

山口大学 保健管理センター便り

令和4年10月10日発行 (280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★

日本歯周病学会と日本臨床歯周病学会は、昨年(2022)の11月8日の「いい歯の日」に合わせて、「マスク習慣と歯ならびに口腔ケアにおける意識および行動調査」を20代～70代の男女7,766名を対象に実施した結果、①リモートワーク化に伴い、20代・30代における間食頻度が増加傾向、②起床時の朝の歯磨きを“たまに行う”若年層は20%を越えていた、③歯や口腔ケアの意識は高まっているものの、定期歯科検診受診割合が20代・30代は約50%であった、ことを報告しています。いずれの結果も齲蝕や歯周病との関連が懸念され、マスク習慣によって、若年層における歯周病リスクが高まる可能性があり、今後、“歯周病リスクの低年齢化”が危惧されると指摘しています。歯周病は、原因となる歯垢をしっかりと落とす歯みがき習慣(就寝中に口腔内に細菌が増殖するので、特に朝の歯磨きは大切)と、歯科医院などで年に2回以上は定期的なチェックとケアを受けて予防に努めることが大切です。口腔の健康管理について見直してみましょう。(4Pに関連情報)

[参考 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000001.000090084.html>]

∞∞ 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)。

「気象病」

保健管理センター
所長 奥屋 茂

●はじめに

「低気圧の時や雨の日は、何となく調子が悪い」と感じる人はいませんか？ 季節の変わり目や天気の悪い日に古傷が痛む、といったことも以前からいられていました。このように、気候の変化に敏感に反応し、頭痛・めまい・倦怠感等様々な症状に見舞われるものを“**気象病**”と呼んでいます。近年、異常気象が続き増加傾向にもあるといわれています。



●気象病

“気象病”とは、**天気の変化によって引き起こされる何らかの身体的・精神的な不調**のことをいいます。大きく分けて、①めまい・吐き気・肩こり・イライラ・情緒不安定など突然発生する“**不定愁訴**”と、②片頭痛・関節痛・古傷の痛み・喘息発作などもととの**持病が悪化**して現れる症状、の2種類があります。

●気象病発症のメカニズム

一番の要因は“**気圧**”で、飛行機に乗ると耳がキーンとなる現象を経験するように、以前から気圧と体調不良には関連があると指摘されています。台風・豪雨などで低気圧が来ると、気圧が大きく変化します。体内で気圧を感じるセンサーの“**内耳**”が脳に信号を送り、自律神経が活性化し、痛みの神経を直接刺激したり、血管を過剰に拡張・収縮させて周りの神経を刺激し、様々な症状を発生させてしまいます。敏感な人は、このセンサーが繊細で、少しの気圧の変化でも過剰に反応するのです。気圧が一定であれば体調は安定しますが、台風のように速く低気圧が通過する時は、気圧が乱高下するため、自律神経が対応しきれずに不調を招きやすいのです。

気圧以外にも、“**温度**”や“**湿度**”の変化が自律神経に影響し、やはり体の不調として現れることがあります。朝晩と日中の1日の温度差が大き

く、日々の寒暖差が大きくなる季節の変わり目に体調を崩しやすいのはこのためです。

●気象病への対処方法

頭痛なら鎮痛薬、めまいならめまい薬など、各症状を取り除く対症療法として投薬する場合がありますが、根本的には**生活習慣の修正が大事**とされます。①ヨガ・ストレッチなどゆっくり長くできる運動をする、②睡眠時間の確保、③規則正しい生活、④お風呂にゆっくりとつかって適度に汗をかく、など、普段からこのようなことに気をつけていると、自律神経が整いやすくなり、気象病の症状が出にくくなると言われています。

もう一つ、有用なのが**セルフケア**です。気圧の影響を最も受けるのは“**耳**”なので、①耳たぶの少し上を水平に引っ張り、5～10秒したら離す、②耳の後ろのくぼみを斜め上に押し、約30秒したら離す、③耳のマッサージをする、などです。

●気象の変化への準備

天気と症状の関連を観察する日記をつけると良いです。天気予報で見るポイントは、雨⇒晴、晴⇒雨など、真逆の天気の変化があるかどうか、台風や線状降水帯など、気圧が大きく変わるような天気予報があるかどうかです。四季の変わり目での温度差も要チェックで、だんだん暖かくなる3～4月、寒くなる10～11月頃は、気温の差に気を遣うべきです。どんな時に体調が崩れやすいかの傾向がわかれば、週間天気予報をチェックして、自分の体調に変化が出やすい日はハードスケジュールとしないといった対応をします。



●最後に

普段からの気象チェックと体調管理、規則正しい生活、耳のセルフケアを実践することで、悩ましい気象病に対処しましょう。



●参考・引用

- 1) 日本生命「健康コラム」：悪天候で体調が悪くなる!? 気象病のメカニズムと緩和対策について
- 2) 東洋経済ONLINE：【気象病】台風や寒暖差の体調不調で疑うべき事
- 3) NHK首都圏ナビ：もっとニュース「気象病」

大切にしていますか？ あなたの「睡眠」



保健管理センター
保健師 上野 真佐美

睡眠は、私たちが生きていくうえでなくてはならない生活習慣の一つです。役割として、脳・身体の疲労回復を行い翌日の行動の活力を養います。そのため、脳・身体が十分に休める質の良い睡眠をとることが大切です。質の良い睡眠は、①スムーズに入眠できる、②スッキリと目覚める、③深く眠れたと実感する、です。質を上げることは少しの工夫で可能です。質の良い睡眠が得られる条件を整え、健康的な睡眠を確保し身体と心の健康を作りましょう。

●質の良い睡眠の効果

1. 意欲や集中力・判断力・記憶力を高め、勉強や仕事の効率を上げる
2. 生活リズムが整い、体内ホルモンバランスも保たれやすくなることから生活習慣病予防につながる
3. 感情をつかさどる脳の働きが安定し、抑うつなどの心の不健康を予防する。



●質の良い睡眠をとる方法

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びる

体内時計がリセットされ、活動状態に導かれます。またセロトニンの分泌促進、脳と身体を活性化させスッキリした目覚めや活動に適した身体状態になります。起床後14～16時間後、セロトニンを材料にして睡眠ホルモンのメラトニンを生成します。メラトニンの分泌が増加して深部体温を下げ、眠気を誘います。

朝食を必ず摂る

血流を促し、脳や身体を目覚めさせます。また、朝にセロトニンの材料となるトリプトファンを多く摂るとメラトニンの分泌が増加します。豆・乳製品に多く含まれているので積極的に食べましょう。

就寝前は、脳と身体をリラックスさせる

就寝前に興奮・緊張する行動はNG!

(例えば、カフェインの摂取、熱いお風呂の入浴、歌詞のあるアップテンポの曲を聴く・・・など)

就寝4時間前

カフェイン摂取は控え、どうしてもその時は、カフェインレスのものを摂りましょう。

就寝2時間前

38℃のぬるめのお湯でゆっくりと入ります。深部体温を高め入浴後、深部体温が下がるタイミング眠気を誘うことにつながります。

就寝1時間前

- ・スマホやパソコンのブルーライトや照明の強い光は、メラトニンの分泌を抑制し入眠を妨げます。部屋の照明は暗めにしたり、間接照明の利用、スマホやパソコンの使用は控えましょう。
- ・歌詞のないインストゥルメンタルやスローテンポの落ち着いた曲を聴きましょう。眠気が来たら音を止めて寝床に入ります。

寝具・寝衣は、深く眠る環境作りを考えて選ぶ

深い眠りを得るために寝ている間は汗をかきます。吸・放湿性が高い寝具や寝衣を使用しましょう。寝具の中でも大事なものは枕の高さです。仰向けに寝て両手を胸の前にクロスして両膝を立て、左右スムーズに寝返りをうてることができるかが自分にあっている枕かどうかの目安です。

(ちなみに、寝返りしやすいように寝衣の上着の裾はズボンの中に入れるのがポイントです)

最後に、入眠を促すアイテムやツボについて一部ご紹介します。参考にしてみてもいいでしょうか？

1. サプリメント

グリシンはえびや帆立に多く含まれるアミノ酸です。就寝1時間前に摂ると深部体温の低下を促し、心地よい眠りに導く働きがあるようです。

2. ツボ押し

耳の後ろに「安眠」というツボがあります。左右両側のツボを親指でゆっくり押し離すことを数回繰り返すと、心身がリラックスして自然の眠りにつきやすくなるそうです。

3. 香り

ラベンダーやヒノキに含まれるセドロールは鎮静作用があり、心地よい眠りを誘うとされています。



(参考)

◎e-ヘルスネット(厚生労働省)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>

◎健康長寿ネット

<https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>

お知らせのページ

●職員定期健康診断結果について

7～9月に学内で実施した職員定期健康診断において、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。(9月受診の方は11月上旬～中旬頃に通知予定です。)

「**要医療(b1)・要治療(a1)**」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取ってから概ね1ヶ月以内)に報告書を提出してください。

「**要精査(c1)**」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を記入してもらい、ご提出をお願いいたします。

報告書の提出場所は、各自の就業場所の保健管理センターとなります(※各附属学校園の方は吉田地区保健管理センター)。学内便または持参にてご提出ください。

また、学内健診実施期間中に受診できなかった方は、必要検査項目を確認のうえ、外部医療機関にて健康診断または人間ドック等を受診し、結果の写しをご提出ください

●学生定期健康診断の再検査等について

4～6月に実施された学生定期健康診断で、尿が未検査の方、また再検査が必要な方

のうち、まだ未検査の方が複数名おられます。該当者には、健診当日または後日お電話にてお知らせをしていますが、お心当たりの方は、保健管理センターまでお越しく下さい。また、精密検査のため紹介状をお渡しした方で、受診結果の確認ができていない方もおられます。未受診の方はすみやかに受診をお願いします。すでに受診されお手元に医療機関からの返書をお持ちの方は、保健管理センターへご提出ください。

●学生定期健康診断(秋季入学生等)日程について

吉田地区	10月11日(火)
	10月12日(水)
常盤地区	10月21日(金)

健康診断の対象となる方へは学部あるいは保健管理センターからお知らせします。

●新型コロナウイルスへの対応

本学の対応については「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する注意喚起について(第18報)」に掲載されています。

大学へ報告が必要なケースについて確認をし、該当があれば速やかに所属部局へ連絡をお願いいたします。

～歯周病とは?～

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯肉や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしますが痛みはほとんどの場合ありません。さらに進行すると膿がでたり歯が動揺してきて、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。



〈歯周病のセルフチェック〉

【全体】	【歯の症状】
1. 口臭を指摘された・自分で気になる	7. 歯と歯の間に物が詰まりやすい
2. 朝起きたら口の中がネバネバする	8. 歯が浮いたような気がする
3. 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある	9. 歯並びが変わった気がする
【歯肉の症状】	10. 歯が揺れている気がする
4. 歯肉が赤く腫れてきた	
5. 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする	
6. 歯肉を押すと血や膿が出る	

〈判定〉

●チェックが1～3個の場合

歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

●チェックが4～5個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

●チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。

