

# 山口大学 保健管理センター便り

平成 20 年 5 月 15 日発行 (207 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

麻疹(はしか)は、例年 4~6 月に流行のピークを迎えます。感染力は極めて高く、空気・飛沫(くしゃみや咳)・接触感染と、さまざまな経路で感染します。感染後は、10 日前後の潜伏期間を経て発症し、38 度前後の発熱、咳、鼻水、結膜充血、口腔粘膜の灰色の小斑点(コプリック斑)などの症状が出現した後、一度熱が下がりますが、再び高熱となり、赤い小さな発疹が首の後ろから顔面、手足へと出現します。

予防にはワクチン接種が有効です。麻疹にかかったことがなく、ワクチン未接種、あるいは 1 回しか接種していない人は、近隣の医療機関で抗体検査を受け、結果に応じてワクチン接種を受けてください。

## 保健管理センター医師の診察・相談担当表

地区/時間	月	火	水	木	金
山口/ 9:30~17:00	平田	平田	平野	平田	平野
常盤/ 9:30~17:00	植田	植田	(植田)	植田	植田
小串/ 13:30~17:00	平野・森本	平野・森本	森本	森本	平田・森本

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。

山口地区では姫野喜久子先生(臨床心理士)によるカウンセリングも実施しています。

(要予約)

## 生活習慣病 (10)メタボ健診

保健管理センター -  
講師 植田浩平

今年の4月から、メタボリックシンドロームを主眼にした新しい健康診断として「特定健診・保健指導」、いわゆるメタボ健診が始まりました。今回は「メタボ健診」について概説します。

### メタボ健診とは？

正確には「特定健康診査・特定保健指導」と言います。「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいて、医療保険者にその実施が義務づけられたものです。メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病予防を徹底することを主体としていますが、医療制度改革の中で生活習慣病有病者を将来的に減少させる施策として、政治的および医療経済的な背景があります。厚生労働省は、生活習慣病有病者・予備軍を平成27年度までに25%減少させることを目標としています。40歳以上75歳未満のすべての保険者が対象ですが、被保険者の被扶養者も対象に含まれています。

### 特定健康診査

特定健康診査により、特定保健指導の対象者が選定・階層化されるのですが、表に示すように3つのステップで構成されています。ステップ1では腹囲とBMIにより、内臓脂肪のリスクを判定します。ステップ2ではステップ1の対象者に血糖、脂質、血圧、喫煙歴を追加リスクとしてカウントします。

### 特定保健指導

ステップ1と2で選定された人を対象に特定保健指導が行われます。保健指導には「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の3つがあります。メタボリックシンドロームと診断される場合には積極的支援レベルとなり、3ヶ月以上にわたって

継続的に保健指導が行われますが、診断に至らないメタボ予備群に対しても動機づけレベルとして、検診後1回の保健指導が行われます。また、追加リスクがない場合でも内臓脂肪蓄積のリスクがある対象者には、情報提供レベルとして情報提供用紙の送付などの方法による支援が検討されています。つまり、メタボ健診では予防的な観点から対象者を幅広く取り、生活習慣病に至るリスクのある人になるべく保健指導が受けられる機会が与えられるように設定されているのです。

### ステップ1:内臓脂肪蓄積のリスク

(1)腹囲 男性 85cm	(2)腹囲が基準内でも
女性 90cm	BMI 25

### ステップ2:追加リスクのカウント

空腹時血糖 110mg/dl または  
HbA1c 5.2%  
高中性脂肪血症 150mg/dl または  
低 HDL コレステロール血症 < 40mg/dl  
収縮期血圧 130mmHg または  
拡張期血圧 85mmHg  
喫煙歴あり

### ステップ3:保健指導レベルのグループ分け

(1)の場合

追加リスクが2以上:積極的支援レベル  
1:動機づけレベル 0:情報提供レベル

(2)の場合

追加リスクが3以上:積極的支援レベル  
1または2:動機づけレベル 0:情報提供レベル

### 労働安全衛生法の定期健康診断の改正

メタボ健診に伴い、2008年4月から安衛法の定期健康診断項目に腹囲や悪玉コレステロールが追加されるなどの改正が行われました。これにより、安衛法の法定項目には、基本的に特定健診項目が含まれるようになり、定期健康診断を受ければメタボ健診を別途受ける必要はありません。職員の皆さんは定期健康診断を忘れずに受診するようにしましょう。

## 月経は心と体の情報源 (2)

- 月経痛について -

保健管理センター

保健師 森福 織江

健康診断時の問診において、多くの方が月経時の不快な症状に悩まされていることがわかりました。正しく対処できている方、何もせずに我慢している方、対応は様々でした。月経痛の対処について見直してみましょう。

### 月経困難症について

月経に伴う症状が、日常生活に支障を来たし治療の対象となるものを「月経困難症」といいます。症状には下腹部痛、腰痛、頻尿、頭痛、動悸、興奮、イライラ感、食欲不振、嘔吐、吐き気などがあげられます。

### 原因は？

原因によって「器質性月経困難症」(子宮や卵巣の障害が原因)と「機能性月経困難症」(病因がなくて起こるもの)の2種類に分けられます。また、疲労やストレス、体の冷えや運動不足などによる骨盤内のうっ血などの要因が複雑に絡んでいる場合もあります。

機能性月経困難症の場合、月経時の下腹痛や腰痛は、子宮の収縮が強すぎるためにおこります。子宮内膜の中で分泌される「プロスタグランジン」という痛みの物質(ホルモンの一種)がその重要な因子です。

### あなた痛み、そのまま大丈夫ですか？

月経痛は「痛くても我慢」と思っている人が多いのではないのでしょうか？しかし、その痛みは本当に我慢していて大丈夫でしょう

か？下記の症状がある場合は要注意です。ぜひ一度婦人科を受診して原因を確認しましょう。

鎮痛剤が効かない

月経期間中ずっと鎮痛剤を使用する

痛みが以前よりひどくなっている

経血量が以前より増えている、レバーのような固まりが大量に混じっている

痛みで寝込んでしまうことがよくある

月経が終わっても痛む

貧血の症状がある

排尿、排便、性交時に痛みがある

### 月経痛のセルフケアは？

器質的な疾患がなければ、日常のセルフケアでつらい月経痛を上手に乗り切ることができます。

鎮痛剤を上手に使いましょう

鎮痛剤は「体に悪いのでは？」「使うと癖になるのでは？」といった不安も感じている人も多いようです。正しい量や飲み方を守り、眠気に注意すれば、1ヶ月に2~3日使用するくらいは問題ありません。痛みを我慢しているとそれがストレスとなり、子宮を収縮させるプロスタグランジンの分泌が多くなります。鎮痛剤を使って痛みをやわらげ、少しでも快適に過ごせるようにしましょう。鎮痛剤を上手に使うコツは「早めに飲むこと」です。

体を温めましょう

体が冷えるような服装をしていませんか？

軽い運動をしましょう

楽しめること、リラックスできることを探しましょう

### 自己判断は禁物です

セルフケアで月経痛を乗り切ることが大切ですが、いつもと違う症状がでたり、気になることがあれば、自己判断せずに相談してください。

# お知らせのページ

## 健康診断証明書発行について

平成 20 年度の学生定期健康診断を全項目受診した人は、以下の日程で健康診断証明書の発行を開始します。

	発行開始	申込場所
山口地区	5 月 1 日	保健管理センター
常盤地区	5 月 12 日	工学部保健室
小串地区	6 月 2 日	医学部医心館

必ず本人が保健管理センターに来て、申し込んでください。申し込みの際は学生証が必要です。代理や電話での申し込みは受け付けませんので、就職活動や実習等の予定が分かっている人は、余裕をもって申し込みましょう。

## 学生定期健康診断 再検査について

山口地区・常盤地区の学生については、5 月上旬から中旬に、健康診断結果に基づいて再検査を実施します。健康診断当日に再検査の指示を受けた人は、指定された日時に保健管理センターへ来てください。また、当日指示をしていなくても、掲示板や電話、ホームページ(下記参照)でお知らせする場合があります。指示があった人は、保健管理センターを受診してください。

再検査をすると異常のない人が大部分ですが、中には病院受診や治療が必要な人もいます。自分自身の健康管理のため、必ず

受診しましょう。

都合が悪い人は、早めに保健管理センターへ問い合わせてください。

## 小串地区の学生定期健康診断について

小串地区の学生定期健康診断を、下記の通り実施します。

日 時	: 5 月 19 日, 20 日
受付時間	: 12:30 ~ 16:00
場 所	: 医学部医心館

詳細については、医学部の掲示板でお知らせします。

## 禁煙支援について

5 月 31 日は「世界禁煙デー」です。今年の WHO のスローガンは、「たばこの害から若者を守ろう (TOBACCO-FREE YOUTH)」です。自分のためにも、周りの人のためにも、この機会に禁煙を考えてみませんか？

各地区保健管理センターで、禁煙支援を行っています。医師によるニコチンパッチの処方も可能です(無料)。希望者は、是非ご相談ください。

## アルコールパッチテストについて

アルコールパッチテストは、アルコールに「強い」か「弱い」かを簡単に確かめるテストです。予約制ですので、希望者は保健管理センター窓口で申し込んでください。所要時間は約 30 分です。

## ～ 健康診断結果通知について ～

学生健康診断結果が、保健管理センターホームページで通知されます。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。

**閲覧期間** 平成 20 年 6 月 2 日 ~ 平成 20 年 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** 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。取り扱いには注意を払ってください。

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。

閲覧した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。