

# 山 口 大 学 保健管理センター便り

令和 4 年 1 月 10 日発行 (276 号)  
山口大学保健管理センター 083-933-5160



### ★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

「笑う角には福来たる！」という言葉 皆さんご存じだと思います。声を出して笑ったのはいつか覚えておられるでしょうか？ 最近あまり笑ってないと思われる方は、日常生活の中で“笑い”のもとを自分自身で探してみましょ！ 私の日常生活の“笑い”のネタは職員駐車場にいる猫です。以前ダンボールを部屋代わりにし、ダンボールの中に居座っていたのですが、ふと気づくと雨でダンボールが完全崩壊し、変わり果てた部屋の近くにいる姿が可哀想にもありますが、悲しんでいるであろうに、あまりのポーカーフェイスさに少し笑ってしまいました。最近はその猫を見つけ、道行く人にばれないように「ニャア〜」と挨拶をすると「ニャア〜」と返事が返ってくるので、それだけで嬉しくなり一人笑いしています。笑いは免疫力アップにつながります！ ぜひ、自分なりの“笑い”のネタを探してみましょ！（4Pに関連の内容掲載）



### ∞∞ 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	内科医 精神科医	内科医	精神科医
	14:00~17:00	—	—	内科医 精神科医 (~16:00)	内科医	精神科医 (~16:00)
常盤地区	9:30~12:30	内科医 (9:00~11:00)	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	精神科医 (13:30~16:30)	内科医
小串地区	9:30~12:30	—	精神科医 (9:30~13:00)	—	精神科医 (9:00~11:30)	—
	14:00~17:00	内科医 (16:00~17:00)	—	—	内科医 (16:30~17:00)	—

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)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、測定器の利用は可)。

精神科医の診療は完全予約制です。

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)。

山口大学保健管理センター (電話) 083-933-5160

## インフルエンザと 新型コロナウイルス感染症 の類似点と相違点

保健管理センター  
所長 奥屋 茂

### はじめに

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、病名も原因ウイルスも異なりますが、自身を守るための手段を含め多くの共通点があります。いずれも呼吸器を中心とした感染症を引き起こし、ウイルスにはともに様々なタイプがあります。今回は、これらウイルス感染症の類似点と相違点を確認してみたいと思います。

### ウイルスの類似点

インフルエンザと新型コロナのウイルスは、大きさも形もよく似ています。いずれも直径100nmの球状で、蛋白質の突起を持つ脂質膜で覆われた殻の中に遺伝物質が入った構造となっています。アルコール・石鹼に弱い特徴もいっしょです。

### 症状の類似点と相違点

インフルエンザと新型コロナはともに軽症で済むこともあれば重症化することもあります。さらに深刻な場合には致命的となることもあります。いずれも倦怠感、体のあちこちの痛み、発熱、悪寒、咳、頭痛が現れやすく、新型コロナでは息切れ、鼻水、嗅覚・味覚障害がより一般的に見られます。ただし、これらの症状だけから両者を区別することは困難です。

### 感染の類似点と相違点

感染経路も類似していて、どちらのウイルスも上気道で増殖し、咳や会話の際の飛沫によって伝播します。両者とも、症状が現れる前に他人にうつす可能性があります。インフルエンザウイルスは、発症の1日前から7日間が他者に伝播するリスクが高い時期です。新型コロナウイルスは、発症の約2日前から伝播のリスクがあり、発症後少なくとも10日間はそのリスクが続くとされています。感染した際の影響は人それぞれで、幼い子どもは新型コロナ罹患リスクはやや低いですが、インフルエンザに罹患

した子どもは症状が重くなりやすいとされています。

### 心血管疾患患者での類似点

ウイルス感染症罹患時の重症化リスクの高い人のリストに、心血管疾患患者が含まれます。2018年の“The New England Journal of Medicine”の論文では、インフルエンザと診断された後の1週間は心臓発作のリスクが6倍に上昇するというデータが示されました。新型コロナでも心臓に障害が起こります。どちらのウイルスも同じように炎症反応を引き起こし、血小板の働きを高め、血栓ができる可能性があるためと考えられています。

### 感染予防策での類似点

幸いなことに、インフルエンザと新型コロナは、その感染を予防するための対策も同様です。マスクを着用し、物理的な距離を保つこと、こまめな換気を行うこと、少なくとも1回20秒以上の時間をかけて手をこまめに洗うことです。そして、両者とも有効なワクチンがあり、接種が強く推奨されています。



### 最後に ワクチン接種を！

健康な若年者であれば、ワクチン接種を受けずにウイルスに感染したとしても、重症になる確率は低いかもしれませんが、しかし、新型コロナに罹患して後遺症に悩まされる若者も少なくありません。また、ワクチン接種で、他の人に感染させてしまうリスクが抑制され、高齢者や免疫不全状態にある人など、ワクチン接種をしてもその効果を十分に得られない可能性のある人を守ることにつながります。



冬期は頻回の換気が難しくなり、両方の感染流行が懸念されます。自分のためだけでなく、他の人のためにもワクチン接種を受けてください。

### 参考・引用

- 1) <https://consumer.healthday.com/aha-news-the-differences-and-similarities-between-the-flu-and-covid-19-2655290057.html>
- 2) <https://www.saiseikai.or.jp/feature/covid19/influenza/>

## お酒と上手な付き合いを

### ー適正飲酒を知り、実践しましょうー

保健管理センター  
保健師 藤勝 綾香

年末年始にかけ、感染予防に努めつつも、1年の労をねぎらったり、新しい年に向け、お酒を飲まれる機会が増えた方もおられるのでは。

「酒は百薬の長」という言葉があるように、アルコールは少量であれば気持ちをリラックスさせたり、循環器疾患の予防に役立ったり、HDL コレステロールを増加させると言われています。ただし、これらの効果は「適量な」飲酒であることが前提となります。お酒を楽しく飲んで健康に過ごすためには、「適正飲酒」の実践が大切です。

#### お酒の適量ってどのくらい？

お酒の「適量」とは、具体的にどのくらいの量なのでしょう。厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は「1日平均純アルコールで20g程度」とされています。適量の目安を下表にお示しします。

▼純アルコール 20gに相当するお酒の適量の目安

お酒の種類	適量の目安
ビール	中ビン1本 or 500mL 缶1本
日本酒（15%）	1合（180mL）
焼酎（25%）	0.5合（90mL）
チューハイ（7%）	350mL 缶1本

普段からお酒を嗜んでおられる方は、ぜひご自身の飲酒量と照らし合わせてみてください。

なお、少量の飲酒で顔が赤くなる等不快な酔いの症状が出やすい人（赤型体質）、女性、高齢者はこの基準よりも少なめが適量と言われています。また、飲酒習慣がない人やお酒が苦手な人に飲酒を勧めるものではありません。

#### 適正飲酒の実践に向けて…

厚生労働省 e-ヘルスネットに、「健康を守るための12の飲酒ルール」が掲載されています。ご自身やご家族の飲酒習慣の振り返りのために、その一部をご紹介します。

（以下、6項目は、e-ヘルスネットより引用）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>

#### ○たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を傷めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。

#### ○食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。またあなたの身体を守るためにも濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。

#### ○寝酒は極力控えよう

寝酒（眠りを助けるための飲酒）は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。

#### ○週に2日は休肝日

週に2日は肝臓をアルコールから開放してやりましょう。そうすることで依存も予防できます。

#### ○入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。

#### ○定期的に検診を

定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。また赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

いかがでしたか？お酒の適量・適切な飲み方を知り、お酒と上手なお付き合いをしましょう。

（参考・引用） 厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>



# お知らせのページ

## ●令和4年度学生定期健康診断について

令和4年度学生定期健康診断(在学学生)は、以下の日程での実施を予定しています。会場内の混雑を防ぐために、**予約(専用 web サイトより事前予約)**が必要です。今後、保健管理センターホームページおよび修学支援システムに詳しい情報を掲載しますので、必ずご確認ください。

※他地区での受診を希望する場合には、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。

※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	4月4日(月)～8日(金) 4月11日(月)～20日(水) (土日を除く、20日は午前のみ) 5月24日(火)～26日(木)、 5月31日(火)、6月1日(水)
常盤地区	4月22日(金)～28日(木) (土日を除く、28日は午前のみ)
小串地区	5月9日(月)～10日(火) 6月8日(水)・10日(金) (6月8日・10日は午後のみ)

※状況によっては変更が生じる可能性もありますので、最新情報は保健管理センターホームページにて必ずご確認ください。

この健康診断を全項目受診していないと、令和4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、電離放射線健診、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。健康診断は、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。

## ●令和3年度健康診断証明書について

令和3年度健康診断結果に基づく健康診断証明書は、**3月31日(木)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。

## ●令和3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。



## “笑い”のプラス効果!



### ●免疫力アップ!

笑いはがん細胞を障害するNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化し、免疫力をコントロールできます!笑うだけでなく、作り笑顔が続けた後もNK細胞が活性化するという実験結果もですので、いつもにこにこ笑顔で心をなごめると免疫力アップに効果的です!

### ●脳の働きが活性化

「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者の方が1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果も出ています。

### ●血行促進

思いっきり笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態と考えられます。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

### ●ストレス解消・血糖値改善

不安や怒りなどネガティブなストレスによって血糖値は増加すると言われています。笑うことでエンドルフィンやドーパミン、セロトニンといった“幸せホルモン”が分泌され、コルチゾールのようなストレスホルモンの分泌が抑制されることがわかっています。コルチゾールは糖代謝などに影響を与えるため、笑うとストレス解消となり、血糖値の改善にもつながります。

“笑顔”は自分だけでなく、周囲の人々にも笑顔の輪を広げます!

参考文献: あなたののかりつけ健康サイトサワイ健康推進課 <https://kenko.sawai.co.jp/healthy/200908.html>