

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 25 年 1 月 10 日発行 (230 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★

毎年冬季に流行する感染性胃腸炎の原因の1つにノロウイルスによるものがあります。主な症状は、吐気、嘔吐および下痢で、発熱はあってもあまり高くないのが一般的です。ノロウイルスは、汚染された食べ物（生や加熱不足の二枚貝など）の摂取や、感染者の便や吐物からの手指を介した二次感染で起こります。ノロウイルスは薬で直ちに治る疾患ではなく元の体調に戻るまでに時間がかかります。また、感染力が非常に強く、下痢等の症状がなくなっても1週間程度はウイルスの排泄が続くため、注意が必要です。ノロウイルス予防に最も大切なのは、「手洗いの励行」です。外から帰ったとき、トイレを使用した後、調理の前後や食事の前、嘔吐や下痢をしている人のお世話をしたときには、必ず石けんを用いてしっかりと手を洗いましょう。

∞∞ 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	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。

● 山口地区では岸田華奈先生（臨床心理士）のカウンセリングも実施しています（要予約）。

てんかん、今日この頃

～治療には辛抱強さが求められます～

保健管理センター
教授 平野 均

朝のラッシュアワーの時間帯。ゴンと大きな音が構内に響き渡り、キャーと女性の声が耳を劈きました。人だかりができ、その先は見えなかったのですが、介抱する駅員さんでしょうか、「てんかんだ」という声が聞こえてきました。中学生だった私には何か恐ろしくて、足早に立ち去ったことを覚えています。突然意識を失い、倒れて頭を打ち、その後引きつけが起きた。医者になり、てんかんの病名がつく人をたくさん治療してきた今、そのような光景だったのだろうと想像がつかます。

繰り返して急激に現れる症状を「発作」というのですが、あまりにも突然だったり意識がなくなったりすると、怪我をすることもあります。私の患者さんにも、骨折された方がおられます。これが車の運転中なら、見ず知らずの人を事故に巻き込んでしまう危険性があります。てんかん発作が原因で、死者が出た交通事故がこの二・三年間に数件報道されました。患者さんも私も、こころを痛めたことは記憶に新しいことです。てんかんに罹っていても、適切な薬をきちんと服用すれば、多くの場合、発作を抑えることができます。薬の飲み忘れや、効果の不十分な薬で事故が起きてしまったことは、とても悔やまれます。

倒れてけいれんを起こすのがてんかんと思われがちですが、てんかんの発作には幾つか種類があります。仕事中に意識がなくなり、「気づいたら別の商品にも、同じ値段のラベルを貼っていました」と、話す店員さん。若い事務員さんは、「先生、今わたし笑ったでしょう。あれが発作なんですよ。気づかれないように…。でも不自然な時ってあるんですよね。」と、顔を曇らせませす。中年の男性サラリーマンは、「いつも左手の中指から震えだし、だんだんと腕の方に上がってきて…。気づいたら横になって介抱されていますね」と、振り返ります。

診断と治療のために症状、すなわち発作について患者さんから詳しく説明してもらいます。それは発作型によって、用いる薬が決まるからです。発作が最初に起きたときは何歳で、どのような種類だったのか？その後どのような種類の発作が、どの程度の頻度で起きているのか？起こりそうだという予兆があるか、あるいは突然起きて意識がなくなるのか？不安な気持ちや奇妙な気分が襲われることは？けいれんがあるのか？発作中に瞬きをしたり、口をもぐもぐさせたりすることは？発作の長さは？起こりやすい時間帯は？起床時に妙に体が怠かったり、頭痛がひどかったりすることは？などなど。

脳も肝臓や肺などと同じ、一つの臓器です。脳を構成する神経細胞は、細胞の電圧を変化させ（電流を流し）、細胞の末端から化学物質（神経伝達物質）を放出することで、情報を次の神経細胞に伝えます。そのため電流が流れすぎて、変な方向に誤った情報を伝えないように、普段は微調整がされています。しかし、何らかの原因で脳に損傷が起きると、一度に大量の電流が流れ、他の多くの神経細胞を巻き込んで混乱が生じます。これが発作だといわれています。

問診で、どうもてんかん発作らしいと分かると、次に血液検査も含めて脳波やCT、あるいはMRIの検査を行います。異常電流が一度に脳全体に流れる場合には脳の全域に、側頭葉や前頭葉の一部から流れ出す場合にはその部位に一致して、てんかんに特徴的な異常波が脳波で観られます。脳波でこの場所が発作の源（焦点）と見当をつけCT検査を行うと、たまにその近傍に腫瘍（膿瘍や腫瘍）や空洞（孔脳症）が見つかることもあります。しかし、高解像度のMRIでも、異常が見られないこともあります。

てんかんの原因として頭部外傷や脳感染症など思い当たることもあります。原因と思われることが全くない場合もあります。一般に発作は起これば起こるほど起きやすくなり、抑制されればされるほど起きにくくなります。薬でうまくコントロールされている場合でも、身体の疲弊に繋がるようなことをしていると、発作は起きてしまいます。薬を飲み忘れることなく、また睡眠を削るような不規則な生活は避けるべきです。慢性の脳疾患なので治療も長期に亘りますが、医学の進歩により悲観すべき疾患ではなくなっています。

冬のスキンケア
～つらいかゆみを防ぎましょう～

保健管理センター
保健師 森福 織江

寒い季節になると、体のかゆみに悩まされる人が多く、その原因は、肌の乾燥にあるようです。かゆみのメカニズムを知って、セルフケアでつらいかゆみを防ぎましょう！

●かゆみの原因は皮膚病？それとも乾燥？

かゆみは原因によって大きく二つに分けられます。1つは、明らかな皮膚病がある場合で、その場合は皮膚に湿疹や赤み、腫れなどの異常が見られます。病名でいえば、アトピー性皮膚炎や蕁麻疹、かぶれ（接触性皮膚炎）、あせも、白癬（水虫）などです。そして、もう一つは皮膚に目立った異常や皮膚病が見られない場合で「皮膚掻痒症」と言われ、その原因で最も多いのが肌の乾燥です。

●なぜ冬は皮膚が乾燥するの？

皮膚は表皮、真皮、皮下組織と大きく3つに分類されます。そして真皮の中の汗腺からでてくる汗と、脂腺からでてくる皮脂が皮膚の表面で混じり合って皮脂膜という膜をつくり、皮膚の表面を覆っています。また、皮膚の表皮の中にはセラミドという脂質が存在しています。セラミドは油となじみやすい部分（親油基）と水となじみやすい部分（親水基）を持っているため、表皮の中で水分を抱え込むことができます。つまり、皮脂膜とセラミドの働きが皮膚の表面の柔らかさや滑らかさを保っており、乾燥や紫外線、化学物質など様々な外敵から皮膚を守ることができます。冬は湿度の低下で皮膚の水分が蒸発しやすくなり、気温の低下で末梢血管が収縮して血流が低下することで、皮脂の分泌量が低下します。さらに発汗量も減少するので、天然の保湿クリームである皮脂膜が不足して、ますます皮膚の乾燥を進める原因となります。

●乾燥するとかゆみを感じるのはなぜ？

皮膚の乾燥は神経にも影響を及ぼします。本来は皮膚の真皮にとどまっている「かゆみを感じる神経線維」が、表皮にまで伸びるため、少しの刺激でもかゆみを感じやすくなります。

●保湿剤で肌の乾燥を防ぎましょう！

「肌がカサカサしてかゆい」というときは、市販の保湿剤でケアすることから始めましょう。保湿剤とは、皮膚に水分を与え乾燥を防止してくれる保湿性の高い成分のことです。ローションやクリームといった形状の違いや成分の違いによって使用感が異なるため、それぞれの特徴や注意点を知って、使い心地のよいものを選ぶことがケアを続けるコツです。

表 主な保湿剤の種類

種類	特徴	注意点
尿素剤	角層（表皮の最外層）を軟らかくして、体内の水分を取り込む。手に入りやすく、比較的安価	弱酸性で、しみやすい。顔への使用や乳幼児への使用は避ける
ハパリン類似物質配合	保湿作用、抗炎症作用、血行促進作用がある	種類が少なく、価格が高め
セラミド配合	角層にもともとある成分で、水分の保持力が高い。皮膚も軟らかくなる	比較的、価格が高め
白色ワセリン	肌に油の膜を作り、肌を保護して、水分の蒸発を防ぐ。顔にも乳幼児にも使用でき、かぶれる心配がない	べたべたした使用感

保湿剤の正しい塗り方のポイントとしては、「①毎日続けて塗る」、「②湿った肌に塗る（入浴後体をふいたらすぐに）」、「③適量を塗る（手のひら2枚分に対して、乳液は1円玉大、クリーム・軟膏は人さし指の第一関節までが目安）」、「④手のひらでやさしくなじませる」があります。正しい塗り方を覚えて実践しましょう。

●日常生活での注意点は？

皮膚の乾燥を防ぐためには、保湿剤の使用と同時に乾燥や物理的な刺激から皮膚を保護するために、下記の点のような日常生活における工夫が不可欠です。

- ◆入浴時にはやさしく手で洗い、ナイロンタオルでゴシゴシこすらない。
- ◆入浴時のお湯の温度はぬるめに。
- ◆衣類は化繊など肌を刺激する素材を避ける。
- ◆掻き壊さない、爪は短く切っておく。
- ◆部屋自体の加湿を工夫する（加湿器や濡れタオルで湿度を50%前後に保つ）
- ◆刺激の強い食事は避ける。
- ◆温度差に注意する。
- ◆過労やストレス、睡眠不足を避ける。

●改善しない場合は早めの受診を！

保湿剤の使用や日常生活の工夫をしてもかゆみが治まらないときは、保湿剤の使用をやめて、すぐに皮膚科を受診しましょう。

お知らせのページ

●平成25年度学生定期健康診断

平成25年度学生定期健康診断の日程についてお知らせします。山口地区は2月中旬、常盤地区は3月下旬、小串地区は4月以降に、各学部厚生関係掲示板に詳しい日程を掲載します。また保健管理センターホームページにも掲載しますので、各自で該当する日時を確認してください。

地区名	健康診断実施期間
山口地区 (8日間)	4月9日(火)～18日(木) (土日を除く)
常盤地区 (3日間)	4月23日(火)～25日(木)
小串地区 (2日間)	5月20日(月)～21日(火)

この健康診断を全項目受検していないと、平成25年度中は保健管理センターからの健康診断証明書(就職、進学、奨学金申請、介護・教育実習等)の発行はできません。また、保健管理センターが実施する特別健康診断(クラブ活動の合宿・大会前健診、学長杯駅伝健診、スポーツ実習前健診、組み換えDNA実験従事者

健診等)を受けることもできません。健康診断は自分自身の健康状態を知る大事な機会となりますので、必ず受診しましょう。

なお、該当日時の都合が悪い場合(授業・実験、就職活動等でやむを得ない場合)は、所属地区の健康診断実施期間内であれば変更は可能です。事前の連絡は不要ですが、性別の区分に従って受診してください。ただし、他地区での受診を希望する場合には、所定の手続きが必要となるため、あらかじめ自分の所属する地区の保健管理センターまでご相談ください。

●職員健診結果の提出は済みましたか？

山口大学職員労働安全衛生管理規則第27条の規定により、健康診断の受診及びその結果の提出が義務付けられています。人間ドックや他医療機関で受診された方で、今年度の健康診断結果をまだ提出されていない方は、速やかに結果(写し)を各地区の担当窓口へ提出してください。また、職員定期健康診断で「要精査」または「要医療」の総合判定を受け取られた方は、疾病の早期発見・早期治療と健康の保持・増進のために、医療機関を受診しましょう。

～感染性胃腸炎にかかったときの食事について～

「予防をしても感染性胃腸炎にかかってしまった！」こんなときは、どのような食事をしたらよいのでしょうか。今回は、嘔吐や下痢をしているときの食事についてのお話です。

○食事について腹痛があるうちは絶食が基本です。脱水症状の予防のために、水分補給を心がけましょう。ミネラルの含まれる経口補水液(できれば冷えておらず室温のもの)を少量ずつ頻回に飲むとよいでしょう。また、柑橘類のジュースや炭酸飲料、コーヒーなどは胃への刺激が強く、牛乳などの乳製品は消化が悪いため、どちらも避けた方が良いでしょう。どうしても水分がとれないとき、飲んでも吐いてしまうときには早めの受診が必要です。

○腹痛が改善し、下痢や嘔吐が落ち着いてきたら、消化吸収の良いものを少量ずつ食べるようにしましょう。例えば、おかゆやうどん、野菜スープ、すりりんご、ヨーグルト、豆腐などです。食事の回数は1日5～6回に分けて1回あたりの食事量をおさえてください。食材は細かく切って、よく煮込んでやわらかくしましょう。脂肪や糖分が多い料理やお菓子は、消化吸収されにくく胃腸に負担がかかります。香辛料や繊維質を含む野菜やきのこ、こんにゃくなどは、腸の動きを活発にして下痢を悪化させるため控えたほうが良いでしょう。アルコールも脱水を助長するため控えましょう。

○体調を見ながら、徐々に普通食に戻していきましょう。

