

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 22 年 1 月 15 日 発行 (215 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★

冬になると、皮膚がかさついて、かゆみが出ることが多くなります。皮膚が乾燥する原因には主に「加齢」「空気の乾燥」「気温の低下」「洗いすぎ」があります。健康な皮膚には、潤いを保つ働きや体に害を与える異物の進入を防ぐ「バリア機能」が備わっていますが、このような働きに大きく関わる「角質細胞」が積み重なってできた「角層」が乱れている皮膚では、外部からの刺激を受けやすくかゆみを感じやすくなります。かゆみが強いからと掻くと、それが刺激となってさらにかゆみが強まり、掻きすぎると湿疹ができたりします。そうなる前に乾燥やかゆみを防ぐ対策をとりましょう。(4 ページ参照) 様々な対策をとっても症状が長引く場合は、他の皮膚の病気も考えられますので、早めに皮膚科を受診しましょう。

∞∞ 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)

かぜ症状後の突然死 ーウイルス性心筋炎にご用心ー

保健管理センター
所長 平田 牧三

新型インフルエンザ A (H1N1) が流行していますが、幸い、直接の致死率は従来の季節性インフルエンザと比べても、さほど変わらないようです。平成21年末で新型インフルエンザの国内の推定感染率は13.7% (約1600万人) で、死亡者は145人程度です。その死亡原因としては肺炎が多いようですが、平成21年11月30日の山口県教育長通達で学校長にウイルス性心筋炎に対する注意がされました。

●ウイルス性心筋炎とは？

ウイルスが原因で心臓の筋肉が炎症を起こし、心臓の機能が低下する疾患です。インフルエンザウイルスに限らず、様々な「かぜウイルス」によっても発症します。

●症状は？

ウイルス感染によって産生された炎症性サイトカインによって心筋や心臓の刺激伝導系が障害されるものです。通常は、かぜ症状 (発熱、咳、咽頭痛、関節痛、筋肉痛、頭痛など) や消化器症状 (嘔吐、下痢など) の後に息切れ、不整脈、胸痛、動悸、足のむくみ、夜間の呼吸困難 (仰臥位で悪化、起座位で軽快) などの症状が出現すれば、ウイルス性心筋炎が疑われます。特に劇症型心筋炎では数日から1週間で急激に病状 (心不全症状) が悪化したり、不整脈による失神 (意識消失) 発作や突然死をきたすことがあります。

いつまでも、かぜに伴う症状や胸部の違和感が慢性的に続く場合も注意が必要で、循環器内科の専門医を受診してください。

●検査と診断・治療は？

検査は血液、胸部 X 線、心電図、心エコーなどの検査で診断されます。

特に注意したいことは、かぜ症状がある場合やかぜに罹患した後、体調不良を自覚したら部活動などで体に負荷をかけないことが重要です。特に心臓に負担をかけるスポーツ活動は症状を悪化させ、突然死のリスクを高めます。例え、突然死をまぬがれたとしても、放置すると「拡張型心筋症」の症状を呈して、心不全のため、心臓移植が必要になる場合もあります。

ウイルス性心筋炎と診断されたら、生命の危険があるので、入院治療が必要になる場合が多いのです。

●突然死の頻度は？

最近のスポーツ医学の報告で、若年スポーツ選手の突然死387例の原因分析では、20項目のうちウイルス性心筋炎によるものは第5位で、20例 (5.2%) の報告 (Marron. B. J, 2005) があります。

●突然死を予防するためには？

いずれにしても、くれぐれもインフルエンザだけでなく、一般のかぜ症状の後には、1ヶ月くらいは用心して、激しい運動 (持久走、駅伝、マラソン) などは控えましょう。特に大学生の課外活動としての部活動では、無理をしがちです。本人だけでなく、キャプテンやコーチは、「命に関わることである」という認識で試合参加や練習の無理強いはしないようにしましょう。



タバコと健康 気になるタバコのアレやコレ

保健管理センター

保健師 藤勝 綾香

●タバコ税増税？！

昨年 12 月、タバコ税増税の話題が世間を騒がせました。増税により 1 箱 400 円に値上がりすると、毎日 1 箱ペースの喫煙で、

1 か月 400 円×30 日=12,000 円

1 年 12,000 円×12 か月=144,000 円

もの経済負担が生じることとなります。それでも、諸外国に比べると、日本のタバコの価格はまだまだ低価格であると言えます。

イギリス 1,133 円、フランス 740 円、イタリア 474 円、アメリカ 460~700 円

(タバコ 1 箱当たりの価格 2008 年 1 月)

●タバコって何がそんなに問題なの？

タバコの煙は、4,000 種類以上の化学物質を含み、そのうち 200 種類以上は健康被害の原因となる有害物質です。ニコチン、一酸化炭素、タールのほか、カドミウム、砒素、ダイオキシンなどが含まれており、喫煙により、咽頭がんや肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患、肺気腫、胃潰瘍などの病気にかかるリスクが高くなります。

また、タバコの煙には、喫煙者が吸う煙（主流煙）と火のついた部分から立ち上る煙（副流煙）の 2 種類があります。タールやニコチンは、主流煙よりも副流煙に高濃度に含まれるため、喫煙者本人以外の周囲のひとにも健康被害をもたらします。

2009 年世界禁煙デースローガン

「Tobacco Health Warnings」

(警告！ たばこの健康被害)

●軽いタバコ・減煙にメリットがあるの？

低ニコチン・低タールの軽いタバコを最近よく見かけます。軽いタバコは本当に害が少ないのでしょうか。残念ながら、答えは「NO」です。軽いタバコに変えると、同じ吸い方では今まで通りのニコチンやタールが体内に入りません。つまり、「満足感がない」のです。そのため、無意識のうちに、本数が増えたり、1 本を長く（根元まで）深く吸い込んでしまいます。さらに、タバコの本数を減らす場合も同様で、たまに吸うほどおいしく感じられたり、1 本を長く深く吸い込んでしまいます。その結果、体内に取り込まれる有害物質の量は減るどころか、むしろ増えることも考えられます。そのため、軽いタバコ・減煙どちらも、体にとってメリットはありません。

●どうしてタバコはやめにくいの？

それは、「ニコチン依存症」という病気だからです。ニコチンが体内に入ると、中枢神経のニコチン受容体と結合して興奮や鎮静といった作用をもたらすため、身体的依存が出来ます。このニコチンへの身体的依存により、ニコチンが切れることで、イライラする、落ち着かない等の離脱症状（禁断症状）が出現するようになります。さらに、タバコにまつわるさまざまな記憶や条件反射（食後や目覚めの一服といった習慣）が加わることで、禁煙をより難しくしています。タバコは、決して「意志が弱いからやめられない」というものではないのです。

保健管理センターでは、禁煙希望者への禁煙サポートを行っています。禁煙への心構え、日常生活における工夫等をお話ししたり、ニコチン依存症の強い方（スクリーニングテストあり）には、禁煙補助剤（ニコチンパッチ）を無料で処方しています。禁煙に少しでも興味を持たれた方は、ぜひ各地区の保健管理センターにご相談ください。

お知らせのページ

●平成 22 年度学生定期健康診断について

平成 22 年度学生定期健康診断実施予定についてお知らせします。山口地区については 2 月初旬、常盤地区については 3 月下旬、医学部については 4 月以降に、各学部の厚生関係の掲示板に詳しい日程を掲載する予定にしていますので、必ず各自で該当日時を確認してください。なお、健康診断詳細日程は保健管理センターホームページにも掲載する予定です。

★山口地区（8 日間）

4 月 12 日（月）～21 日（水）（土日を除く）

★常盤地区（3 日間）

4 月 23 日（金）～27 日（火）（土日を除く）

★小串地区（2 日間）

5 月 17 日（月）、18 日（火）

この健康診断を全項目受診していないと、平成 22 年度中は保健管理センターから健康診断証明書を発行できません。健康

診断証明書は、就職活動、進学、介護・教育実習、奨学金申請などで必要になります。また、自分の健康状態を知る年に一度のチャンスですので必ず受診しましょう！

※決められた健診日時に都合が悪い場合は、所属地区の健康診断期間内であれば変更可能です（受診の際は性別を考慮すること。連絡は不要）。所属地区の健康診断期間で都合が悪い場合は、早めに各地区保健管理センターへご相談下さい。

●あなたの手洗い、今のままで大丈夫？

「手洗いは感染症予防の基本です。」

きちんと洗っているつもりでも、意外に洗い残しがあるかもしれません。「手洗いチェッカー」でチェックして正しい手洗いを身につけましょう！手洗いチェッカーは各地区保健管理センターに設置しています。使用希望の方は、各地区保健管理センターへお問い合わせください。

～皮膚の乾燥・かゆみを防ぐために～

●保湿剤を使用する

保湿剤は角層の水分を保持するなどの働きを持っています。水分や油脂の含有量によって主に 3 つのタイプに分けられます。好みや肌の状態で保湿剤を選び、1 週間ほど使ってみて「刺激がなく、使い心地がよい」「効果がある」など自分にあったものを次の点に注意して上手に使いましょう。

- ・ 朝晩たっぷり塗る
- ・ 入浴後 10 分以内に塗る・・・入浴後は角層が水分を吸収しているので効果的
- ・ すり込まない・・・強い力ですり込むと皮膚を刺激する
- ・ 冬の間は続ける・・・かゆみが治まったからと保湿剤の使用を中止すると再び皮膚が乾燥

●皮膚に刺激を与えない

- ・ 入浴時にタオルやブラシでゴシゴシ洗わず、石鹸をよく泡立てやさしく洗う。湯の温度は 38℃～40℃程度のぬるめにする
- ・ 毛羽立った衣類や静電気の置きやすい素材の重ね着をさける

●部屋の湿度に注意する

暖房で部屋の温度を高くしすぎると、空気が乾燥します。温度を低めに設定したり、加湿器を上手に使い部屋の湿度を保ちましょう。