

# 山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 23 年 7 月 1 日 発行 (223 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★

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌、ウイルスが付着した食品や、有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの健康障害が起こることをいいます。7 月から 9 月の時期に、多発する傾向があります。食中毒というと給食やお弁当、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭で作ったものからの発生も少なくありません。台所の衛生面のチェックは意外と怠りがちで、食中毒はそのようなちょっとした「油断」から発生するのです。食中毒予防には、「食中毒予防 3 原則」が重要です。食中毒の原因菌を「つけない（清潔）」「ふやさない（迅速）」「やっつける（加熱・冷却）」で、食中毒を予防していきましょう。もしかして食中毒？という症状があらわれたら、自己判断で下痢止めや胃腸薬を内服せずに、すみやかに医療機関を受診しましょう（4P に関連記事）。

### ∞∞ 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)。

## 脂肪肝は病気なのか？

保健管理センター  
講師 山本 直樹

脂肪肝は国民の 3 人に 1 人が潜在的にかかっているといわれる生活習慣病の一つです。最近、脂肪肝と診断される人は増加しており、成人男性の 10%、女性の 3% にみられます。特徴的な自覚症状がないので健康診断の際の血液検査などによる偶然の発見がもっとも多いです。健康診断の血液検査で AST, ALT,  $\gamma$ GTP の上昇を認めますが、これらの数値が正常だったから必ずしも安心と言えるものでなく、脂肪肝患者のうち GPT の異常値だった人は全体の 3 割強しかいないようです。また体型がやせていれば脂肪肝ではないということもなく、太っていない人の中で、およそ 5 人に 1 人が脂肪肝であった報告もあります。病理学的には顕微鏡による標本観察で 100 個の肝細胞中に 30% 以上の脂肪空胞が認められる場合とされます。脂肪肝は進行すると超音波や CT 検査で比較的簡単に診断できます。脂肪肝の主な原因は肥満・アルコール・糖尿病の三つとなり、アルコール性脂肪肝が減少傾向にあるなかで肥満や糖尿病から発症する非アルコール性脂肪肝 (NAFLD) は増加傾向にあります。NAFLD が進行した場合には非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) と呼ばれる病気へ進行し、脂肪肝の一割程度、患者数にして約 100 万人が NASH だと言われています。脂肪肝にストレスが加わって起こるとの説もありますが詳しい原因もまだ不明で確立された治療法もありません。他の

肝臓の病気と同じく初期の自覚症状はほとんどないのですが、患者のうちおよそ一割程度は病状が進行し、数年以内に肝硬変や肝臓癌を発症します。肝炎というとウィルス性肝炎をイメージしがちですが、NASH は生活習慣病の延長線上にある肝炎ということになります。また日本酒三合で毎晩の晩酌を 5 年間続けると脂肪肝が発症するといわれています。様々な報告や研究より一昔前では経過観察で済んでいた脂肪肝も最近では病気として認識され、治療が必要との考え方に変わってきています。治療としてはデータの的にも長期のものがなく、抑制効果があると報告される薬剤はいくつか研究レベルですがありますが、保険診療として認められた薬剤はまだ無いです。ウコンやマリアアザミのエキスといったサプリメントも有名ですが、効果に対する見解の確立は不十分で、これらのサプリメント等に過度に期待するのは無理そうです。このため現在のところ具体的な対策は食事療法と運動がその中心となります。食事量をこれまでの 25~30% 程度減らし、軽い運動を続けると、2 週間を過ぎたあたりから AST, ALT,  $\gamma$ GTP も下がって、1~2 ヶ月後には肝臓の状態も正常に戻るといわれています。また禁酒することも重要です。日々栄養バランスのよい食事をするように心がけ、脂肪肝が進行している場合には糖質と脂質は控え、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどを十分摂取する必要があります。アルコールもやめるべきですが、無理な場合は極力摂取を控えるべきでしょう。運動については短時間で激しく汗をかくような運動よりは長時間の歩行や水泳など長く続けられる運動が最適です。

## 夏の暑さ対策

保健管理センター  
保健師 中原敦子

これから暑い夏がやってきます。今回は、夏の暑さ対策ということで、エアコン、扇風機などの上手な使い方をお伝えしたいと思います。この暑さ対策で夏を乗り切りましょう！

### ●扇風機の上手な使い方

#### 1) エアコンとの併用

暑い夏には、エアコンに頼った冷房をしまいがちです。しかし、省エネ冷房としても、扇風機を使わない手はありません。暖かい空気は上の方に、冷たい空気は下の方にたまる性質があります。エアコンだけだと対流で空気は上下には動きはするものの、冷気は下方にたまりがちです。

そこで活躍してくれるのが扇風機です。扇風機は大きな風を起こすことが得意なので、エアコンの風が届かないところまで、まんべんなくかき回してくれます。エアコンの効いている部屋から、エアコンのない部屋に冷たい風を移動させるときにも使うことができます。つまり扇風機をサーキュレーターとして活用するのです。

#### 2) 長時間利用

扇風機は風により、身体周囲の温湿度上昇を拡散させ、体感温度をさげてくれます。しかし、その調整にはちょっと注意が必要です。入眠時に穏やかな風があると心地よいのですが、熟眠するにつれて体温は下がります。扇風機をつけっぱなしにしていると、自然に低下する体温が下がりすぎてしまいます。夏風

邪をひく危険性が高くなるわけです。一定の場所だけに風が当たらないよう首振りにし、タイマーを設定して寝ることをお勧めします。

### ●エアコンの上手な使い方

#### 1) エアコン前に通風を

暑い場所から部屋に入ると、すぐにエアコンを入れてしまいがちです。エアコンのスイッチを押す前に、まずは部屋の空気を入れ替えます。これだけで随分エアコンの効きがよくなります。風のない日でも、扇風機や換気扇を使って、空気を動かしましょう。

#### 2) カーテンとの併用

エアコンを使用する時は、直射日光を遮ること。さらに窓をとおして冷気が逃げないように、カーテンを併用しましょう。

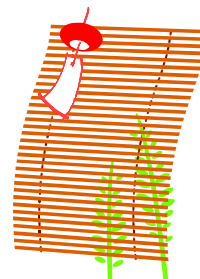
#### 3) 室外機・フィルターのメンテナンス

意外と盲点なのが室外機です。室外機の周りに物が置いてあると、空気の流れを遮るので冷房効率が悪くなります。夏草が生い茂ると、絡んで回転が止まることもありますので、周りの雑草刈り込み、ゴミも取り除いておきましょう。また、少なくとも月に1度はエアコンのフィルターの掃除もしましょう。

### ●その他の暑さ対策

打ち水：打ち水をすることで街全体の気温が下がれば、エアコンなどの使用が減り、ヒートアイランド現象の対策になります。打ち水をする場合は、日の高くない朝夕に行うのが効果的です。

緑のカーテンやすだれ：断熱効果のあるすだれや緑のカーテンを、日のあたる窓にすると涼しくなります。さらに打ち水をすれば、部屋を吹き抜ける風がもっと涼しくなります。



# お知らせのページ

## ● 夏休み期間中の利用について

山口地区、常盤地区、小串地区ともに夏休み期間中も通常通り、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等を行っています。医師による診察や健康相談については、学会出張や会議等で対応できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

各種測定機器（体脂肪計・血圧計・視力計）とマッサージ機については、利用時間内であれば自由に使用できます。

なお、8月12日～16日（常盤地区11日～17日）は大学の一斉休業のため、保健管理センターは利用できません。就職活動などで健康診断証明書が必要な方は、余裕を持って申し込みをするようにして下さい。

## ● 職員健康診断について

平成23年度職員健康診断を右記の日程で実施します。健康診断受診は職員の義務なので、必ず受診してください。ただし、今年度雇用時健康診断受診者、人間ドック受診者、他医療機関受診者で結果を提出された方は受診が免除されます。詳細については、期日が近づきましたら問診票送付とともにお知らせいたします。

対象者	健康診断日	場所
附属学校 (山口市内)	8月4日～5日	保健管理センター
附属学校 (光)	8月11日	光中学校保健室
吉田地区	8月29日～9月5日	保健管理センター
小串地区	9月7日～16日	医学部医心館
常盤地区	9月29日～30日	工学部保健室

## ● 食中毒予防について

細菌性食中毒が多発しやすい時期です。次の6つのポイントに注意し、食中毒を防ぎましょう。

- ① 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入
- ② 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管
- ③ 生肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒
- ④ 加熱は十分(中心温度75℃で、1分間以上)に
- ⑤ 調理が終わったら、できるだけ早く食べる
- ⑥ 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存を、また、再加熱は十分に

## ～熱中症予防について～

今年の夏は職場や家庭でエアコンの使用を控えたり、設定温度を上げたりと節電対策が求められています。しかし、過度の節電は熱中症の危険性もあり注意が必要です。のどが渇く前にこまめに水分をとる、屋内ではすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しを良くして適宜クーラーを利用する（3ページの暑さ対策を参照）、屋外では日陰を選んで歩き、日傘をさす、帽子をかぶるなど、熱中症にかからないように気をつけましょう。

【熱中症の症状は？】 高い体温、赤く熱い乾いた皮膚、ズキンズキンとする頭痛、めまい・吐き気  
【応急処置は？】

- ・ 高温多湿を避け、涼しい場所で休ませる
- ・ 衣服をゆるめて、体の熱を放出させる
- ・ 首周りやわきの下などを冷やして体温を下げる
- ・ 水分・塩分を補給する
- ・ 自力で水分摂取ができない場合や、意識障害がある場合には、ただちに医療機関へ