

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 30 年 5 月 15 日発行

(257 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☆

アルコール・ハラスメント（アルハラ）とは、「飲酒の強要」「イッキ飲ませ」「酔いつぶし」「飲めない人への配慮を欠くこと」「酔ってからむこと」など、お酒の席での嫌がらせや迷惑行為のことです。このアルハラは特に大学新入生や新人社員が被害に遭いやすく、お酒に弱い人は上手な断り方を考えておくことも大切です。断り方の例としては、①飲めない理由を説明する「今日は車で来ているので」「体質的に飲めません」など。②アルコールを飲んだ時の話をする「以前アルコールを飲んだら過呼吸で倒れました」「真っ赤になって救急車で運ばれた」など。③簡易型のアルコールパッチを目の前でみせる（話題作りとしてもいいかもしれません）。④アプリをダウンロードする（『アルハラ断りマウス』というアプリ。動物達が4つのパターンで変わりに喋ってくれます）。⑤はっきり断る。などです。場の雰囲気に応じ断り方を組み合わせるなどして、上手にアルハラを乗り切り、自身の健康を守りましょう！お酒を進める側は体質的にお酒に弱い人や飲めない人もいることをしっかり理解し、お酒を強要することは絶対にやめましょう。

参考：こころの相談室<http://kokorono-soudan.jp/aruvara01-895>

∞∞ 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 (第2,4 16:00~)	内科医	精神科医 (13:30~14:30)	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)。

胸やけ

保健管理センター
准教授 山本 直樹

学生健診も終わり、学生の皆さんは連休明けより本格的に講義や実習で忙しい日々を過ごしておられることでしょう。最近、慢性的に胸やけ症状が持続している若い世代が年々増加しているようですから、今回は“胸焼け”をテーマに取り上げました。

胸やけとは、みぞおちから胸骨の下あたりの食道が締め付けられるような症状、チリチリと胸が焼けつくような不快感、胸が針で刺されたようなチクチクした痛みの胸部違和感などの症状を感じることです。

要因としては、胃酸・胃液が逆流することで、食道を刺激したり、食道に炎症を引き起こす事が最も考えられています。また、それに伴って胃液が口の中にこみあげてくる呑酸や喉の痛み、胃もたれ、空咳などの症状が併発することも特徴的です。

暴饮暴食や飲酒等が大きく関係していますが、胃に刺激を与える食物や消化に時間がかかる食物等食事内容も原因の一つで、炭水化物、甘いケーキ、アルコール、香辛料果汁、炭酸飲料等が挙げられます。

その他、腰が曲がり背中が丸くなった高齢者や肥満傾向にある人にもこの症状は起こりやすいと言われてます。

高齢者では体内のあらゆる筋力が低下していくため、食道内の筋肉もしなやかさを失い、食道・胃接合部の括約筋の筋力も低下することで胃酸が通常でも逆流しやすくなり、胸やけ症状を起こすと言われていま

す。

また肥満症になると、胃や食道の筋肉が慢性的に緩むようになり、肥満による腹圧の上昇が起こり、胃酸が慢性的に逆流し、胸やけ症状を引き起こすと言われています。

予防・治療としては、生活習慣の改善を行うことが第一に勧められます。

暴饮暴食は十分注意し、よく噛んで食べること、脂分の多い食物を摂取すぎないように注意し、腹八分目に抑えることが重要と言われています。また不規則な時間の食事摂取は胃に負担がかかるため、規則正しい時間に食事を摂取することや、胃酸を過剰に分泌し、胃機能を低下させる強いアルコール摂取や喫煙は極力控えるように言われています。また食後直ちに仕事したり、外出したり、お風呂に入る等動いてしまうと症状悪化するので、少なくとも食後30分はゆっくりと休む習慣をつけましょう。

また牛乳には胃の粘膜を守る働きがあり、唾液には胃酸を中和する作用があります。このため食後にチューインガム等を噛んで唾液の分泌を増加させることで症状を抑えることができます。

さらに、胃の圧迫を避けるために、ベルトや帯、コルセットは緩めるようにして、妊娠中は腹腔内で胃が圧迫されるので、食事は一度に全量摂取ではなく、数回に分けて食事摂取すべきと言われています。横になったら胸やけ等症状が起こる場合は、背中に座布団や薄い布団を敷いて、上半身を20～30度上向きにしておくこと、胃酸の食道への逆流を防ぎやすくなります。

胸やけ等症状が長引くあるいは悪化する場合は、心臓病や睡眠障害や気管支喘息、最悪は癌の可能性があるので、専門医に早めに受診し相談しましょう。

山大生の朝ごはん事情

保健管理センター

保健師 藤勝 綾香

●山大生の朝食摂取状況

新学期を迎え、学業や部活動・アルバイト等忙しく過ごしていると、つい軽視してしまうのが「食事」ではないでしょうか。「1日3食、バランスの良い食事」を摂った方が良いと分かっているにもかかわらず、時間や手間、コスト等を考えると、実践するのが難しいこともあるかもしれません。健康診断の際に、学生の皆さんに朝食摂取の有無について確認すると、「朝食を食べるより寝ていたい」、「朝食を食べる時間がない」と話す学生さんは少なくありません。実際に平成29年度吉田地区所属学生の「毎日朝食を摂取する人」の割合をみると、入学時にはほとんどの人が食べていたのに対し、学年が上がるごとにだんだんと減少し、4年生時には約半数にまで少なくなっていました(表1)。

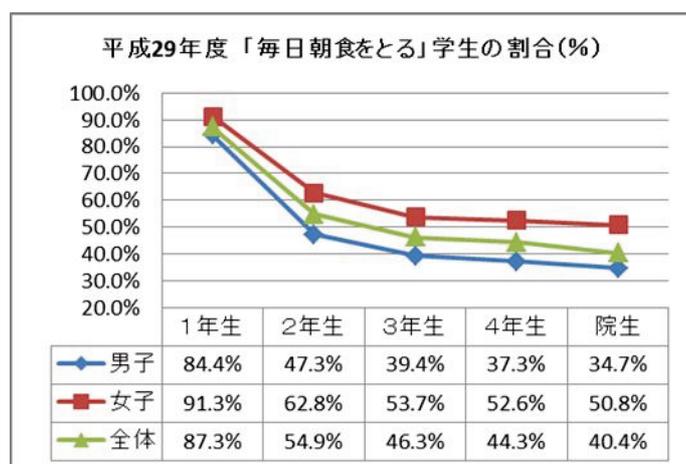


表1 平成29年度 学年別「毎日朝食をとる」学生の割合(%)

(※平成29年度学生定期健康診断問診票の記載内容から集計、対象：吉田キャンパス所属学生)

●朝食のもつ効果を知ろう

朝食には、脳にエネルギーを補給する(集

中力・記憶力UP)、睡眠中に下がった体温を上げる(血流・代謝UP)効果があります。

授業開始時間ギリギリに起きて、朝食を摂らずに急いで授業に出たものの、なんだかボーっとする、全然頭に入ってこない…という経験はありませんか?これは、脳のエネルギー不足が原因かもしれません。(詳細は4ページのコラムをご参照下さい。)

その他、朝食には、腸の活動を活発にし便通を良くしたり、肥満の原因といわれる「ドカ食い」を予防するといった効果もあります。

午前中から、勉強や部活等においてより良いパフォーマンスを発揮するためにも、朝食摂取をお勧めします。

●朝食をとる習慣を身に付けよう

まずは何かを食べることから始めましょう。おにぎりやパン、ヨーグルトなど、簡単に食べられるものを、前日から用意しておくことをお勧めします。朝食を食べることに慣れてきたら、主食+副菜+主菜といったバランスも意識してみましょ。

「朝から食欲が湧かない」という声も聞くことがあります。前日の夜に食べ過ぎたり、夜遅い時間に食べていないですか?暴飲暴食を避け、部活やアルバイト等で遅くなる時には軽めの食事を心がけましょ。

私たちのからだは食べたものから作られており、日々の食事の積み重ねが、体調や将来の健康にも影響します。

ぜひ、在学中も、これまで家庭で身に付けていた1日3食の食習慣を維持してもらいたいと思っています。それは、今の食生活が卒業後の食生活にも影響するためです。保健管理センターでは、食事・食生活に関する個別のアドバイスも行っていますので、ご利用ください。

【参考】

農林水産省/めざましごはん

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/m ezamasi/about/>



お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成30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30年5月11日～平成31年3月末
常盤地区	平成30年5月15日～平成31年3月末
小串地区	平成30年5月22日～平成31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30年5月15日～7月31日
常盤地区	平成30年5月22日～7月31日
小串地区	平成30年6月5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)。

～朝食をしっかりと食べよう～

4月からの新生活で、1人暮らしを始めた人も少なくないのではないのでしょうか？朝、ぎりぎりまで起きられず、朝食を食べていない人も多いのでは？朝食はなぜ必要なのでしょう？

人間の体内時計は1日25時間周期で、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差があります。この体内時計のリズムをリセットするのが、「朝食」と「太陽の光」です。また、睡眠中も脳はエネルギーを消費していて、朝起きた時はいわば飢餓状態のため、朝食を抜いてしまうと脳はエネルギーが不十分な状態となります。脳の動きが悪くなると集中力・記憶力などが低下し、体温も上がらず、だるさや眠さを強く感じるようになります。この為、朝食は必要です。さらにこれらのことも踏まえて、朝目覚めてからあまり時間をあけずに朝食を食べるようにしましょう。これは、前夜の夕食との間が10～12時間あいていれば、身体が「これは朝食だ」としっかりと認識するためです。その為、夜遅い時間に夕食を摂るのは好ましくありません。しっかりと朝食を食べて、1日を元気に迎えましょう！

(山大生の朝食摂取状況は3ページをご参照ください。)