

山口大学 保健管理センター便り

令和6年1月10日発行

(286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★

皆さん、全国的に「梅毒」が増加していることをご存じですか？

国立感染症研究所の調査によると、2023年の全国の梅毒患者報告数は、11月19日現在で13,251人(速報値)となっていて、統計を開始した1999年以降で過去最多となっています。また、男性20代～50代、女性20代の感染者が突出して増えています。梅毒は梅毒トレポネーマという病原体により引き起こされ、口や性器などの粘膜や皮膚から感染するため、性的な接触(他人の粘膜や皮膚と直接接触すること)が主な感染経路となっています。症状としては、感染後数週間すると梅毒トレポネーマ侵入部位(主に口の中、肛門、性器等)にしこりや潰瘍ができたり、股の付け根の部分のリンパ節が腫れることもあります。早期の適切な薬物治療で完治が可能ですが、検査や治療が遅れたり、放置したりすると、長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。また、梅毒に感染している母親から妊娠・出産時に子どもに感染すること(先天梅毒)もあります。

梅毒をはじめとした性感染症は、誰でも感染する可能性がある病気です。「自分には関係ない」と思わず、心配なことがあれば早めに相談や検査を受けましょう。(予防などについては4Pに関連記事あり)

∞∞ 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・公認心理師のカウンセリングも実施しています(要予約)。

気になる感染症 インフルエンザ

保健管理センター 教授・副所長
山本 直樹

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染を原因に発症します。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型、D型の4種類があり、このうち主にヒトに流行する季節性インフルエンザはA型とB型によるものです。A型はヒト以外にブタ、ウマ等哺乳類やニワトリ等鳥類に感染します。またB型とC型はヒトのみへの感染で、D型は逆に家畜のみに感染します。

A型とB型ウイルス粒子表面にはヘマグルチニン(HA)とノイラミニダーゼ(NA)という糖蛋白があり、とくにA型では、HAには16種類、NAには9種類の抗原性の異なる亜型が存在し、これらの様々な組み合わせにより144通りの亜型に分類されます。この組み合わせでヒトが今まで免疫を持たない新型インフルエンザが誕生すると、急速に感染拡大し世界的な大流行(パンデミック)となり、世界中の医療体制や生活・経済に大きな影響を及ぼす事になります。

わが国のインフルエンザは、毎年11月下旬頃に始まり、翌年の1~3月頃に増加、4~5月にかけて減少していくパターンが多いですが、最近は夏季も発生し通年傾向になってきており、流行とピーク時期は年によって異なります。例年、インフルエンザの感染者数は国内では推定約1,000万人とされており、罹患患者数は多い感染症です。

●診断・症状

感染を受けてから3日以内の潜伏期間後に、

風邪様症状である咳、鼻汁だけでなく、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛等強い症状が比較的急速に同時に発症する特徴があります。また小児では稀に急性脳症を発症することがあり、高齢者や免疫力の低下している人では急性肺炎を伴うなど重症化する事があります。流行の大きい年には肺炎死亡者数が顕著に増加し、慢性基礎疾患を死因とする死亡者数も増加し、結果的に全体の死亡者数が増加することが明らかになっています。

●治療と対策・予防法

インフルエンザの主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。ノイラミニダーゼ阻害薬はA型とB型に有効で耐性も比較的できにくく副作用も少ないとされており、発病後2日以内に服用すれば症状を軽くして、ウイルス排出量も減少し、罹病期間の短縮にもなります。

日常生活の中でインフルエンザを予防する生活活動を行うことも大切です。流行期に人込みを避ける、適度な湿度の保持する、マスクを着用する、外出後のうがいや手洗いを励行する等が挙げられます。また毎年、流行を予測されたインフルエンザの型の不活化ワクチンの予防接種が実施されています。予防接種でインフルエンザウイルス感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザの罹患患者数や重症化率を減らす効果があることがわかっており、予防接種を受ける事が推奨されています。



学校保健安全法では、発症した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまでを出席停止期間としています。

- ・厚生労働省-インフルエンザ情報について
- ・NIID 国立感染症研究所-インフルエンザ
- ・加地正郎編-インフルエンザ 南山堂.

山大生の生活習慣

保健管理センター
保健師 小林久美

●はじめに

保健管理センターでは、学生定期健康診断の問診で生活習慣について尋ねています。今の山大生の生活習慣はどのようになっているのでしょうか？今年度の結果をまとめましたので、主なものをご紹介します。

●睡眠時間(図 1)

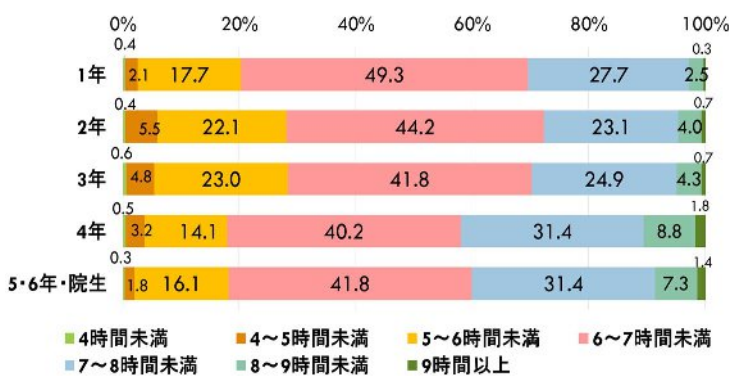


図 1 学年別睡眠時間

約 7 割の方の睡眠時間は 6～8 時間ですが、2～3 年生で少なくなる傾向があるようです。課題やアルバイト、深夜のゲーム、SNS など睡眠時間を削っている方は、時間の使い方を見直して、睡眠時間を確保できるといいですね。

●朝食摂取状況(図 2)

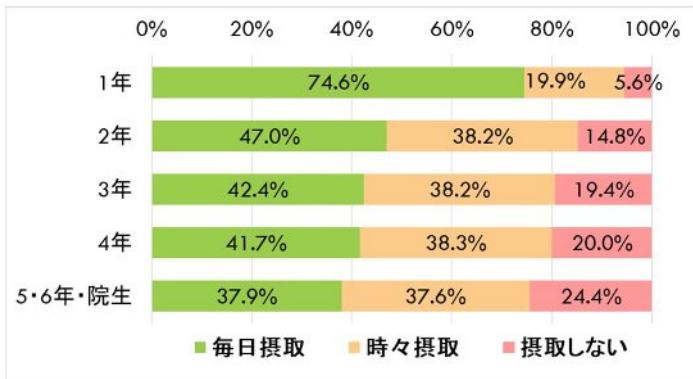


図 2 学年別朝食摂取状況

学年が上がるにつれて、毎日摂取する割合が減る傾向にあります。少しでも遅くまで寝ていたい、面倒くさい等の理由で、朝食がおろそかになってしまうようです。朝食は 1 日の始まりの大切なエネルギー源なので、軽視せずにしっかりとっていただきたいです。

●運動習慣(図 3)

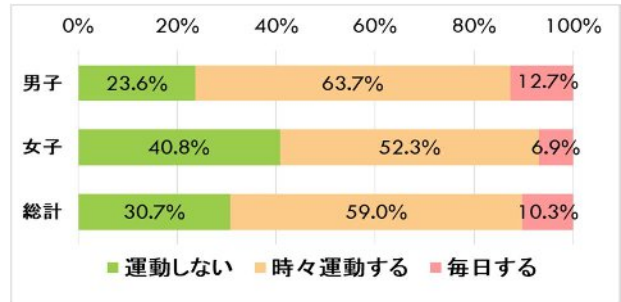


図 3 男女別運動習慣

女子学生は、運動しない人が 4 割でした。部活やサークルなどで体を動かす習慣がなければ、自分で運動するのはなかなか難しいですね。運動不足を自覚している人は、日常生活の中で活動量を増やすよう意識してみるのをお勧めです（階段を使う、歩く等）。

●飲酒習慣(図 4)

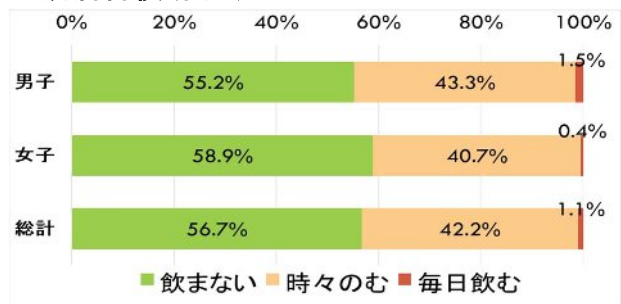


図 4 男女別飲酒状況

集計には 20 歳未満も含まれていますが、半数以上が「飲まない」という結果でした。飲み会では、飲まない人への配慮も必要です。また、少数ですが「毎日飲む」という学生もあり、飲み過ぎには気を付けていただきたいです。

●喫煙率の推移(図 5)

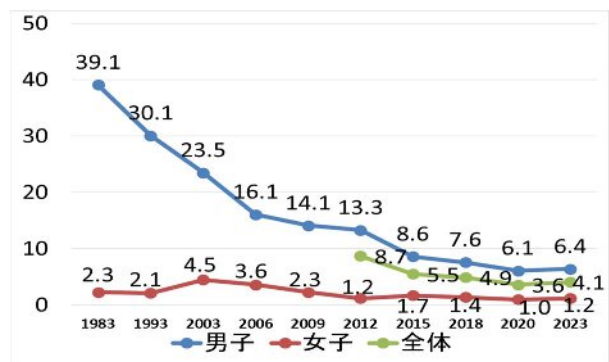


図 5 喫煙率の推移

ここ数年は減り方が緩やかですが、喫煙率は下がり続けており、今年度は男子 6.4%、女子 1.2%、全体で 4.1% でした。今吸っていない人は、これからも吸わない生活を続けましょう。喫煙している方は、ぜひ卒業してから社会人になりましょう！保健管理センターでは卒業を応援しています。

●おわりに

学生の間により良い生活習慣を身に付けて、元気に毎日を過ごしたいですね。

お知らせのページ

●令和6年度学生定期健康診断について

令和6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、**予約制（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）。

この健康診断を全項目受診していないと、令和6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、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）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5年度健康診断証明書について

令和5年度の健康診断結果に基づく健康診断証明書は、**令和6年3月29日（金）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5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。

地区名	健康診断実施期間
吉田地区	4月3日（水）～9日（火） 4月10日（水）～19日（金） （土日を除く、19日は午前のみ） 5月16日（木）、17日（金）、22日（水）、29日（水）、30日（木）
常盤地区	4月23日（火）～5月1日（水） （土日祝を除く、5月1日は午前のみ）
小串地区	5月13日（月）、14日（火） 6月6日（木）、7日（金） （6月6日、7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。

～梅毒の予防、心配や心当たりがある時の対応について～

★感染を防ぐために注意すること

- コンドームを適切に使用する（避妊のためにピルを使用しているも、必ずコンドームを使用）
- 無防備な口腔性交、肛門性交を避ける（コンドームを適切に使用し、粘膜の直接の接触を避ける）
- パートナーは1人に限定する（多数の相手と性的接触を持つと、感染する（又は感染させる）リスクが高まります）

★心当たりや心配があるときは・・・

梅毒に感染したかどうかは、医師による診察と、血液検査（抗体検査）で判断されます。また、地域によっては、保健所で匿名／無料で検査を受けられるところもあります。詳細は最寄りの保健所にお問い合わせください。検査を受ける時は、検査結果を正確に判断するために、感染の可能性がある時期や感染の予防状況（コンドームの使用等）について、医師に伝えてください。梅毒に感染していたと分かった場合は、周囲で感染の可能性のある方（パートナーなど）にも医療機関の受診・検査を奨めましょう。パートナーも感染していた場合は、一緒に治療を行うことが重要です。



【参考：①厚生労働省 梅毒に関するQ&A、②政府広報オンライン】

- ① https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/syphilis_qa.html
- ② <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201712/3.html>