

山口大学 保健管理センター便り

2020年1月10日発行

(265号)

山口大学保健管理センター (電話) 083-933-5160

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

★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

健康の3本柱は「食事・運動・睡眠」ですが、このうち、忙しいときに疎かにされ易いのが睡眠です。睡眠は、ただ休んでいるだけの時間と思われがちですが、①日中の活動により溜まった老廃物を排除し、傷ついた細胞を回復するためのメンテナンスを行い、②日中に体験したことを経験として脳に刻み、記憶として定着させるという2つの重要な役割を担っています。

最近では睡眠時間を削った生活を続けると、それが「負債」のように心身に悪い影響を及ぼし、免疫機能の低下やがん、糖尿病、認知症のリスクを高めることが分かってきました。

単なる睡眠不足とは異なり、「睡眠負債」が厄介な点は、本人に睡眠が不足しているという自覚がないことです。また、睡眠時間の特徴は、寝だめはできませんが寝不足による影響は徐々に蓄積されていくことです。1日に必要な睡眠時間は6.5～7.5時間とも言われていますが、現状では約4割の人が6時間未満の睡眠を続けています(H29国民栄養・健康調査)。睡眠時間を増やすことが困難であれば、「量」より「質」にこだわり、睡眠負債を解消しましょう(4ページのコラムにも「睡眠負債」関連情報を掲載)。

∞∞ 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・精神科医(遠隔) (10:30～13:30)	内科医	内科医	精神科医
	14:00～17:00		—			
常盤地区	9:30～12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00～17:00	—	内科医	—	内科医	内科医・精神科医
小串地区	9:30～12:30	—	精神科医 (10:30～13:30)	—	—	精神科医
	14:00～17:00	内科医 (16:00～17:00)	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9:00～12:30、13:30～17:00(受付は終了時間15分前まで) 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、測定器の利用は可能)。

※長期休業(春季・夏季・冬季・学年末休業)中は、午後の利用時間が短縮となります(16:00まで)

●精神科医の診療は完全予約制です(※2019年12月より、各地区とも診察日が月1回となりました)。

●吉田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)

VPD と予防接種

保健管理センター
教授 奥屋 茂

●はじめに

皆さん、VPDという略語を聞かれたことがありますか？ Vaccine Preventable Diseaseの略で、「ワクチンで予防可能な病気」のことです。我々の身の回りには、細菌・ウイルス等の病原体により引き起こされる様々な感染症があります。これらを防ぐために最も有効な手段がワクチンです。今回は、このワクチンで対応できるVPDがテーマです。

●ワクチンとは

ワクチンは、病原体そのものや、病原体が出す毒素の病原性・毒性を弱めたりなくしたりしたものです。これを接種しておけば、感染症を発症せず、体内に免疫の記憶を残すことが可能になります。つまり、ワクチン接種により、予め免疫の記憶をつけておけば、いざ本当の病原体が体内に入ってきた時に、すばやく免疫により体が守られ、感染症にかからずにすむということになります。このワクチンを接種することを“予防接種”といいます。



●ワクチンで守れる命

世界中には多くの感染症が存在します。マラリアなどのように、ワクチンがなく有効な予防ができないため、年間何十万・何百万の命を奪っている感染症も少なくありません。そんな中で、予防のためのワクチンが開発されているVPDはむしろ少数です。防ぐ方法がある病気なのに予防しないのは大変もったいないことです。

主なVPDには、麻疹、風疹、ムンプス(流行性耳下腺炎)、水痘、破傷風、インフルエンザ、日本脳炎、B型肝炎、百日咳等があります。

●ワクチン摂取の目的

大きな目的として、①自分が罹らないため、②罹っても症状が軽くすむため、とともに③周りの

人にうつさないため、の3つがあります。ワクチン接種は“社会防衛”の意味もあるのです。

●思春期以降で注意してほしい VPD

・麻疹：空気感染し感染力が非常に強く、ワクチン未接種の人はほぼ100%かかります。大人は重症化(肺炎等)します。

・風疹：成人では重症化(脳炎等)することがあり、妊娠初期の感染では“先天性風疹症候群”のリスクが高いです。

・水痘：感染力が強く、ワクチン未接種者が感染するとほぼ発症します。大人の感染は重症化します(肺炎・髄膜炎等)。

・ムンプス：子供に比べて重症化しやすく、合併症リスク(睾丸炎・難聴等)が高くなります。

・破傷風：傷口から入って増えた菌が出す毒素で、重症の筋痙攣を起こし、死亡することもあります。

・インフルエンザ：毎年冬場に流行し、出席停止措置が取られます。重症化し肺炎などを起こすこともあります。



●ワクチンの安全性

ワクチン接種後の副反応がこわいと思っている人がいるかもしれませんが、実際には、接種箇所が赤く腫れたり、微熱が出る程度の軽い副反応がほとんどです。ワクチン接種時に起こる副反応と、接種しないでその病気にかかった時の危険性を比べると、接種しないで重症になった時の方がずっとこわいといえます。

●最後に

日本では、他の先進国に比べ多くの方が VPD に罹り、重篤な合併症に苦しんだり、命を落としています。この背景には、ワクチン接種率が低いことがあります。良い機会ですから、VPD やワクチンについて正しい情報を取得し、自分だけでなく社会を防衛していただきたいと思います。

●参考・引用

1) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/yobou-sesshu/index.html

2) <http://otona.know-vpd.jp>

注意すべき大人の風疹

保健管理センター

保健師 小林 久美

●はじめに

2 ページにもある通り、風疹は VPD、ワクチンで防げる病気です。それにもかかわらず、2018 年 8 月以降、全国的に風疹患者の発生が続いています。2020 年 1 月 7 日に国立感染症研究所が公開した「風疹急増に関する緊急情報」では、2018 年の全国の患者数は 2,946 人、2019 年(12 月 22 日時点)は 2,294 人でした(2014~2017 年の年間発生数は約 100~300 人)。患者数が多いのは関東圏ですが、山口県でも 2018 年は 25 人、2019 年(10 月 28 日時点)は 17 人の報告があります(山口県の 2014~2017 年の発生数は 0 人)。

●風疹とは？

風疹は、風疹ウイルスによって起こされる急性の発疹性感染症です。強い感染力があり、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきを吸い込んで感染します(飛沫感染)。

主な症状は発疹・発熱・リンパ節の腫れですが、重篤な合併症(脳炎や血小板減少性紫斑病)を併発することもあります。また、成人は小児に比べて症状が長引いたり重症化したりすることがあります。

一方、約 15~30%は**不顕性感染**(ウイルスに感染しても症状が出ない)を起こすと言われているため、知らない間にかかっていることもあります。さらに飛沫感染するため、咳やくしゃみで飛び散った唾によって、自覚なくウイルスを広めてしまう可能性もあります。

風疹に一度かかった場合は免疫を持っていると考えられますが、似た別の病気の可能性もありますので、確実にない場合は、「1 回かかったから大丈夫」と言い切るのは要注意です。

予防のためにはワクチン接種が有効で、2 回接種することで、約 99%の方に免疫ができると考えられています。

●先天性風疹症候群について

風疹予防を強く勧める目的の一つとして、「先天性風疹症候群」を起こさないことがあります。妊娠 20 週頃までの妊婦が風疹ウイルスに感染すると、血液中のウイルスが胎盤を介して赤ちゃんに感染し先天異常を起こすことがあります。これを「先天性風疹症候群」といいます。主な症状は、先天性心疾患・難聴・白内障ですが、網膜症・小眼球・発育障害・血小板減少など様々な症状が見られます。

2015 2018 年は、先天性風疹症候群の報告はありませんでしたが、近年の流行に伴い、2019 年は 4 人報告されています。

●年齢・性別の状況

かつては小児に多い病気でしたが、2019 年報告患者の 94%が成人で、男性が女性の 3.6 倍多くなっています。特に多いのは 30~50 代の男性ですが、男女ともに 20 代の報告も多く、そのほとんどは予防接種をしていない、または不明という状況です。

大学生の世代は予防接種を 2 回しているはずですが、山大生で確実に 2 回接種できている方は、入学時調査からは約 8 割です。職員も自分の接種状況や罹患歴が不明という方が多数いらっしゃいます。

予防接種を 2 回受けたか不明の方、特に周囲に妊婦がいる方は、母子手帳等で自分の接種歴を確認し、曖昧な場合は抗体検査や予防接種を受けましょう。

1962 年 4 月 2 日~1979 年 4 月 2 日生まれの男性は抗体保有率が低いため、2019 年から 3 年間、無料で抗体検査・予防接種が受けられるクーポン券が、自治体から送付されます。この機会に、ぜひ利用しましょう。

●風疹ゼロをめざして！

感染すると自分自身が辛いのはもちろんですが、感染源となって広めてしまう可能性もあります。

他人事と思わず、自分は大丈夫かどうか、ぜひ考えてみて下さい。

【参考】

厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/

国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ha/rubella.html>

山口県 <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/kansensyou/fushin.html>



お知らせのページ

●2020年度学生定期健康診断について

2020年度学生定期健康診断の日程は以下の通りです。山口地区は2月中旬、常盤・小串地区は4月以降に、各学部の掲示板および保健管理センターホームページに詳しい日程を掲載します。各自で該当日時を確認してください。

なお、該当日時の都合が悪い場合は、健康診断実施期間内であれば受診枠の変更は可能です。同地区であれば、性別の区分に従って受診してください(事前連絡は不要)。但し、他地区での受診を希望する場合には、あらかじめ所属地区の保健管理センターで所定の事前手続きが必要です。その他、健康診断に関するご相談は、直接、所属地区の保健管理センターにお問い合わせください(必要に応じて可能な範囲で個別対応します)。

地区名	健康診断実施期間
山口地区 (8日間)	4月9日(木)～20日(月) (土を除く、20日は午前のみ)
常盤地区 (4日間)	4月22日(水)～27日(月) (27日は午前のみ)
小串地区 (2日間)	5月11日(月)～12日(火)

この健康診断を全項目受診していないと、2020年度中は保健管理センターからの健康診断証明書(就職、進学、奨学金申請、介護・教育実習等に必要)の発行はできません。また、保健管理センターが実施する特別健康診断(クラブ活動の合宿・大会前健診、学長杯駅伝前健診、スポーツ実習前健診、組み換えDNA実験従事者健診等)を受けることもできません。自分自身の健康状態を知る大事な機会です。必ず受診しましょう。

●2019年度健康診断証明書について

2019(令和元)年度の健康診断結果に基づく健康診断証明書は、**3月31日(火)で発行終了**します。就職活動等で必要な方は、早めに申し込みましょう。

●2019年度職員健診結果の提出について

学外医療機関で健診を受診された教職員の方で、今年度の健診結果をまだ提出されていない場合は、速やかに結果(写し)を各地区の担当窓口へ提出してください(但し、文部科学省共済組合の人間ドックを受診し、申し込み時に事業主への結果提出に同意をされた方は、個別の結果提出は不要です)。

なお、学内・学外受診に関わらず、健康診断で「精密検査が必要」との判定結果を受けた方は、疾病の早期発見・早期治療のために、必ず医療機関を受診しましょう。

良質な睡眠を得るために ～「睡眠負債」を解消しよう!～



「睡眠負債」とは、睡眠時間が足りないことによって簡単に解決しない深刻なマイナス要因が積み重なっていくという意味の造語で、気づかないうちに溜まっていく「眠りの借金」のようなものです。1日3時間しか寝ていないと、本人にも「寝不足だな」という自覚がありますが、1日6時間程度眠っている人は、睡眠不足との自覚がないまま、学業成績や仕事のパフォーマンスが落ちていたり、病気のリスクを高めてしまっている可能性があります。『6時間睡眠を2週間続けた脳は、2晩徹夜したのと同様状態』だったという実験結果も報告されています(米ペンシルバニア大学)。

睡眠負債の有無を知る目安として、「寝だめが起こるかどうか」実験するという方法があります。時間を気にせず寝た場合に、2度寝や通常より睡眠時間が2時間以上長くなった場合は、睡眠負債のリスクがあると言われています。平日の睡眠時間を少しずつ増やし、週末も同じ時間をキープすることが理想的ですが、平日の睡眠時間を増やすことが望めない場合は、効率よく睡眠の効果を得るため、朝から『眠る準備』を始めましょう。ポイントは、①体内時計を整える(朝に太陽光を浴びる、起床後1時間以内に食事をとる)、②日中は活動的に過ごす、③深部体温のメリハリを作る(就寝30分前に入浴する)、④気持ちを整えてリラックスする(就寝前のパソコンやスマホ画面からのブルーライトを避ける、夜間は照明を落とす)の4つです。これら①～④は、サーカディアンリズム(生物に備わった1日24時間のリズム)を正常に保つための工夫です。これらを実践して、睡眠の質と日中のパフォーマンス向上を図りましょう。

【参考：安全衛生のひろば(2018.1)、NHKスペシャル睡眠負債が危ない(<http://www.nhk.or.jp/special/sleep/>)】