

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 26 年 7 月 10 日発行

(238 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★

夏場は「細菌による食中毒」が発生しやすい時期です。原因菌は、食品の中で増えたり毒素を産生したりして、その細菌や毒素が体の中に入ることによって、下痢・嘔吐等の症状を引き起こします。原因菌の増殖を、食品の見た目やにおい、味で気づくことは非常に困難です。そのため、食中毒を起こさないための「予防」が大切です。

～食中毒予防の 3 原則～

★食中毒の原因菌を「つけない」:調理前後や肉・魚・卵を取り扱う前後、食事前等には必ず**手洗い**を行いましょ。食材ごとに調理器具を使い分ける、野菜など加熱しないものを先に取り扱うことも有効です。

★食中毒の原因菌を「増やさない」:細菌の多くは 10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で停止します。冷凍しても菌は死滅しませんので注意を要します。食品購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、低温保管しましょう。また、食品調理後は室温で長時間放置することは避け、できるだけ早く食べるようにしましょう。

★食中毒の原因菌を「やっつける」:ほとんどの細菌は加熱により死滅します。食品を加熱する時は、中心温度が 75℃以上 1 分間以上となるよう、しっかりと加熱しましょう。また、肉や魚、卵等を取り扱った後のまな板や包丁といった調理器具は、洗剤でよく洗った後に熱湯消毒しましょう。

∞∞ 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	山本
	14:00~17:00	平野	森本・平田・奥屋	平野		平野
常盤地区	9:30~12:30	平野	—	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	山本	森本/奥屋	森本	森本

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。診察は不可。測定器の利用は可)。

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)。

メメント・モリ、今日この頃 始まったばかりの人生のために…

保健管理センター
教授 平野 均

もう随分と昔のことですが、授業の中で医学部一年生に意地悪な質問をしたことがあります。「仮に人類が数年後に滅亡する運命にあるとすると、今後さらに医学の勉強を続けていくことができますか。次の関門は医師国家試験ですが、合格率は100%ではないので、医学部に入るよりは難しいと思いますよ。」

オウム真理教による地下鉄サリン事件が起こった後で、ノストラダムスによる人類滅亡の時期が近づいていた頃でした。授業の総括時に何人かの学生さんから、このまま勉強を続けていく自信がないとの感想が聞かれました。

メメント・モリ(memento mori)は、ラテン語で「死を憶えよ」とか「死を忘れるな」と訳されますが、「自分が必ず死ぬ(死ぬ存在である)ことを忘れるな」という意味です。医学を学ぶ心構えとして、解剖学の教科書にも記載されていました。

ここで、皆さんに質問です。メメント・モリを前にして、今ここに思い描いている遠大な計画を、このまま続けていけますか？質問をしている私自身も、実は大学入学前にメメント・モリの洗礼を受けました。第一志望を目指し懸命に勉強していたときに、個人的なことで申し訳ないのですが、「死」という表現が一番ふさわしい体験をしました。そして、その日以来、自分のしていること、しようとしていることに、価値を見いだせなくなったのです。

そのような状態で大学生になったので、メメント・モリを前提に生きていく方法を見出すことが、医学部6年間での最優先課題になりました。同級生と学食や喫茶に行けば、不思議と人生論になりました。10歳以上も年上の学士入学者も加わってくれて、次の授業が始まって白熱した議論が続くことが幾度もありました。

しかし、何時もわかり合えるというわけではありません。今こうやって沸き上がる思いをぶつけ合っているが、級友が見ている僕はブルックナー

でいえば交響曲第8番第二楽章の何小節目あたりで、フィナーレを迎えなければ全容は理解してもらえないだろう。そんな孤独感にも付きまともわれました。

今回のテーマであるメメント・モリは、最近相談に来てくれた幾人かの学生さんに触発されたものです。周りの人が自分よりも輝いて見える。自分には異性の友達ができないし、そんなに魅力的だとも思えない。希望の大学に入学したのに、どうして自信がなくなっていくのだろう。やっとう息付けたと思ったのに、次は就職戦線だ。どうやってもう一度、氣力を振り絞っていけばいいのか…。

このような憂いや不安は、大学生であれば誰もが抱えていることと思います。ところが健全に成長しているなら、皆さんの年齢では自信が無くなってくるのは自然な現象です。高校までは先生のいうことを素直に聞いていれば、それなりにより成績を収めることができました。しかし、大学ではどうでしょうか。学ぶ範囲には切りがありません。より切実な問題かもしれませんが、「この人なら付き合っても大丈夫」と、保証してくれる先生はいません。

学ぶにも、付き合いにも、大なり小なり責任が伴うようになります。そこで大事になってくるのが、選択する上での基準です。その基準とは、価値観といっても良いですね。価値観の土台は、幼いときに据えられます。しかし、その上にあなたらしい形あるものを築き始めるのは、大学生の年代からです。自分らしい価値観を、どう形作ればよいのか。これからなので迷うのは当然で、そのために学ばなくてはなりません。大学ではこのように単位では評価されない、大切な科目があることを憶えてください。

医学部は忙しいとはいうものの、時間はたっぷりありました。どうやって生きていけばよいのか分からなかったのも、真剣に本を読みました。大岡昇平が好きだったので、彼の好きなスタンダードを読みました。ドイツ文学を選択していたので、深い淵を泳がされるような不安を感じるカフカやリルケも読まされました。三浦綾子の著作は、半分は読んだと思います。お陰で昼ドラのようなどろどろとした体験は、文字の上だけで済んだようです。

始まったばかりのあなたの人生が、実りあるものとなるように、今のこの時を大切にしてください。

「PMS (月経前症候群) について」 ～セルフケアを身につけよう～

保健管理センター

保健師 森福 織江

●PMS (Premenstrual Syndrome) とは？

PMS (月経前症候群) は「月経開始の 3～10 日前から始まる身体的・精神的症状で、月経開始とともに減退ないし消失するもの」と定義されています。症状は下表のように多種多様です。また症状の現れ方には個人差があります。

(PMS の主な症状)

身体症状：下腹部痛、乳房の張りや痛み、むくみ、眠気、不眠、便秘、下痢、頭痛、吐き気、肌あれ、食欲増進等

精神症状：イライラする、集中力がなくなる、憂うつになる、無気力になる、涙もろくなる、仕事や勉強の能率が低下する、不安が高まる等

PMS であるかどうかのポイントは、①「排卵後 (黄体期) に症状が起こる」、②「症状が周期的に現れる」、③「日常生活に影響する」の 3 つです。

●PMS はなぜ起こるのでしょうか？

様々な研究がなされていますが、その詳しい仕組みはまだ明らかにされていません。プロゲステロン・エストロゲンなどの女性ホルモンの変動と、感情に関わるセロトニンなど脳内の神経伝達物質との関連が原因の一つとも言われています。また、症状の悪化にストレスや食生活・睡眠時間などが影響していることもあります。

●まずは記録をつけてみましょう

月経前の症状に悩んでいる方は、月経周期・基礎体温・身体症状・精神症状・その日の出来事などを記録しましょう。少なくとも 3 ヶ月は継続して、心身の不調と月経周期との関係を把握してみましょう。記録は面倒かもしれませんが、PMS の症状がいつ頃現れるのかを客観的に把握することで心の準備ができます。また、「睡眠不足が続いた時は症状が悪化した」「運動をした時は症状が軽かった」など自分の体調と日々の生活 (食事・運動・睡眠) との関連を意識することで、PMS と上手に付き合うヒントを見つけることができます。もし、心身の不調が月経周期と関係なく出現しているようなら、別の病気の可能性もあります。

●PMS の症状を改善するには？

セルフケアの基本は、食生活・運動・睡眠・リラックスです。いろいろ実践して自分にあったケアを見つけましょう！

《食生活》

- ・朝食をしっかりと・・・朝食を抜くとイライラしたり、眠気を感じたり症状が悪化します。
- ・甘いものは控えめに・・・イライラすると甘いものを食べたくなりがちですが、砂糖を使った甘いものは急激に血糖値を上下させ、ビタミン・ミネラルを消耗し、イライラの原因になります。
- ・ビタミンやミネラルの摂取を・・・PMS の症状の緩和には、ビタミン (B6・E)、ミネラル (マグネシウム・カルシウム) の摂取が効果的です。
- ・カフェインやアルコールを控える・・・摂りすぎは、胸の張り・神経の緊張・不安を悪化させるといわれています。

《運動》

月経前は動くのも億劫で、運動なんてとても・・・と思われるかもしれませんが、運動をして血液の循環が良くなると、冷えや下腹部痛・肩こり・腰痛なども楽になります。運動の種類としては、酸素を持続的に体にとり入れる有酸素運動がおすすめです。好きな音楽を聴きながらウォーキングをしたり、室内でストレッチやヨガをしたりもよいですね。



《睡眠》

過眠や寝つきの悪さなどの睡眠障害が起こる理由ははっきりとわかっていませんが、セロトニンから作られる睡眠物質メラトニンが関わっているのではないかとされています。しっかりと睡眠時間をとって心と体を休めましょう。また、ホルモン分泌の日内変動は気温や光量などの影響も受けているため、昼夜逆転の生活ではホルモン分泌のバランスが崩れます。早寝早起きも心掛けてください。

《リラックス》

ストレスコントロールは PMS と付き合いにくいためのカギとなります。この時期は仕方ないと割り切ることも大切です。好きなことをして焦らずゆったりした気持ちで過ごすよう心掛けましょう。



●PMS 症状がひどい場合は？

セルフケアを続けてみたけどあまり効果がない場合や日常生活への影響が大きい場合は専門医 (婦人科) の受診が必要です。

つらい症状があるときは一人で悩まずにご相談ください。困っていることを話すだけでも気持ちが軽くなりますよ。また、専門医を紹介したり、記録方法や基礎体温測定についても説明いたします。対処方法を一緒に考えましょう！

お知らせのページ

●夏季休暇中のセンター利用について

保健管理センターは、夏休み中もほぼ通常通り、『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』を行っています。また、各種測定機器（視力計・血圧計・身長体重計）及びマッサージ器についても、9:00～17:00の時間内は自由に利用できます。

なお、学会出張等のため、医師による診察・健康相談ができない場合がありますので、あらかじめご了承ください。現時点での夏季一斉休業や学会出張の予定は以下の通りです。

< 8 月 >

13～15 日：夏季一斉休業
（※常盤地区は 11～15 日）

27～29 日：中国四国大学保健管理研究集会

< 9 月 >

3～4 日：全国大学保健管理研究集会

※ご質問等ありましたら、各地区の保健管理センターまでお問い合わせください。

●海外留学や旅行を計画されている方へ

海外での様々な原因で起こる感染症のリスクから自分の身を守るため、また周囲の人への二次感染を防ぐために、渡航先や渡航期間、活動内容に応じた予防接種を受けることをお勧め

します。複数回接種が必要なワクチンもありますので、なるべく早く（できれば 3 ヶ月以上前から）、医療機関や検疫所で予防接種やその計画について相談してください。さらに、定期の予防接種（麻疹、日本脳炎、破傷風等）についても、年齢相当のものがすべて終了しているか、母子手帳をみて確認しておきましょう。

<参考>厚生労働省検疫所 FORTH

<http://www.forth.go.jp/index.html>

●平成 26 年度職員定期健康診断について

職員定期健康診断を以下の日程で実施します。出張等で割り振り日での都合が悪い方は、勤務地以外の地区で受診することも可能です。職員健康診断は、受診が義務付けられています。また、年に 1 回のヘルスチェックの機会にもなりますので、必ず受診しましょう。

対象地区	健康診断日	実施場所
附属学校(山口)	7/31～8/1	保健管理センター
附属学校(光)	8/7	光中学校保健室
吉田地区	8/19～26	保健管理センター
小串地区	9/9～19	医学部医心館
常盤地区	9/26～30	工学部保健室

※土日祝は除く

～夏の暑さに負けない体づくりを～



この頃、体のだるさや疲労感、食欲がないといった「夏バテ」の症状を感じていませんか？

夏バテは、室内外の温度差や強い冷房による自律神経の乱れ、暑さによる食欲低下・睡眠不足等が原因で起こると言われています。夏バテに負けず、元気に楽しい夏を過ごすためのポイントをいくつかまとめました。

①急激な温度差に気を付けましょう：室内外での急激な温度差は体力を消耗させます。過度の冷房使用を控え、衣服で調整（上着を脱ぎ着）する等の工夫をしましょう。

②しっかり水分補給をしましょう：汗をたくさんかくことで水分が失われるため、水分補給を心がけましょう。スープ・お茶・スポーツドリンクもお勧めです。ただし、冷たい飲み物の一気飲みは、胃腸が冷えて消化機能の低下につながりますので、控えましょう。

③バランスの良い食事をとりましょう：毎日 3 食しっかりとバランスよく食べることが基本です。食欲がないからと麺類等さっぱりしたものに食事が偏っていませんか？食欲がない場合も、少量でもバランスのよい食事を意識し、特に疲労回復を助けるビタミン B1 を含む食品（豚肉やうなぎ、玄米等）の摂取を心がけましょう。

④良質な睡眠をとりましょう：夜更かしはせず、早寝早起きを心がけましょう。就寝中に、扇風機やエアコン（冷房よりも除湿がオススメ）を使用する場合は、風が直接体にあたらないように気を付けましょう。