

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 23 年 5 月 10 日発行 (222 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★

「歯がズキズキ痛む」「冷たいものが歯にしみる」そんな状態になっていませんか？知らないうちに進行している口の中の病気が「むし歯」と「歯周病」です。日本人が歯を失う原因の 9 割がむし歯と歯周病といわれています。予防のためには直接の原因であるプラーク（歯垢・細菌のかたまり）を毎日の歯みがきで取り除くことです。かかりつけの歯科医をもち、自覚症状がでてから受診するのではなく、定期的に歯の健診や歯みがきの指導を受け、むし歯と歯周病の早期発見・早期治療を心がけましょう。歯を健康に保つには生活習慣の見直しも重要です。糖分を多く含む間食や飲み物をダラダラ取っているとプラークが付きやすくなります。バランスのとれた規則正しい食生活にしましょう。喫煙も歯周病の発生や進行の原因となります。歯の健康のためにも禁煙は大切なことです。6 月 4 日～10 日は「歯の衛生週間」です。この機会に歯の健康について考えてみませんか？

∞∞ 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)。

外傷後ストレス障害 (PTSD) 、今日この頃 — 血を流すほどの心の痛手 —

保健管理センター
所長 平野 均

2年前の夏のことです。何年かぶりに家族で溪谷のキャンプ場に宿泊しました。二泊三日の行楽です。最終日に溪谷に沿ったトレイルを登り、滝を観て帰ることにしました。しかし、前月の大雨でトレイルは土砂で塞がれていると、ロッジの主人が教えてくれました。仕方ないので途中まで別ルートを車で行き、車道から沢まで降りることにしました。猫の額ほどの空き地に車を止め、1時間近く歩いたでしょうか。ようやく沢への下り径にたどり着きました。地図には出ているのですが、人が一人通れるくらいの細い急な径で、一歩踏み外すとそこは70メートルあるかと思われる深い谷底。所々でカニ歩きしながら最初の10メートルを降りると、さらに急なジグザグ径になりました。先頭を進みながら、幾度も声を掛けて注意を促しました。足場の良いところで立ち止まり見上げた瞬間、信じられない光景が目に入ってきました。後ろから2番目を歩いていた家内が、踝あたりまで垂れ下がった安全ロープに足を絡まれ転落してきたのです。二階屋根程の高さから落ち、途中で止まった家内を助けようと、斜面を駆け上がったのですが、ガレ場で思うように登れません。一方ロープを掴んで駆け下りてきた次男は、片方の手で家内の足首を必死で掴んでいます。耳から血を流し意識を失っていたので、二人でゆっくり小径まで下ろしました。

幸いにも多くの人に助けられて、その晩附属病院脳外科に入院することができました。治療が始まりしばらく経ってからのこと、見舞いに行った私に「あなた」と声を掛け、面白がってウィンクして見せます。実は頭蓋骨骨折で顔面神経が麻痺し、片方の目が瞑れなかったのですが。転落した場所がガレ場でなければ、頸部などもっとひどい骨折をしていたかもしれません。数メートル手前でロープが絡まれば、確実に谷底まで落ちていたでしょう。人の命が、一番大切な人の命が、まるでガラスコップのように壊れてしまう危険が、こんな近くにあるとは。事故の翌日は教員免許状更新講習だったのですが、頭の中が真

っ白で講義を始めた以外は、どうやって大学まで出向き帰宅したのか記憶にありません。事故直後から活躍した次男を、頼もしく思った感情は覚えています。救助を待つ間、母親思いの三男が離れた場所で、背を向けてしゃがみ込んでいる姿を思い出します。よほど怖かったのでしょうか。吸収されかかった出血が、脳溝に映し出されたCTフィルムも記憶に残っています。切れ切れのフィルムをつなぎ合わせて、映画を見ている様です。

最近の車はシートベルトやエアバッグだけではなく、ボディー剛性の点からも安全性が高められています。それでも事故などで大きな衝撃が加わると、乗っている人は怪我をしたり、命を落としたりします。同じように私たちの心も、普段は防衛機制といわれるもので守られています。しかし、危うく死んでしまうような戦慄を伴う体験をすると、身体と同じように心も傷を受けてしまいます。この心の傷(トラウマ trauma)が癒えない状態では、悪夢にうなされたり、白昼夢に苦しんだりします(フラッシュバック flashback)。体験を思い出させる人や場所などは避けるので、徐々に社会から切り離されていきます。些細なことに心が揺り動かされ、夜も眠れなくなります。猜疑的になったり、怒りや不満を爆発させたりすることも珍しくありません。長男が呆れ返るくらいの夫婦げんかをやったのけたのも、家内が退院して程なくの頃でした。望ましいのは家庭円満・家内安全ですから、理由が分からずげんかするのは辛く悲しいことです。

このような症状が一月以上続く心の病気を、外傷後ストレス障害 (post traumatic stress disorder ; PTSD) といいます。ベトナム戦争帰還兵の症状理解から研究が進んだため、トラウマの原因としてまず挙げられるのは戦争です。しかし、日本では1995年の阪神・淡路大震災と地下鉄サリン事件によって、PTSDは認知されるようになりました。東日本大震災という未曾有の災害に見舞われて二ヶ月が過ぎました。多くの方が亡くなり、行方不明の方も大勢おられます。自身が命の危険に曝されたり、目の前で人が波にさらわれるのを見たり、大切な人が危うく死にかけたことを聞くなど、この災害でトラウマを負った人は把握できないほど多いと思います。心のケアが叫ばれるのは、PTSDを発症する危険性が高いからです。トラウマ体験とフラッシュバックを除けば、症状はうつ病とよく似ています。ひょっとしてという自覚症状があれば、専門家に相談してみましょ。眠れるようになるだけで疲れが取れ、聴いてもらうだけで罪責感が弱まることもあるのです。

産婦人科受診について

～アンケート結果から～

保健管理センター
保健師 森福 織江

保健管理センターで月経に関する悩みを聞いていると、産婦人科受診に対して不安を抱いている人が多いように思います。女性の身体は、女性ホルモンの働きなどに大きな影響を受けていて、年齢やライフサイクルで、起こりやすい病気や体調も変化します。そうした女性の心身の変化を良く理解しているのはやはり産婦人科医です。皆さんが産婦人科を受診する際の不安を少しでも軽減し、必要な時期に必要な治療や検査が受けられるようにどんな支援が必要かを検討するため、女子学生を対象に、平成22年度学生定期健康診断時に「産婦人科受診の現状と受診に対する意識調査」を行いましたのでその結果を報告します。健康診断受診者1604名のうち1288名から調査への同意と回答が得られました（回収率80.3%）。アンケートへのご協力、ありがとうございました。

● 産婦人科受診に対する不安感は？

産婦人科を受診することについて、何らかの不安を感じている人は829人（64.3%）でした。（受診経験のある人は受診前の気持ちを思い出して回答してもらいました。）不安を感じている人の不安の内容は「診察内容（内診）」515人（62.1%）、「医師の性別」224人（27.0%）、「人に知られること」115人（13.8%）でした。

● 受診前に知りたい情報は？

受診前に知りたい情報について、自由記述で尋ね、422名の記入がありました。最も記載が多かったのは、「医師の情報」220人（52.1%）、

次いで診察内容158人（37.4%）でした。

● 産婦人科受診の経験は？

「受診したことがある」322人（25.0%）、「受診する必要があったがしていない」14人（1.1%）「ない」952人（73.9%）でした。初めて受診した年齢は18.3±2.54歳でした。受診内容は「月経不順」が99人（29.5%）で最も多く、次いで「月経痛」62人（18.5%）、「おりものの異常」30人（8.9%）、「緊急避妊」も25人（7.4%）いました。

● 受診前に誰かに相談しましたか？

受診前に誰かに相談をした人は234人（69.6%）で、相談相手は「母親」63人（69.7%）が最も多く、次いで「友人」38人（16.2%）でした。受診前に情報収集した人は、183人（55.5%）で、情報収集先で最も多かったのは「インターネット」66人（36.1%）でした。

● 受診後の感想は？

「受診することで不安が解消された」「症状が改善した」「自分の体を知ることができた」「相談した内容以外の異常が見つかり早めに対応できた」「男性の先生で抵抗があったが、優しく、悩みが相談できてよかった」「月経痛が改善し、安心して生活できるようになった」など受診してよかったという感想と「説明がわかりにくかった」「医療従事者の対応が悪かった」「学生がほとんどいないので居心地が悪かった」「不安と緊張で聞きたいことを忘れるのでもう少しわかりやすく説明してほしい」などマイナスの感想もありました。

● 産婦人科受診ガイドブックを活用しよう

アンケート結果をふまえて、①受診経験者からのアドバイス、②どんな時に受診が必要？、③受診前の準備はどうしたらいいの？、④診察を上手にうけるコツ、⑤基礎体温測定についてなど掲載した産婦人科受診ガイドブックを作成しました。保健管理センターにて配布していますのでぜひご活用ください！

お知らせのページ

● 健康診断証明書発行について

平成23年度の学生定期健康診断を全項目受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を開始します。

	発行開始	申込場所
吉田地区	5月9日	保健管理センター
常盤地区	5月11日	工学部保健室
小串地区	5月31日	医学部医心館

必ず、本人が上記の申込場所に直接来て申し込んでください。申し込みの際には学生証が必要です。電話やメールでの申し込みは受け付けませんので、就職活動や実習等の予定がある人は、余裕をもって申し込みましょう。

● 学生定期健康診断 再検査について

学生健診を受けた人で再検査が必要な人は、健康診断当日に直接お知らせするか、後日電話やメールでご連絡しています。再検査の指示があった人は、保健管理センターに来てください。また、自分の結果はホームページ（下記参照）で閲覧できますので、是非ご確認ください。

再検査をすると異常のない人がほとんどですが、中には病院受診や治療が必要な人もいます。自分自身の健康管理のため、必ず受診しましょう。

● 世界禁煙デーについて

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。今年のスローガンは、「みんなで知ろう！たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」です。

この条約は、現在及び将来の世代を、喫煙と受動喫煙が健康に及ぼす悪影響から保護することを目的とし、たばこ規制について幅広く定められた国際条約です。

喫煙者の方は、この機会に禁煙を考えてみませんか？各地区保健管理センターでは禁煙支援を行なっていますので、希望者は是非ご相談ください。

また、一部の喫煙者にはマナー違反が見られます。喫煙は屋外の指定場所で行ない、歩きタバコやポイ捨てはしないようにしましょう。

～健康診断結果通知（web通知）について～

保健管理センターホームページから、自分の健康診断結果が閲覧できます（学生のみ）。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できていない検査項目もありますので、必ず確認して下さい。

〈閲覧期間〉平成23年5月16日～平成23年7月29日

〈URL〉<http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

〈注意事項〉①ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには十分な配慮をお願いします。

②健康診断で得られた個人情報、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いについては山口大学ホームページをご覧ください。

③ホームページ上の結果をプリントアウトして「健康診断証明書」として使用することはできません。健康診断証明書が必要な場合は、別途申し込みが必要です（上記参照）。