

山口大学 保健管理センター便り

平成18年10月10日発行 (第199号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター



☆今月のワンポイント ヘルス アドバイス☆

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんはコンタクトレンズを正しく使用していますか？薬事法が改正(平成17年4月)され、医療用具は医療機器と名称が変わりました。不具合が起きたときのリスクの大きさにより、極めて低い、比較的低い、高いの3つに分類されています。コンタクトレンズはリスクの高いクラスに該当し、高度管理医療機器として、特別な扱いが必要となりました。コンタクトレンズの説明書をよく読み、正しい使用法をもう一度、確認しましょう。またコンタクトレンズは必ず眼科医で処方してもらいましょう。

∞∞ 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

- * 各地区の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)。



秋刀魚の塩焼きがおいしい季節になりました。「ご老体が七輪で秋刀魚を焼くので、酸素を浪費して困る。出資者だから文句も言えず…」と、ぼやく宇宙船の船長に同情したのを覚えています。中学の時に読んだ小説の中での話ですが、頼まれもしない秋刀魚を買って帰るようになったのもこの数年のこと。秋刀魚が恋しいのは、年齢のせいもありそうです。今回は秋刀魚ではなく、主食であるご飯(炭水化物)の話です。

9月上旬頃から無性にご飯や甘いものが食べたくなる。最初のうちは食欲の秋だからと気に掛けないのですが、それにしても体重が鰻登りです。不安と苛々のうちに後期が始まりますが、食欲は一向に落ちる気配をみせません。気付いたらコンビニへ行き、袋いっぱい食べ物を買って帰っています。中身は菓子パンやクッキー、それにおにぎりも。明日の朝食分も入っているのですが、買ったものはその日の内にみんなお腹に入ってしまう。同じコンビニで毎晩大量の食べ物は買えないので、セブンイレブン、ローソン、ポプラとお店を変えます。

10月下旬になると気の置けない友達からも、「太ったんじゃない？」とこころに突き刺さる一言が出てきます。毎夜毎夜の盛大な宴なので、朝には胸焼けがひどくて朝食どころではありません。胃の痛みと自己嫌悪に耐えながら、寝床の中で一時うとうとするともうお昼過ぎです。秋が深まるにつれて起きる時間が遅くなりますが、朝起きにくくなったのはお盆過ぎ頃ではないでしょうか。そのころは暑いのでクーラーを効かせた部屋で朝寝坊、秋冬は寒いのでお布団の中で朝寝坊。

もうすぐクリスマスというのに気分はブルー。宴の最中には頭の中は真っ白(ブランク)です。おらかな人はそれでも我慢して授業にですが、前期に頑張ってダイエットした努力家は自分が許せません。引き籠もりの状態にな

るか、過食後に食べた物を吐き出すようになります。一冬に10kg近く増えることは稀ではありませんが、嘔吐を始めるとさすがに増えません。しかし、親からの大切なお金をトイレに流していること、過食しないと誓っても食べてしまうことで辛さは人一倍です。

さて治療に移りましょう。意外と簡単なのです。「先生、何故食べるのか考えてみたんですけど…。好きな人がいるときは食べてないんですよ。去年の夏もそうだったし、今年もそうでした。」奥手のA子さんの好きな人とは想いをよせるだけの人ですが、もちろん好きな人ができれば治るわけではありません。しかし、この中にヒントがあります。食欲が増す時期と状況を思い浮かべてください。それは秋から冬であり、人によっては梅雨時分も含まれます。また夜更かし・朝寝坊の状況です。共通するのは日照時間の減少です。

日が短くなると動物はせっせと食べて、食べ物の少ない冬に備えます。さらに蓄えたエネルギーを消費しないように、基礎代謝率も低下させます。典型的なのは冬眠を決め込む熊さんですね。2000ルクスを超える強い光を浴びると交感神経の働きが高まること、強い光の作用は夏よりは冬に顕著であることが分かりました。また女性ホルモンが低下すると、メラトニンという眠くなるホルモンが増加し、身体のリズムが遅れることも分かりました。これらは今年の日本時間生物学会で報告する予定です。

食欲のコントロールで苦しんでいる人は、まずは早起きして十分に光を浴びてください。日照時間が減少すると食欲が増すのは本能の営みで、本能はこのように環境によってコントロールされています。本能は生命が脅かされないように働きますので、本能に逆らって頑張ると病気になります。しかし文明の発達により、人は環境をコントロールする術を身につけました。朝早く起きて電灯のスイッチを入れましょう。盆地で寒さの厳しい山口も、常夏のハワイに早変わりです。それでも不十分な人は光シャワー室を作りましたのでご利用ください。強い光でメラトニンが抑制され、女性ホルモンが十分に分泌されます。回復したA子さんは冬場にもロマンスを楽しめるようになりました。

心臓突然死を救うAED

保健管理センター
保健師 清長久美

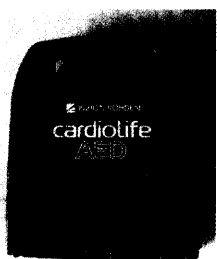
AEDを知っていますか？AEDとは自動体外式除細動器(Automated External Defibrillator)のことで、救命手当の時に役立つ器械です。平成16年7月から、一般市民による使用が認められ、人が集まる場所には設置が進んでいますが、まだまだ知らない方も多いのではないかと思います。

●突然死を救う

日本において、心臓が原因の突然死発生件数は、年間約2～3万件(1日約100件)と推定されており、その主な原因は心臓が小刻みに震える「心室細動」と言われています。応急手当でよく耳にする心臓マッサージや人工呼吸は大切な処置ですが、これらの処置では小刻みに震える心臓を正しいリズムに戻すことはできません。心室細動を正常な状態に戻す唯一の方法は、除細動(心臓への電気ショック)です。そこで役に立つのが、AEDです。AEDは、簡単な動作で心臓に電気ショックを与える器械です。

●使用方法

AEDは手提げカバンくらいの大きさ(写真参照)で、ふたを開けて電源を入れると(電源が自動的に入るものもあります)、器械が何をしたらよいのかを音声で指示してくれます。救助者は、その指示に従って2つの電極パッドを傷病者に貼り、電気ショックを与えるボタンを押すだけです。パッドには、貼り付ける位置が図示されています。器械が心臓の状態を自動的に診断しますので、電気ショックが必要であればショックを与えるボタンを押すよう指示があり、必要でない



場合は、電気ショックの指示は出ません。そのため、必要がない人にまで電気ショックをする、という心配はありません。つまり、救助者は音声ガイドに従って行動すればよいのです。

●使用上の注意点

AEDは誤作動がないように工夫されていますが、使用に当たって、いくつか注意する点があります。主な注意事項を下記に列挙します。

- ・意識・呼吸・脈がない人に対して使用する
- ・分析中・通電中は、患者に触れないようにする
- ・水や汗などで体が濡れている場合は、胸部のパッドを貼る位置を拭く
- ・心臓ペースメーカーを使用している人は、パッドを貼る位置をペースメーカーから離す
- ・胸毛が多い場合は、少ない場所に貼る、または押しつけて密着させる
- ・金属製のアクセサリなどは外す、またはパッドから遠ざける
- ・胸に貼り薬が貼られている場合は、はがす

●勇気ある行動を

もしものときは、勇気ある行動が命を救います。電気ショックというと、なんだか怖い印象がありますが、目の前に心肺停止の人がいたら、何とかして助けたいと思うはずですよ。それが自分の大切な人なら、なおさらでしょう。また、善意による救命行為は法的責任を問われないことになっています。

AEDが必要になる機会は、ないのが一番ですが、使用方法や設置場所を知っておくことは大変重要です。現在、山口大学でAEDが設置されている場所は以下のとおりですので、確認してみてください。また、使い方等で不明な点があれば、保健管理センターにお問い合わせください。

＜山口大学の設置場所＞

吉田キャンパス：保健管理センター、守衛所
常盤キャンパス：福利厚生棟1階、守衛所
小串キャンパス：医心館、体育館、桃山グラウンド

附属学校：光小・中学校、養護学校

お知らせのページ

●職員秋季定期健康診断のお知らせ

平成18年度の職員健康診断を下記の日程で行います。この健康診断は全教職員が対象となります(ただし、今年度の雇用時健康診断受診者、人間ドック受診者、個別に健康診断を受診し結果を提出された方は除外されます)。

また、事前に問診票および検査容器の配布を行います。受診上の注意を確認し、当日までに記入して持参して下さい。

地区名	健康診断日
常盤地区	10月5日(木)～6日(金)
小串地区	10月17日(火)～24日(火)
光地区	11月7日(火)
吉田地区	11月13日(月)～17日(金)

※健診時間の詳細は問診票配布時にお知らせします。

健康診断項目は次のとおりです。今年度は胸部エックス線検査と肺がん健診(40歳以上)も同時に実施します。(光地区を除く)

<若年一般項目> 39歳以下(35歳を除く)
問診票、尿、身長・体重(BMI)、体脂肪、
血圧、視力、聴力、(血液)、診察、胸部X線

<中高年一般項目> 35歳及び40歳以上
問診票、尿、身長・体重(BMI)、体脂肪、
血圧、視力、聴力、心電図、血液、診察、
胸部X線(40歳以上の希望者は、便潜血反
応検査、喀痰検査)

☆39歳以下(35歳を除く)でも、希望者には血液検査を実施します(事前に申込みをされた方に限ります)。なお、節目である20、25、30歳の方は、血液検査を実施する予定です。

<特定業務従事者>

定期健康診断項目と同様

●健康診断結果の活用

健康診断結果は3週間ほどでお手元に届く予定です。健康診断は健康管理のスタート地点です。病気の早期発見はもちろんですが、自分自身の健康状態を継続的に把握し、生活習慣改善に活かすことが健康診断の大切な役割です。病気の兆候やその程度など大まかに判断するスクリーニング検査のため、はっきりとした病名を診断することはできません。健康診断の結果、「要精査」の判定が出た場合は保健管理センターにご相談いただくか、医療機関を受診して下さい。

～VDT障害を予防しましょう！～

VDT(Visual Display Terminalの略)でコンピューター等を使用するための表示装置のことです。仕事であるいは家庭でもコンピューターを使う機会が多くなり、目の疲れを訴える人が増加しています。たかが目の疲れとあなどってはいけません。視機能への負担が大きいくと、拘束(こうそく)姿勢を強いられることで筋骨格系・視覚系・精神神経系の疲労症候が起こります。

予防方法

- ・1時間の作業を行ったら10～15分程度休める
- ・1日の作業時間は6時間以内に
- ・室内の照明を適度に明るくし、VDT画面とその周辺の明るさが極端に違わないように
- ・椅子には深く腰かけて背筋を伸ばす
- ・VDT画面までの距離は50～70cmとし、視線方向が下向きになるように設置
- ・眼鏡、コンタクトは度のあったものを使用