

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 25 年 10 月 15 日発行

(234 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★

みなさんは、自宅に救急箱(応急セット)を準備していますか? 急なケガや体調不良、いつ訪れるかわからない自然災害に備えて、以下のような物品や医薬品を持ち運びやすい箱・カバン等にひとまとめにし、自宅に準備しておきましょう。(※湿気、直射日光、高温を避けて保管しましょう。)

医療用としても役立つ物品	体温計(体の状況を知るための必須アイテム)、爪切り、毛抜き、はさみ、使い捨てカイロ、アイスノン(冷凍保存) など
衛生材料	マスク(感染症の予防や咳エチケットとして)、絆創膏(各種サイズあると便利)、包帯、ガーゼ、綿棒、ティッシュ など
一般医薬品 (内服薬・外用薬)	風邪薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬、虫刺され用軟膏、湿布薬 ※使用期限も定期的にチェックしましょう

※保健管理センターでは、応急処置や体調不良時の診察を行っていますので、お気軽にご相談ください。

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	奥屋	奥屋・平田	奥屋	山本	山本
	14:00~17:00	平野	山本・平田	平野		平野
常盤地区	9:30~12:30	平野	山本	平野	—	平野
	14:00~17:00	—	平野	奥屋/森本	平野(15時~)	奥屋
小串地区	14:00~17:00	森本	森本	森本/奥屋	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(12:30~13:30 はお昼休みです。測定器の利用は可)。

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

レビー小体型認知症、今日この頃 治療にあたたかな希望が…

保健管理センター
教授 平野 均

医者に成り立ての頃、先輩から「かえって若い医者が、重病の患者さんを治すことがあるんだよ」と、よく励まされました。病気の再発と症状に辟易した奥さんから、離婚話が切り出されました。午前中から始めた家族面接で、何とか思い止まってもらったときには、日は既に暮れていました。医局での昼食時、Y 教授が治療に変化をもたらす経験として、結婚、子供の誕生、親の看取りを挙げられました。結婚して子供もできた現在、同じような状況下での家族面接は、若い頃と比べて随分変わったように思います。

ブリティッシュ・コロンビア大学で働いていた頃、現地の日本企業の方と知り合いになりました。「父が亡くなり、ようやく臍の緒が切れた感じですよ。」この方のお父様は高齢のため、動脈瘤の手術ができませんでした。二十年前のことで、親子の絆の強さに感銘したことを覚えています。自分も同じ歳になり、ようやく臍の緒の太さを実感できるようになりました。

さて、今回はレビー小体型認知症 (dementia with Lewy bodies : DLB) を取り上げます。老年精神医学の専門医でもあるので、認知症診療にも携わっています。恐れ敬ってきた父や母に物忘れが生じ、やがて伴侶や子供の顔も分からなくなる。このような看取りでは、家族の想いはより複雑になります。

新しいことを覚えられない記憶障害。時間や場所、対人関係で状況判断ができない見当識障害。込み入った事柄を理解判断し、実行に移すことができない認知機能障害。これらはいずれも進行性であり、認知症に共通する中核症状として DLB にも認められます。

しかし、物忘れが前面に出てくるアルツハイマー型認知症と比較し、DLB の初期には記憶障害は余り目立ちません。特異な症状として、実際には存在しない人や物が見えるという幻視や、幻視が

若い女性なら夫の浮気相手と信じ込むような妄想で、病気に気づかれることが多いのです。

受診前の状況を本人や家族、ケースワーカーに尋ねると、抑うつ気分や興味の喪失といったうつ病の症状があったとか、転んでよく怪我をしていたことが分かることがあります。DLB ではこのように前駆症状としてうつ状態に加え、手足の曲げ伸ばしの困難や、動作緩慢を特徴とするパーキンソン病の症状が観られます。

病名の由来であるレビー小体 (Lewy body) は、パーキンソン病患者の中脳黒質や橋青斑核の神経細胞内に出現する異常構造物 (封入体) として最初に見いだされました。後に α -シヌクレインを主とする蛋白複合体であることがわかり、同時に神経細胞死をもたらすことも示されました。

DLB ではこの封入体が大脳皮質や Meynert 基底核、扁桃核、黒質、青斑核、迷走神経背側核など、より広範な部位に出現します。このように DLB とパーキンソン病とでは、症状にもレビー小体出現部位にもオーバーラップがあります。そのため、この病気を世界に先駆けて報告した小阪憲司博士は、大カテゴリーとしてレビー小体病 (Lewy body disease) を提唱し、パーキンソン病も類縁疾患としてその中に位置づけています。

一般に幻視や妄想には抗精神病薬が使用されますが、DLB では副作用や過鎮静が生じて治療がうまくいきません。記憶に関与するアセチルコリン神経細胞体は Meynert 基底核にあります。DLB ではアルツハイマー型認知症以上にこの細胞が減少し、大脳皮質のアセチルコリン濃度も低下しています。そのためアセチルコリン濃度を高める、コリンエステラーゼ阻害薬が期待されています。既にアルツハイマー型認知症に用いられている薬ですが、DLB では認知機能障害だけではなく、幻視や妄想にも効果があるとの報告が増えています。

最後に認知機能障害には、特徴的な動揺性が在ることを述べておきます。調子の良い日が続いている最中、突然ズボンの上からパンツを穿いて家族や介護者を狼狽えさせる。軽度の発熱を契機に日中傾眠状態となり、主治医や看護師を慌てさせる。ほんとに認知症なのか診断に迷う治療初期に、このように動揺する症状を目の当たりにすると、家族や介護者、さらには治療者もまた動揺してしまうのです。

「薬と健康の週間」

～医薬品を

正しく使用していますか？～

保健管理センター

保健師 森福 織江

私たちの健康を守るために大切な役割を果たす医薬品ですが、「効能・効果」だけでなく、副作用等の「リスク」もあります。

10月17日から10月23日の1週間は「薬と健康の週間」です。この週間をきっかけに医薬品の正しい使用方法について理解を深めましょう。

●「医療用医薬品」と「一般用医薬品」

医療用医薬品は、医師が診察に基づいて、患者一人ひとりの症状や体質に合わせて、使用する薬の種類・量・期間などを決めて処方した薬で、処方薬、処方箋薬とも呼ばれます。効き目が強く、副作用が生じる場合もあるため、必ず医師の指示に従って服用しなければなりません。自分と同様の症状だからといって、本人以外の方が使用することはできません。一方、一般用医薬品は、市販薬、OTC（Over The Counter Drug：薬局のカウンター越しに購入できる医薬品）とも呼ばれ、薬剤師などの説明や、薬の説明書（添付文書）に基づいて、自分の判断で使用する医薬品です。効き目は穏やかですが、正しく使用することが必要です。一般用医薬品も副作用が起こるリスクはゼロではありません。平成21年6月から、一般用医薬品がリスクの程度に応じて「第一類医薬品」「第二類医薬品」「第三類医薬品」に区分され、リスク区分に応じて薬剤師または登録販売者が薬の適正使用のための説明・対応を行うことになっています。

	第一類	第二類	第三類
●薬品の例	胃酸分泌抑制薬、一部の毛髪用薬など	かぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬など	ビタミン含有保健薬、整腸薬、消化薬など
●対応	薬剤師	薬剤師または販売登録者	
●情報提供	義務	努力義務	不要
●相談	義務		

●薬の正しい使い方

医薬品は、正しい使い方をしないと、医薬品の効果・効能が得られないだけでなく、副作用が生じてしまう場合があります。医療用医薬品

は医師や薬剤師に指示された用法・用量をきちんと守って正しく使いましょう。医師から処方された薬は、病状が改善したからと自己判断で用量を変えたり、使用を中止しないようにしましょう。病状が改善しても、継続して使用しなければならない薬もありますので、医師や薬剤師の指示に必ず従いましょう。一般用医薬品は、説明書（添付文書）などに書かれている用法・用量、使用上の注意などをよく読んでから使いましょう。

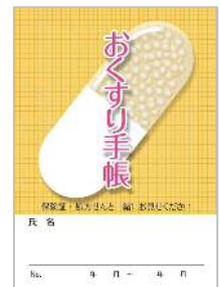
●副作用をできるだけ避けるために

医薬品による副作用とは、医薬品を正しく使用したにもかかわらず現われる、薬本来の目的以外の作用のことです。薬の使用中に何か異常を感じたら使用を中止し、直ちに医師や薬剤師に相談してください。次のような方は、特に注意が必要です。

- ★アレルギーがある
- ★過去にひどい薬の副作用を経験
- ★肝臓腎臓など薬を代謝する臓器の疾患がある
- ★他に飲んでいる薬がある
- ★妊娠中・授乳中の女性
- ★車の運転、高所作業がある
- ★高齢者

👉お薬手帳の活用を！

調剤薬局で配布される「おくすり手帳」等を活用して、薬の記録をつけておくと、医師や薬剤師に薬の名前などを正確に伝えることができ、安全性が高まります。また、薬についての情報を正しく知り、副作用や誤飲を防止したり、病気の治療や健康管理に自ら取り組めるというメリットもあります。おくすり手帳には、医療用医薬品、普段から使っている一般用医薬品の両方について、薬の名前や服用時間、服用して気づいた点なども記入しておきましょう。



●ご存知ですか？ 薬の副作用の救済制度

薬に関する相談や質問は、(独)医薬品医療機器総合機構(PMDA)、日本薬剤師会や都道府県薬剤師会などの相談窓口でも受け付けています。また、医薬品を適正に使用していたにもかかわらず、副作用によって、入院治療を必要としたり、日常生活が著しく制限されるような障害が生じたりした場合には、健康被害の救済を図る「医薬品副作用被害救済制度」があります。万一のときのために、このような制度があることを、ぜひ覚えておいてください。詳細はPMDAのウェブサイトをご覧ください。

お知らせのページ

●職員定期健康診断結果を受け取られたら

7月～9月に実施された健康診断の結果が、お手元に届く頃と思います。平成 23 年度から、総合判定が「要精査・要医療・要治療」の方については、二次検査結果報告書を同封しています。

「要医療・要治療」判定の方については、必ず医療機関を受診し、期日まで(健康診断結果を受け取ってから概ね2ヶ月以内)に同封の報告書を提出して下さい。

「要精査」判定の方についても、医療機関を受診し、できる限り同封の報告書の提出をお願いします。なお、すでに通院治療中の方につきましても、定期受診の際に主治医に報告書(意見書)を記入してもらい、できる限り提出するようお願いいたします。

地区名	提出先
吉田・附属学校	安全衛生対策室
常盤	工学部総務企画課職員係
小串	医学部総務課職員係

また、期間中に健康診断を受診できなかった方は、必要検査項目を確認のうえ、外部医療機関にて健康診断または人間ドックを受検し、結果を提出するようお願いいたします。

●山口大学健康衛生週間について

10月1日～10月7日は山口大学健康衛生週間です。今年のスローガンは『健康管理を進める 広げる 職場から』です。

近年、過重労働による健康障害やメンタルヘルス不調などの健康問題が重要な課題となっていることから、職員自身や管理監督者、安全衛生スタッフが一丸となって健康管理を進め、職員の心とからだの健康が確保された職場の実現を目指すことを表しています。

別途通知の健康衛生週間実施要項を参照され、この機会に、自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直してみましょ。

さらに、定期健康診断の結果をもとに自分自身の健康管理を再認識し、保健管理センターHPに掲載している「メンタルヘルスセルフチェック」を実施するなどして、積極的な健康の保持・増進にも取り組んでいきましょう。

●医師不在のお知らせ

第51回全国大学保健管理研究集会参加のため、下記期間中は医師不在となります。(※看護職による健康相談、応急処置等は通常通りです。)

【医師不在期間】11月13日(水)、14日(木)

「2つのプラス 1つのマイナス」で健康づくり

近年増加している高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管障害、がん等の病気は、生活習慣が深く関わっていて「生活習慣病」と呼ばれます。2012年に国立がん研究センターが公表した研究結果によれば、禁煙、節酒、減塩、運動、適正体重維持の5つの生活習慣のうち、実践しているものが0または1個のグループのリスクを1とした場合、2個、3個、4個、5個実践しているグループのがんの相対リスクは、男女とも直線的に低下し、平均すると、健康習慣を1個実践するごとに、がんのリスクは、男性で14%、女性で9%低下することが明らかとなりました¹⁾。生活習慣の改善により回避可能な生活習慣病の発症を予防するため、あなたの食生活や運動、喫煙習慣をちょっと見直してみませんか？

◆運動・・・「プラス10分で生活改善」

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切です。ウォーキングをはじめとし、庭いじりや掃除、趣味など、日常でのからだの動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。

◆食事・・・「プラス1皿で健康生活」

毎日の元気は、バランスの良い食事からはじまります。大人が一日に必要なとされる野菜の摂取量は350gと言われており、これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。意識して美味しく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。

◆禁煙・・・「煙をマイナスで健康社会」

日本人が命を落とす原因の第1位がたばこです。周囲のたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。

1)5つの健康習慣とがんのリスク(国立がん研究センター) <http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/2942.html>

参考)健康増進普及月間(山口県健康づくりセンター) <http://www.hwy.or.jp/center/index/page/id/658>