む露出部位をくまなくチェック！
ムカデ	咬まれると激痛としびれが生じ、だんだん赤く腫れてくる(遅延型)。咬まれた直後であれば、患部を43度以上の熱いお湯に20分程度浸けると腫れを防げる(ムカデの毒は熱に弱い)。時間が経過している場合は、炎症を抑えるため患部を冷やすこと。
スズメバチ アシガバチ	初めて刺された時は、患部に強い痛みや赤い腫れがみられるが大抵1日以内に治まる(即時型)。2回目以降は直後から蕁麻疹が出たり、1日経過後に赤く腫れる(遅延型)。アレルギー反応の強い人は、短時間で「アナフィラキシーショック(血圧低下や意識消失)」を起こすことがある。
チャドクガ イラガ	庭木の手入れや木の下で過ごした後、首や腕などの露出部に激しいかゆみを伴う赤い小さな発疹が多数集中して出現し、掻くと広がる。チャドクガは死骸でもアレルギー反応を引き起こし、イラガは触れた瞬間にピリピリとした痛みを伴うのが特徴。