

山口大学 保健管理センター便り

平成 21 年 7 月 10 日発行 (213 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

もうすぐ夏休み。長期休暇を利用して海外旅行を計画されている方も多いことでしょう。旅先では、慣れない環境や過密スケジュールから体調を崩し、身体の抵抗力が落ちている場合も少なくありません。海外では、日本ではみられない感染症も数多くあります。また、感染症には潜伏期間があり、帰国後しばらく経ってから具合が悪くなることがあります。

現在、『新型インフルエンザ』が世界的に蔓延し、秋～冬にかけてウイルスが強毒化してることが懸念されています。したがって、帰国後少なくとも 1 週間以内は、体調の変化に注意しましょう。また、海外渡航の有無に関わらず、発熱(38 以上)した場合は、感染拡大防止のため、すぐに医療機関を受診せずに、『発熱相談センター p.4 参照』に連絡をしましょう。

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	(奥屋)	奥屋	(奥屋)	(奥屋)	奥屋
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)

日本人が持つ省エネ体質

保健管理センター
准教授 奥屋 茂

儉約遺伝子とは

人類はその長い進化の過程において、ほとんどの期間、飢餓と直面しており、少量の食糧を効率よく利用し、無駄にせず、余ったエネルギーは体の中に脂肪として蓄えておく仕組みを作り上げてきました。その中心的な役割を果たしてきたのが“儉約遺伝子”、つまりエネルギーを節約して飢餓状態でも生存を可能にするサバイバル遺伝子です。言い換えれば“省エネ体質”の遺伝子です。

一方、人類はもともと生きるため、食を得るために、必要に迫られて豊富な身体活動をしていました。しかし移動手段のほとんどを乗り物に頼る現代社会において、運動の機会は少なくなっています。さらに飽食状態が極まる中、これまでは生存に有利であった儉約遺伝子が仇となり、肥満、糖尿病などの生活習慣病が増加しているのです。

肥満と儉約遺伝子

10年・20年前と比べると、日本では成人男性のすべての年齢層で肥満増大の傾向に変化しています。30代で3人に1人、40～50代で4割近くの人が「肥満あるいはやや肥満」という統計も出ています。飽食の時代を迎え、儉約遺伝子を持ったまま過食・運動不足にさらされることになったため、余った脂肪などが体に蓄えられやすくなったためです。特に日本人は儉約遺伝子を欧米人の2～3倍も高頻度に持っていることが明らかとなっています。このことが肥満激増の原因と考えられています。

代表的な2つの儉約遺伝子

1) 3-アドレナリン受容体遺伝子変異

脂肪細胞の表面には、交感神経活動に応じ

て、脂肪を分解し熱を産生するための機構(3-アドレナリン受容体)が備わっています。この受容体は皮下脂肪よりも内臓脂肪に多く分布していますが、その受容体遺伝子が“儉約型”に変異すると、エネルギーを節約できるようになります。つまり、飢餓に強くやせにくい体質になるのです。日本人の3人に1人は儉約型とされています。

2) 脱共役蛋白(UCP-1)遺伝子変異

脂肪細胞内に蓄積された脂肪を、細胞のミトコンドリア内で燃焼させることにより、体温は維持されています。この燃焼に必要な蛋白質がUCPですが、特に脂肪細胞に存在し、肥満に大きく関連するのがUCP-1と呼ばれる蛋白質です。この蛋白遺伝子が“儉約型”に変異するとエネルギー消費が低下します。日本人の4人に1人はこの儉約型とされています。

儉約遺伝子と基礎代謝

儉約遺伝子は基礎代謝にも関わりを持っています。基礎代謝とは、じっと寝ていても消費される必要最小限のエネルギーのことです。1日あたりの平均基礎代謝量は、男性で1500 kcal、女性で1200 kcalですが、例えば1種類の儉約遺伝子を持っていると約200 kcal、2種類の儉約遺伝子を併せ持っている約300 kcalも基礎代謝が減少するそうです。つまりその分だけ太りやすくなります。

省エネ体質であるがゆえの肥満

このように、日本人は儉約遺伝子を多く持っていて、飢えに強くサバイバル能力に長けた民族です。ところが逆に、進化した遺伝子を持っているがゆえに、ぜいたくな環境に置かれるとエネルギーをため過ぎてしまうのです。高度経済成長下での飽食・運動不足で肥満が増加の一途をたどるのは、儉約遺伝子を多く持っている省エネ体質の宿命です。私たち日本人は、せっかく省エネ遺伝子を多く持っているわけですから、先祖伝来の生活習慣「あっさりとした和食と適度な運動」を少しでも引き継いでいかなければなりません。それが肥満を予防する、一番重要な決め手となるでしょう。

夏の皮膚トラブル

保健管理センター

保健師 小林 久美

夏になると、汗や紫外線、肌の露出による皮膚トラブルが起こりやすくなります。今回は、よくあるトラブルをご紹介します。

水虫(白癬)

水虫は、はくせん白癬菌というカビの一種が原因で起こる皮膚感染症です。高温多湿の環境を好むため、汗をかいたり、靴の中が蒸れやすい春～夏にかけて増殖します。白癬菌は、足以外にも感染することがあり、感染部位によって、水虫(足)、爪白癬(手足の爪)、たむし(体・股間)、しらくも(頭部)など、様々な名で呼ばれています。

感染経路としては、バスマットやスリッパ、畳、じゅうたんなどが考えられます。これらに潜む白癬菌が足に付着した後、すぐに靴下や靴を履くなどの高温多湿の状況になることで、感染を起こしやすくなります。

予防のためには、白癬菌を感染・増殖させないよう、清潔な環境を保ち、白癬菌が付いてしまっても、洗い流して乾燥させることが大切です。入浴時は足の指の間や足裏まで丁寧に洗い、入浴後はしっかり乾燥させてください。足拭きマットやスリッパは、水虫の人と共有しないほうが良いですが、不特定多数の人が使うプールや温泉など、やむを得ない場合は、マットで足を拭いた後に、しっかりと乾燥させましょう。

「水虫」というと、なんだか不潔、恥ずかしいといったイメージがありますが、「前に病院でもらった、かゆみ止めの薬をつけてみよう」といった自己判断は厳禁です。薬の種類によっては、症状を悪化させてしまうことも

あります。「もしかして・・・」と思ったら、早めに皮膚科を受診しましょう。

あせも(汗疹)

あせも(汗疹)は、汗が排出される汗腺が詰まり、汗が閉じ込められることによって起こります。

主な原因は、埃や汗が汗腺を詰まらせることなので、汗をかいたらこまめに拭いたり、洗い流したりして、皮膚を清潔に保ちましょう。以前はボディパウダーを使うことも多かったようですが、汗腺を詰まらせてしまう可能性があるため、使いすぎは逆効果です。

紫外線

紫外線による健康被害としては、慢性的にはシミ、シワ、皮膚がんなどの原因になることが分かっており、急性の影響には日焼けがあります。

日焼け後に肌がヒリヒリ痛むのは、火傷と同じように炎症を起こしているためなので、日焼けをしてしまったら、まずは十分に冷やしましょう。

日常生活では、紫外線を浴びすぎないように予防することが大切です。帽子・日傘や、日焼け止めクリームなどを用い、長時間、無防備に直射日光に当たらないようにしましょう。

虫刺され

夏場は、蚊やブヨ、ハチなど、虫刺されが多くなります。山や河川敷など、虫が多いと思われるような場所に行く場合は、長袖やズボンを着るなど、肌の露出を避けましょう。また、スズメバチは黒いものを攻撃する性質があるため、ハチがいそうな場所では黒い服は避け、帽子をかぶりましょう。

もし虫に刺されてしまったら、毒針が残っている場合は毛抜き等で取り除き、患部を水で洗い流して、よく冷やします。腫れや痛みがひどい場合は、細菌感染を起こしている可能性もあります。「たかが虫刺され」と放っておかず、早めに保健管理センターや皮膚科を受診してください。

お知らせのページ

夏季休暇中の利用について

山口地区及び常盤地区、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・健康診断証明書の受付発行』を行っています。また、各種測定機器(視力計・血圧計・体内脂肪計)及びマッサージ器の利用も9:00～17:00の利用時間内であれば、自由に利用できます。

なお、学会出張等のため、医師による診察や健康相談については、できない場合がありますのであらかじめご了承ください。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、13:30～17:00
休診日 8月12日～14日、25日～28日
9月15日～18日

【常盤地区：工学部分室(保健室)】

診察時間 9:30～12:30、13:30～17:00
休診日 7月28日～31日
8月12日～14日、25日～28日

【小串地区：医学部分室(医心館2F)】

診察時間 13:30～17:00
休診日 8月12日～14日
9月15日～18日

熱中症の予防について

熱中症は7月下旬から8月上旬の梅雨明け頃に多く起こります。重症の場合は、死

に至ることもあります。熱中症になり易い条件を知り、未然に防ぎましょう。

【熱中症を起こしやすい条件 - 環境面 - 】

- ・高温、多湿(気温30以上、湿度75%以上)
- ・気温が高くなくても、湿度が高い場合
- ・前日に比べて急に気温が上がった場合
- ・活動場所がアスファルト・砂地など

【熱中症を起こしやすい条件 - 体調面 - 】

- ・体調不良(睡眠不足等)、怪我や故障のある者
- ・練習初日又は練習が連日続いた最終日前後
- ・暑さに馴れていない者
- ・性格的に真面目で我慢強い者

【予防法】

- ・環境条件を考慮した活動・練習計画を立てる
 - ・十分な水分補給(発汗が多い時は塩分補給も)
 - ・服装は吸湿性や通気性が良く、熱を吸収しない白系統が望ましい
 - ・体調に異変を感じたら、早めに休憩をとる
- ### インフルエンザ対策のために備蓄を！

新型インフルエンザ対策として、最低2週間分の食料(水・レトルト・缶詰等)や日用品(マスク・ペーパー類・常備薬等)の備蓄が必要とされています。各自で早めに準備しましょう(備蓄品リストは「ほけ・かん」HP参照)。

～「新型インフルエンザ」発生流行時の対応～

今回の「新型インフルエンザ」は、現在においても感染者数が増加しており、特に冬を迎えた南半球において増加が著しくなっています。6月12日には、世界保健機関(WHO)は「フェーズ6」を宣言し、世界的なまん延状況にあると警告しました。海外での感染状況の推移を見ると、国際交流が活発な現代において、感染者の流入を止めることは著しく困難で、今後も国内の患者数増加が見込まれます。

そこで、感染拡大防止のために、今後も引き続き、以下の点に留意していただきたいと思えます。

発熱、のどの痛み等「新型インフルエンザ」が疑われる症状がある場合は、直接、保健管理センターや医療機関を受診するのではなく、まず『発熱相談センター』に連絡をして指示に従いましょう。山口県内の発熱相談センターは、各地域の健康福祉センター(保健所)が窓口になっています。

山口健康福祉センター(山口環境保健所) TEL:083-934-2533

宇部健康福祉センター(宇部環境保健所) TEL:0836-31-3200

相談時間は、9:00～21:00<土日祝日も含む毎日>です。

発熱相談センターに相談し、発熱外来受診を指示された場合は、本学の下記宛に連絡をしましょう。

【学生】所属学部の学務係 または 保健管理センター(TEL:083-933-5160)

【職員】所属部局の総務係 または 保健管理センター()