

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 25 年 7 月 1 日発行

(233 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☆

気温の上昇に伴い、より一層の熱中症対策が必要な季節となりました。熱中症は高温・多湿・気流が少ないなどの環境下において、体温調節のバランスが崩れ、体に熱が溜まることによって発症します。初期症状として、めまいや失神、筋肉痛や筋肉の硬直、大量の発汗などがみられます。このような症状がみられたら、①涼しい環境への避難(日陰やクーラーの効いた部屋への移動)、②体温の冷却(頸部・脇の下・股関節部を冷やす、水をかけて団扇等で扇ぐ)、③水分・塩分の補給(ただし、意識障害が疑われる場合には経口での水分補給は禁物)などの応急処置を行い、すぐに体を冷やす必要があります。意識障害があり自力で水分摂取ができない場合は、ためらわず医療機関に搬送しましょう(参考:山口県内の平成24年7~9月の熱中症による救急搬送者数は470人(うち死亡者2人))。なお、熱中症を引き起こす環境条件を知る指標として「暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)」があり、その日の最高値が28℃を超えるあたりから死亡率が増加すると言われています。いろいろなホームページ等でこの指数を見ることが可能ですから、熱中症予防に活用しましょう。

※ 県内の観測地点別予報値→<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/nanbyou/2012wbgt.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	奥屋	奥屋・平田	奥屋	山本	山本
	14:00~17:00	平野	山本・平田	平野		平野
常盤地区	9:30~12:30	平野	山本	平野	—	平野
	14:00~17:00	—	平野	奥屋/森本	平野(15時~)	奥屋
小串地区	14:00~17:00	森本	森本	森本/奥屋	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(12:30~13:30はお昼休みです。測定器の利用は可)。

山口地区では岸田華奈先生(臨床心理士)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

肺癌のリスクの上昇、心筋梗塞・脳卒中等の循環器系への影響も心配されています。□

“PM2.5”とは

保健管理センター
教授 奥屋 茂

今年になって、“PM2.5”という単語をよく耳にするようになりました。報道の影響で、“大陸からやってくる大気汚染の原因物質”と捉えられているかもしれませんが。実は身近にもこの発生源があります。今回はこの“PM2.5”を取り上げてみたいと思います。

微小粒子状物質 PM2.5 とは

粒子状物質(Particulate Matter; PM)とは、一般的には μm サイズの微粒子のことをいいます。中でも今回話題の“PM2.5”とは、その粒子径が概ね $2.5\mu\text{m}$ 以下の小さな浮遊粒子状物質のことで、“微小粒子状物質”と呼ばれることもあります。単一成分ではなく、多数の物質の混合物です。世界の多くの地域で大気汚染の指標として用いられています。

どのようにして発生するか

物の燃焼などによって直接排出されるものと、硫酸化合物・窒素化合物・揮発性有機化合物等のガス状大気汚染物質が、主として環境大気中での化学反応により粒子化したものがあります。発生源としては、ボイラー・焼却炉など煤煙を発生する施設、コークス炉・鉍物堆積場等の粉塵を発生する施設、自動車・船舶・航空機等の輸送機器、さらには、土壌・海洋・火山等の自然のものもあります。実は、タバコも発生源の1つで、副流煙に多いとされています。

どのような健康影響があるか

粒子サイズが非常に小さいため(毛髪の太さの1/30程度)、肺の奥深くまで入りやすく、長期に大量曝露することで粒子表面の有害物質が肺に炎症を起こします。その結果、喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患への影響の他、

どの程度の濃度で健康影響が生じるか

PM2.5の環境基準(健康を保護する上で維持されることが望ましい基準)は、「1年平均値が $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であり、かつ、1日平均値が $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること」、健康影響が生じる可能性が高くなると予測される注意喚起のための暫定値は、1日平均値 $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ とされています。但し、呼吸器系や循環器系の病気のある者、小児や高齢者などでは、個人差が大きいと考えられており、これより低い濃度でも健康影響が生じる可能性は否定できないといわれています。

山口県では、県内の測定局に自動測定器を設置し、大気中のPM2.5の濃度を24時間連続で測定しています。その結果は「山口県の大気環境の状況」のホームページから1時間毎の測定値として見るすることができます。

大気中と身近な喫煙環境での PM2.5

我が国では、工場・事業場等の煤煙発生施設の規制や自動車排出ガス規制などにより、年間の平均的なPM2.5の濃度は減少傾向にあります。しかし一方で、今年1月に都市汚染の影響の少ない九州の離島を含む西日本の広い地域で環境基準を超えるPM2.5が観測されたことから、大陸からの越境大気汚染の影響も考えられています。

一方で、禁煙でない飲食店でのPM2.5濃度は約 $370\mu\text{g}/\text{m}^3$ で、分煙していても出入り口がエアカーテンの場合、煙は禁煙席にも流れ込み、 $200\mu\text{g}/\text{m}^3$ を越えることが確認されています。大陸からの飛来はせいぜい冬場の3か月で、健康への影響ではむしろ全面禁煙でない飲食店などでの受動喫煙の方が問題であるともいえます。専門家によると「受動喫煙によるリスクは大陸から飛来するPM2.5よりはるかに高く、喫煙者はPM2.5をまき散らしていることになる」とのことです。

最後に

モニター結果が公表されている大気中のPM2.5はもちろんのこと、身近にあるタバコに由来するPM2.5にも注意を払いたいものです。

保健管理センター利用状況 アンケート調査結果のご報告

保健管理センター
保健師 藤勝 綾香

2012 年 4 月の在学生定期健康診断の際に、学生の皆さんに「保健管理センター(以下ホケカン)利用状況調査」のアンケートにご協力いただきました。大変遅くなりましたが、結果の一部を以下のようにご報告させていただきます。(なお、詳細は吉田地区ホケカン入り口前に掲示してありますので、そちらもご参照ください。)

【対象と方法】

対象は、2012 年度吉田地区在学生(新入生は除く、大学院生を含む)である。アンケート用紙は、問診票と一緒に事前配布した。アンケートは無記名とし、健康診断当日に回収した。有効回答数は 3087(回収率 67.6%)であった。

【結果】

Q. 健康診断以外でホケカンを利用したことはありますか？ 有効回答数 3082

利用したことがある	1795(58.2%)
利用したことがない	1287(41.8%)

Q. 過去 1 年間でホケカンを利用した目的は？ (複数回答有) (※利用ありの 1795 人が回答)

利用目的		利用人数
健康相談	体調不良等身体面	903
	心の悩み等メンタル面	75
	ケガの応急処置	353
	医療機関の紹介	385
健康増進	食生活相談・食事指導	33
	禁煙指導	13
	月経に関する相談	57
測定(身長体重、血圧等)		706
健康・保健に関する資料等の貸出		31
アルコールパッチテスト		85
健康診断証明書の発行		384

Q. 窓口(受付)での対応はどうでしたか？
有効回答数 1776

約 9 割の学生から「非常に満足」、「やや満足」と

いう回答が得られた。

非常に満足	1004(56.5%)
やや満足	608(34.2%)
どちらともいえない	147(8.3%)
やや不満	14(0.8%)
非常に不満	3(0.2%)

Q. 診察及び治療の内容はどうでしたか？

有効回答数 1726

約 8 割の学生から「非常に満足」、「やや満足」という回答が得られた。

非常に満足	735(42.6%)
やや満足	607(35.2%)
どちらともいえない	304(17.6%)
やや不満	66(3.8%)
非常に不満	14(0.8%)

Q. 利用してよかった点は？

「近くて便利」、「お金がかからない」、「適当な病院を紹介してもらえた」といった回答が多かった。

Q. 利用して不満に思った点は？

「医師不在の時間がよくある」、「あまり多くの治療・処置ができない」、「立ち寄りづらい」、「利用時間が短い」、「利用の仕方が分からない」等の回答があった。

Q. ホケカンを利用しなかった理由は？

(複数回答有)(※利用なしの 1287 人が回答)

病気やけがをせず必要なかった	1153
近寄りづらい	47
保健管理センターを知らなかった	11
利用の仕方が分からなかった	93
何をしてもらえるか知らなかった	66
ほかの病院がいいと思った	16
その他	12

Q. 今後、ホケカンに期待することは？

「診察の充実・治療の拡大」、「利用のしやすさ・利用時間の拡大」、「利用案内や健康に関する情報の提供」等という意見があった。

【最後に】

たくさんの皆さまにアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。皆さまからの貴重なご意見をもとに、サービスや設備等の見直しを行いたいと思います。今年度より、ホケカン入り口に担当医師名と在室状況を知らせる掲示をしています。利用の際の参考にしてください。

お知らせのページ

●夏季休暇中の利用について

山口地区、常盤地区、小串地区ともに夏休み中も通常通り、『診察・健康相談・けがの応急処置・病院紹介・健康診断証明書の発行』を行っています。また、各種測定機器(視力計・血圧計・体重計・体脂肪計)及びマッサージ器も 8:30~17:00 の時間内であれば、自由に利用できます。

なお、学会出張や行事等のため、医師による診察や健康相談ができない場合がありますのであらかじめご了承下さい。現時点で分かっている休診日(医師不在)は以下の通りです。

【山口地区：保健管理センター】

診察時間 9:30~12:30、14:00~17:00

休診日 8月14日~16日、28日~30日

【常盤地区：工学部分室(保健室)】

診察時間 9:30~12:30、14:00~17:00

休診日 8月12日~16日、28日~30日

【小串地区：医学部分室(医心館2F)】

診察時間 14:00~17:00

休診日 8月14日~16日、28日~30日

●留学や海外渡航を計画されている方へ

海外渡航の際には、予防可能な感染リス

クを防ぐために、渡航先や渡航期間、活動内容に応じて、予防接種を受けることをお勧めします。なお、種類によっては複数回接種する必要がありますので、なるべく早く(できれば3か月以上前から)、医療機関や検疫所でワクチンの種類や接種計画について相談して下さい。以下に、海外渡航前の接種検討が望ましい予防接種をいくつか紹介します。

【破傷風】破傷風は傷口から感染するため、冒険旅行などを計画中の人にお勧め。12歳時に3種混合ワクチンを受けていれば20代前半位までは免疫がある。1回の追加接種で10年間免疫有効。

【A型肝炎】食べ物から感染する病気で途上国に広く存在。60歳以下では抗体保有率が低いので、概ね1週間以上滞在予定がある人にお勧め。ワクチンは2~4週間隔で2回接種。

【狂犬病】イヌやキツネ、コウモリなど動物の咬傷で感染する可能性が高く、動物と直接接触する機会がある人や奥地・秘境への渡航を計画中の人にお勧め。ワクチンは4週間隔で2回接種し、6~12ヶ月後に3回目を接種。

【日本脳炎】蚊が媒介する重篤な急性脳炎で、死亡率が高く後遺症も残り易い病気。流行地(東・南・東南アジア)への渡航を計画中の人にお勧め。ワクチンは1~4週間隔で2回接種し、1年後に追加接種を1回。

~夏場に多い皮膚のトラブルと対処法~

これからの季節は、気温や湿度が高くなり汗をかきやすくなります。また紫外線や、肌の露出が増えることによる日焼け、虫刺されなど、皮膚のトラブルが何かと気になります。

夏場に多い皮膚トラブルの対処法を示しますので、予防にお役立て下さい。

●汗疹(あせも)：あせもは汗腺が詰まって発汗が妨げられ、汗腺部分に炎症が起きてしまう状態。

数ミリの盛り上がった湿疹が首や脇、肘や膝の屈曲部に多くみられる。予防法は、エアコンや除湿機を上手に使用して高温多湿の環境を避け、なるべく多くの汗をかかないようにすること。

こまめに汗を拭きとることで自然に治る。炎症がある場合は、ステロイド外用薬で炎症を抑える。

●日焼け：予防法は、日焼け止めローションなどをこまめに塗り、日傘やサングラス、長袖の服などでできるだけ紫外線を浴びないようにすること。日焼けした部位を濡れタオルや氷水でよく冷やす。炎症の程度に応じてステロイド外用薬などを用いる。

●金属アレルギー：夏場は汗で金属(ニッケル・コバルト・クロムなど)が溶けてイオン化し、皮膚に浸透し易くなるため起こり易い。予防法は、原因となる金属を含むアクセサリが直接皮膚に触れないように工夫し、スポーツなど汗をかくときは外すこと。症状が軽い場合は原因物質に触れなければ数日で治まる。赤みやかゆみがひどい場合は、症状に応じてステロイド外用薬や抗ヒスタミン薬を用いる。

●虫刺され：予防法は、野外活動時には肌の露出を控え、防虫スプレーを使用すること。蚊や毛虫に刺されたら、まず患部をこすらずに流水で洗い流して冷やすこと。次にステロイド外用薬で炎症を抑える。