

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 24 年 1 月 10 日発行 (225 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★

気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪の症状を訴えて保健管理センターを訪れる人が増えてきます。風邪の原因のほとんどはウイルスによるものですが、原因となるウイルスを特定することが難しいため、最も身近な病気でありながら、特効薬はないと言われていました。

そもそも風邪は、体調を崩して免疫力がなくなったところに、ウイルスが侵入して、咽頭などの粘膜に炎症を起こした状態です。したがって、日頃から基礎体力を強化し免疫力を高めておくことが予防につながります。免疫力を高めるため、①規則正しい生活、②バランスのとれた食事、③十分な睡眠、④適度な運動を心がけ、日頃から疲労をためないようにしましょう。

風邪の対処法としては、あくまでも自分の免疫力で治すことが肝要で、風邪薬はつらい症状を和らげる目的で、症状に応じたものを服用しましょう(4 ページのコラム参照)。

∞∞ 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	山本	平野・平田	平野	山本	平野
常盤/ 9:30~17:00	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋
小串/13:30~17:00	平野・森本	森本	森本	森本	森本・山本

- 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)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

肥満防止のために ～早食い・夜遅い食事をやめる～

保健管理センター
教授 奥屋 茂

昔から早食いや夜遅く食事をとるのは体に良くないとされ、肥満を招くといわれてきました。最近の研究でも、それらを裏付けるデータが報告されています。時間をかけ規則正しく食事をとるのが一番ですが、日々忙しい現代の生活ではなかなかそうもいきません。ただちょっとした工夫で改善できる可能性もありますから、試していただければと思います。

●早食いは太る

最近の厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、エネルギー総摂取量は必ずしも増えていませんが、肥満者の割合は男性で3割、女性で2割に達するといわれています。肥満の原因として、摂取エネルギー過剰や運動不足はもちろんですが、食習慣・行動も関係しているとみる専門家は少なくありません。食べる速さを「とても遅い」から「とても速い」までの5段階で自己申告してもらい、肥満指数との関連を 6,000 人超で調べた東京大学の研究では、平均 18 歳の若い女性も、40 歳代の中年男女でも、食べるスピードが速いほど肥満度も増していました。

このように早食いが太るもととなっているのは間違いないようですが、ではなぜ早食いが良くないのでしょうか。一般的に考えられている説が、脳内の満腹中枢との関係です。食べた物が胃に貯まると、その信号が脳内の満腹中枢に伝わりますが、早食いの人は満腹と感じる前にたくさんの食べ物を口に入れてしまうようです。大阪大学の調査で、早食いで満腹まで食べる人は、そうでない人に比べてさらに肥満になる割合が高いことも判明しています。

ただ、肥満には食事内容も関係していて、早食いの人ほど食物繊維の摂取量が少ないといわれています。穀物や野菜、果物などに含まれている食物繊維が多いと、歯ごたえが増しすぐに飲み込めなくなり、ゆっくり食べるようになります。さらに、食物繊維には栄養の吸収を落としてくれる働きもあります。

早食いの人は血中インスリン値が高いというデータもあります。重要な血糖調節ホルモンであるインスリンは、エネルギー・脂肪蓄積にも関与していて、インスリン高値が肥満と関連している可能性があります。

早食い防止の第一歩は、まずよく噛むことです。食習慣指導でよく噛んで食べるようになった肥満の方は、体重が減る傾向が見られ、少量の食事でも満腹感が得られるようになったという報告があります。噛む習慣が身につくのに時間はかかりますが、体重が少しでも減ればやる気が出てきます。よく噛んで味を意識して食べるのが大切です。またカボチャなどを大きく切る工夫をすると、口の中にしばらく残り満足感も増します。食物繊維を多くとる工夫のひとつが、主食の白米を玄米に置き換える方法です。麦ご飯や雑穀入りご飯も良いとされています。歯ごたえのある加工度の低い食品を選ぶのも有効とされています。

●夜遅く食べると太る

夜遅く食事をすると太るということも、多くの人に認識されてきています。注目されているのが、体内で時間を刻む“BMAL1”という時計遺伝子のひとつです。この遺伝子が、脂肪をため込む命令を出しています。BMAL1 が作る蛋白質は脂肪組織などにあり、夜間に活発に働きます。最も多い午前2時には、最も少ない午後2時の 20 倍になるともいわれています。昼間は脂肪を分解してエネルギーを作り出し、夜は逆にエネルギーを脂肪として貯め込むのです。その仕組みに BMAL1 が深く関わっており、夜遅く食事をとると脂肪を貯め込み太りやすくなります。夕食は夜7時頃までにとるのが良いと勧められているのは、このような理由によります。

花粉症とその対策② ～早めに受診しましょう～

保健管理センター
保健師 藤勝 綾香

花粉が気になる季節が近づいてきました。NP
O花粉情報協会による 2012 年春の花粉飛散予
測では、全国的に平年(過去 10 年平均)の 80～
120%となっています。花粉症は早めの対策が肝
心です。そのため、早期に受診できるように、花粉
症の受診の目安や検査についてまとめました。な
お、花粉症の仕組みや予防・対策についてはセ
ンター便り第 217 号
(<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/11taoyri/217.pdf>)もご参照ください。

●かぜかな？それとも花粉症かな？



花粉症の症状とかぜの初期症状はよく似てい
ます。その見分け方について知っておきましょう。

かぜの場合、初期にはサラサラした鼻水が出ま
すが数日でネバネバしたものになります。目の
かゆみはなく、発熱やのどの痛みを伴うことがあ
ります。これらのかぜ症状は多くが数日で治まり
ます。一方、花粉症の場合、透明でサラサラした
鼻水が続き、熱がでることはほとんどありません。
また、目がかゆくなったり、くしゃみが続いたり、
のどのかゆみがあれば、花粉症が疑われます。
これらの症状が 1 週間以上続くような場合には、
耳鼻咽喉科を受診しましょう。

また、もともと花粉症がある人がかぜをひいた
場合、どちらの症状が悪化しているのかを判断す
るのは難しいものです。どちらであっても原因に
合わせた対処が必要です。放置すると症状が悪
化したり、自己判断での市販薬併用で薬の効き
目が強く出すぎたりすることもありますので、
かかりつけ医を受診して診断を受けることが
大切です。

どちらの症状か分からないときや、どこに受診
したらいいかわからない場合には、お気軽に保
健管理センターへご相談ください。また応急
的な治療や、医療機関のご案内もさせてい
たきます。

●花粉症ってどうやって調べるの？

受診時には、問診で症状を確認したうえで、
本当に花粉症なのか、花粉症であればアレル
ゲンは何なのかを調べ、その原因をさがりま
す。診断方法にはいくつかの種類があります。

<血液検査>

血液を採り、さまざまな花粉のエキスと反
応させて、どの花粉に対する IgE 抗体があ
るか調べます。結果が出るまでに数日かか
ります。

<皮膚テスト>

さまざまな花粉のエキスで皮膚を刺激し、
その反応をみます。15 分ほどで反応が出
て、皮膚が赤く大きくはれれば、それがア
レルゲンとわかります。

<鼻汁好酸球検査>

鼻汁を採取し、「好酸球」という白血球の
有無を調べます。アレルギーを起こすと好
酸球が増えるため、鼻汁中に好酸球が複
数みられれば、アレルギー反応があるこ
とがわかります。

●受診する前に準備しておくことは？

診療がスムーズにすすむように、あらかじ
め自分の症状(くしゃみや鼻をかむ回数、
口を閉じて息ができるか、目やのどのか
ゆみの有無など)や、その経過(いつか
ら症状があるのかなど)をメモしておく
ことをお勧めします。また、受診の前
に飲んだ薬(風邪薬など)があれば、その
ことも記録しておき医師に伝えましょ
う。



花粉症は、早期に治療を開始することで、
症状の軽減が期待できます。初期の治
療は、花粉が飛散する前から始めるのが
理想ですが、正確に予測することは困
難です。症状が少しでも出たり、住
んでいる地域で花粉の飛散が始まれば
(天気予報やインターネットなどで知
ることができます)、早めに受診しまし
ょう。

お知らせのページ

●平成24年度学生定期健康診断

平成24年度学生定期健康診断の日程についてお知らせします。山口地区は2月中旬、常盤地区は3月下旬、医学部は4月以降に、各学部厚生関係掲示板に詳しい日程を掲載します。また保健管理センターホームページにも掲載しますので、各自該当の日時を確認して下さい。

地区名	健康診断実施期間
吉田地区 (8日間)	4月10日(火)～19日(木) (土日除く)
常盤地区 (3日間)	4月24日(火)～26日(木)
小串地区 (2日間)	5月14日(月)～15日(火)

この健康診断を全項目受検していないと、平成24年度中は保健管理センターからの健康診断証明書の発行はできません。健康診断証明書は、就職活動、進学、介護体験・教育実習、奨学金申請などで必要となります。また、自分自身の健康状態を知る機会

ともなりますので、必ず受診しましょう。

なお、該当日時の都合が悪い場合は、所属地区の健康診断期間内であれば変更は可能です。連絡は不要ですが、性別の区分に従って下さい。ただし、他地区での受診を希望する場合には、所定の手続きが必要なため、あらかじめ自分の所属する地区の保健管理センターにご相談下さい。

●職員健診結果の提出は済みましたか？

山口大学職員労働安全衛生管理規則第27条の規定により、健康診断の受診及びその結果の提出が義務付けられています。人間ドックや他医療機関で受診された方で、今年度の健康診断結果をまだ提出されていない方は、速やかに結果(写し)を各地区の担当窓口へ提出して下さい。また、二次検査(精密検査)の通知を受け取られた方は、疾病の早期発見と健康の保持・増進のため、医療機関を受診しましょう。

～風邪のセルフケア～

普通の風邪は、熱もあまり高くなく、くしゃみ、鼻水、咳、喉の痛み等の症状が一般的です。しかし、普通の風邪でもこじらせてしまうと、気管支炎や肺炎になることがあります。

【風邪のときのセルフケアのポイント】

- ①十分な睡眠：体を安静にしてエネルギーの消費を少なくします。
- ②体を温める：温かい飲み物や食事を摂って、体を内部から温めましょう。
- ③栄養補給：発熱があると体力の消耗が激しくなります。栄養価の高いもの(良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラル)を積極的に補給しましょう。特にビタミンCには免疫力を強化する働きや、抗ウイルス作用があるので十分に補給しましょう。
- ④部屋を暖める：冬場は20～25℃の室温を保ちましょう。
- ⑤部屋を加湿する：乾燥している場合は、湿度を60～80%に保ちましょう。

なお、以下の症状がみられた場合は、普通の風邪ではない可能性もあります。また、喘息等の慢性呼吸器疾患や心疾患等のある人は、重症化し易いので早めに病院を受診しましょう。

- ・39℃以上の発熱(インフルエンザ等他の疾患が疑われる)
- ・黄色または緑色っぽい鼻水(細菌による二次感染が疑われる)
- ・激しい、あるいは長引く咳や痰(他の呼吸器疾患が疑われる)