

# 山 口 大 学

## 保健管理センター便り

平成 26 年 1 月 10 日発行

(235 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★

寒い季節には、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気あんか、電気毛布、電気こたつ等の暖房グッズが欠かせませんね。しかし、使用中には「低温やけど」に注意する必要があります。熱源が低温の場合、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行します。気づいた時には「皮膚の深部まで赤く腫れる」、「水ぶくれができる」などの比較的軽症のやけどから、「皮下組織が壊れる」といった重症のやけどを負ってしまうことがあります。特に足は知覚が鈍く、かかとやくるぶし、すねなどは皮膚のすぐ下に骨があるため毛細血管が圧迫され血行が悪くなり、そこに熱がこもって低温やけどを負いやすい部位です。

暖房グッズが肌に直接触れない、体の同じ部位を長時間温めない、暖房グッズの中または前や横で寝ないようにするというを守り、「熱い」や「違和感」を感じた場合は、すぐに使用を中止しましょう。「低温やけど」が疑われる場合は、迷わず医療機関（皮膚科）を受診してください。

### ∞∞ 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)。

## 薬剤による肝機能障害

保健管理センター  
講師 山本 直樹

### ●はじめに

本格的な冬の到来で、気温も下がり寒くなり、毎年のことですが、インフルエンザや急性胃腸炎や感冒が流行する季節となってきました。そのため内服薬を飲む機会が増え、その薬剤によっては肝機能障害を引き起こす場合があります。また我々専門医師が健診等で急に肝機能障害を発症した場合、原因として考える疾患としては C 型・B 型急性肝炎などのウイルス感染症やアルコール等飲酒をまず疑い、それらが否定されると、様々な薬剤投与による肝機能障害の可能性を疑い、精査することが多いです。

### ●原因薬剤

薬剤性肝障害とは、投与された薬剤の副作用として肝臓が障害を受けるもので、全ての薬剤が原因となる可能性があります。実際には、主に抗生物質、解熱・鎮痛薬、中枢神経作用薬、抗がん剤などが引き起こす事が多く見られますが、医師によって処方される内服薬以外にも、風邪薬等の市販薬や漢方薬、民間療法薬、健康食品なども原因となることも多いため、それぞれ内服する時には可能性を考え慎重さが必要です。

### ●薬剤性肝機能障害の分類

分類としては中毒性とアレルギー性に分けられますが、一般にはアレルギー性の肝障害が多く見られます。中毒性肝障害は肝臓の代謝能力を上回る量の薬を服用することで起きる薬物自体による障害で、全ての薬剤で発生する可能性があり、障害の強さは薬の量に依存します。アレルギー性肝障

害は、薬が肝臓で代謝された後の分子あるいは薬自体が、自分の体内にはない異物と認識されて抗原となり、アレルギー反応を引き起こされて起きるもので、日本人に多く認めますが、遺伝子レベルでの個人差があるため、発症する程度や時期や回数等が個人によって違うため、前もって予測することが困難となっています。

### ●経過・症状

臨床病期分類から、肝細胞障害型、胆汁うっ滞型、混合型の 3 種類に分類されます。50～70%が薬を服用してから 30 日以内で発症し、全身倦怠感、食欲不振、悪心など急性ウイルス性肝炎に似た症状と、胆汁うっ滞型に多いのですが、皮膚掻痒感、黄疸が見られます。アレルギー性肝障害では発熱、発疹、関節痛などを発症する場合があります。非常に重症な場合、劇症肝炎となって死に至ることもあるため、決して軽く考えることはできない病気です。

### ●診断・治療

診断は、薬剤の服用歴を注意深く聴取して、血液検査でウイルス性肝炎でないことや飲酒等生活歴を確認し、リンパ球培養試験 (DLST) などによって原因薬剤を推定しますが、あまり確定可能まで至らない事が多いです。治療は、原因薬剤の中止が第一で、その他症状に応じて必要な治療を行います。投薬中止後、肝機能が改善することが確定診断の助けになります。多くは、原因となる薬剤の中止で症状は改善し、その後の予後は良好です。しかし、肝臓の障害が非常に強く劇症肝炎となると、集中治療室での治療や肝臓移植の検討が必要になる場合があります。

### ●最後に

症状の早期発見が重要です。薬を飲みはじめたら、薬剤の効果や副作用等が書かれた説明書を確認し、疑問を感じたら、症状が起った日時や発症の状態を記録して早めに医師に確認するようにしましょう。

## やっぱり怖い、タバコの害

保健管理センター

保健師 小林 久美

ご飯を食べて一服、仕事や勉強の合間に一服、ちょっと嫌なことがあったら一服…  
その一服で気持ちを落ちつけたり、切り替えたりして、また頑張ろうと思える方もいると思います。

でもタバコの害が明らかになって、喫煙者が減ってきているのも事実です。タバコの煙には 4,000 種類以上の化学成分が含まれますが、そのうち有害として認定されているものは 200 種類以上、発がん物質は 50 種類以上とされています。「体に悪いのは知っているけど、やっぱり吸いたい」「今元気だから、まあいいや」という方、今一度、タバコの害について考えてみませんか？

### ●呼吸器への影響

タバコの煙に含まれる刺激物質により、気管支粘膜が刺激され、咳や痰が増えます。また、長い間刺激を受けていると、慢性的な炎症を起こし、呼吸機能が低下します。そして煙や刺激物質を吸い込んでも排出しなくなり、発がん物質やタールが蓄積しやすくなります。

肺がんや咽頭がんのリスクが高くなることは有名ですが、怖い病気の一つに COPD(慢性閉塞性肺疾患)があります。COPD は、肺胞が壊れて伸び縮みをしなくなってしまうため空気の出入りが上手いかず、呼吸がしづらくなる病気です。原因の 95%が喫煙と考えられ、タバコ病とも言われます。重症になると日常生活を送るだけでも息苦しく感じ、酸素吸入が必要になることもあります。禁煙することで進行を防ぐことはできますが、壊れてしまった肺胞が元に戻ることはありません。

### ●心血管への影響

主にニコチンによって交感神経が刺激され、血管が収縮し、血圧が上がったり、手足の温

度が下がったりします。また、一酸化炭素が酸素より強くヘモグロビンと結びつくため、各組織に酸素が十分に供給されず、酸欠状態になります。そのため、心拍数が増えたり、運動機能が低下したりします。また、タバコ煙に含まれる物質は、血管内皮を傷害するとともに HDL(善玉)コレステロールを低下させ、動脈硬化を促進すると言われています。これらの結果、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが高まります。

### ●消化器への影響

タバコ煙が呼吸で吸い込まれると、食道や胃にも達します。煙による刺激や胃腸の血流低下によって、慢性胃炎や胃潰瘍になったり、これらの病気が治るのが遅くなったりします。

### ●皮膚・歯への影響

喫煙者に特有の顔つきを「スモーカーズフェイス」と言います。深いシワやシミ、くすみなど、実際の年齢より老けて見えるのが特徴です。喫煙でビタミンCが破壊され、コラーゲン不足になることや、血管が収縮して血流が悪くなり、新陳代謝が悪くなること等が原因です。喫煙者で「ビタミンCのサプリメントを飲んでいる」という方もいますが、残念ながら根本的な解決にはなっていません。また、男性では頭皮の毛根にも影響し、脱毛にもつながります。

さらに、タバコ煙が最初に通る口の中では、ヤニによって歯が黒くなったり、口臭が出たりします。また、歯茎の血流が悪くなり、細菌に対する抵抗力も低下するため、歯周病にかかりやすくなります。喫煙者の歯周病は、歯茎の血管が収縮しているために炎症症状が隠れて発見が遅れ、重症になってから気付くことも多いようです。喫煙者は、非喫煙者に比べて将来歯を失うのが 10 年早いというデータもあります。

### ●健康のためには禁煙！

タバコの有害物質は、煙を吸い込む呼吸器だけでなく、口や消化器、血液中に移行して全身に広がっていき、様々な悪影響を及ぼします。「タバコは嗜好品」という考え方もありますが、健康面からは良い事はありません。少しでも「やめたい」と思った方、ぜひ禁煙にチャレンジしましょう！

# お知らせのページ

## ●平成 26 年度学生定期健康診断について

平成 26 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、各学部の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(水)～18日(金) (土日を除く、18日は午前のみ)
常盤地区 (3日間)	4月22日(火)～24日(木)
小串地区 (2日間)	5月12日(月)～13日(火)

この健康診断を全項目受検していないと、平成 26 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・教育実習等に必要)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、学長杯駅伝前健診、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受診枠の変更は可能です。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お済ですか？

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。

## ～暖房グッズを上手に使いこなして、低温やけどを防ぎましょう！～

暖房グッズは、使用する前にまず取扱説明書をよく確認し、正しく使うことが大切です。

- 使い捨てカイロ**：貼るタイプを使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間あてない。また、貼ったまま眠らない。さらに、貼った部分をサポーターやガードルなどで圧迫すると血流が悪くなりやけどの進行が早まってしまう可能性があるため注意する。
- 湯たんぽ、あんか、電気あんか**：就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出す。足を押しつけるように乗せたりすると、その部分が圧迫されて血流が悪くなりやけどの進行が早まってしまうので注意する。
- 電気毛布、電気敷布**：就寝前に早めにセットして布団を温めておき、就寝時には電源を切るか、またはタイマーを1～2時間で切れるようにして一晩中使用することは避ける。
- 電気こたつ**：電気こたつに入ったまま眠らないように注意する。
- ホットカーペット**：ホットカーペットの上で眠らないように注意する。
- ストーブ**：電気ストーブを足元近くに長時間置かない。また、ストーブの前で眠らない。
- パソコン、ACアダプターなど、使用によって熱を発生するもの**：暖房グッズではないが、ノートパソコンでの低温やけどの事例の報告あり。パソコンやACアダプターは熱を持ちやすいため、長時間、直接肌に触れ続けられないように注意する。