

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 26 年 10 月 1 日発行

(239 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★

全国的に若者を中心に「合法ハーブ」「アロマ」「お香」などと称して危険ドラッグ*が蔓延し、これを使用した者が健康被害や二次的な犯罪を起こすなど深刻な社会問題となっています。危険ドラッグは覚せい剤や大麻と類似した物質で、多幸感や快感等を高め、幻覚作用、催眠作用を得ることを目的として販売されている製品の総称です。一見すると人体に無害な製品として売られていますが、原料に何が含まれているか、また、身体にどのような悪影響を及ぼすのか不明なものが多く、大変危険な薬物です。また、これらの薬物の乱用は、覚せい剤や大麻などの乱用につながるゲートウェイドラッグ（入門薬）となる恐れがあります。

「1回だけなら平気」「やせられる」「みんな使っている」など甘い誘いがあっても、決して近づかないことです。インターネット等で誰でも簡単に安価で手に入れられる可能性のある危険ドラッグについて正しい知識を持ち、「持たない、もらわない、買わない、使わない」ことが大切です。

詳しい情報を得たい方は厚生労働省の「薬物乱用防止に関する情報」をご参照ください。

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/)

※危険ドラッグはいわゆる脱法ドラッグの新呼称名で平成 26 年 7 月から用いられています

∞∞ 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)。

過敏性腸症候群(IBS)

保健管理センター
講師 山本 直樹

今年度の学生健診・職員健診も終わり、健診医として携わっていて気づいたことがある。下痢や便秘等の症状を訴える学生や職員が最近増えている印象があり、既に過敏性腸症候群と診断され内服治療している健診受診者も数名いた。そこでこのセンター便りでは、“過敏性腸症候群”を取り上げた。

過敏性腸症候群は、20～40歳代の若い世代に多く、腹痛や下腹部張り感等腹部不快感を認め、慢性的に繰り返す便通異常(下痢・便秘)を主症状とする。レントゲンや内視鏡検査など様々な消化器検査を行っても、炎症や潰瘍といった器質的異常が認められないが、様々な消化器症状を引き起こす病態で、多くはストレスが関わると言われ、先進国に多く現代社会において急増している。

症状の現れ方によって、不安定型、慢性下痢型、分泌型、ガス型の4つに分けられる。一般に排便により症状は一時的に軽快するが、症状は再発を繰り返す。

不安定型は、腹痛あるいは腹部の違和感を認め、下痢と便秘が複数日間隔で交互に現れる(交代性便通異常)。

慢性下痢型は、少しでもストレスや不安を感じると下痢を引き起こす。神経性下痢と言われる。

分泌型は、強い腹痛の後、大量の粘液が

排泄される。

ガス型は、常にガスで周囲の人に嫌がられているのではないかという不安感に苛まれ、意識がその一点に集中するため、余計にガスが出てしまう。症状が重くなると、他人の前では無意識の内にガスやにおいがもれるようになる。

腸と脳は密接な関係があり、「第二の脳」と言われるくらい腸には神経が多く分布し自律神経でつながっているため、脳が感じた不安やプレッシャー等のストレスが、自律神経を介して腸に伝わることで、様々な消化管の運動異常を引き起こす。さらに下痢や便秘などの腸の不調が起こる事で、自律神経を介して逆に脳にストレスを与え、症状が助長していく悪循環を引き起こしている事がわかってきている。最近の研究の結果、この病態にはセロトニンが深く関わっていることが明らかとなり、セロトニンをコントロールすることで、ストレスがあっても消化器症状を抑えることが可能になってきた。

治療としては、ストレスの除去と食生活や睡眠など生活リズムの乱れの改善等、心身両面のセルフコントロールを身につける事が最初の一步となる。それでも十分な効果が得られない場合には、薬物による治療が選択される。

過敏性腸症候群は若い世代の人達に多いので、対処療法に頼って薬物を絶えず飲まなければならない状況よりも、睡眠・食事・適度な運動といった基本的な生活習慣を見つけ直し、改善していくことが、完全治癒への近道だとも言える。もちろん一朝一夕に生活習慣を変えることは難しいので、本人の治療への決意と日々の努力が重要であると考える。

ストップ！ アルコールハラスメント

保健管理センター

保健師 小林 久美

今年の 6 月、新宿で過度の飲酒により女子大学生が集団で泥酔、昏倒するという事態がありました。8 月には関東の大学生が飲酒後に死亡する事故が起こるなど、飲酒は一步間違うと取り返しのつかない事になってしまいます。

●アルコールハラスメントとは？

アルコールハラスメント（以下、アルハラ）とは、飲酒にまつわる人権障害です。以下の 5 項目のうち、一つでも当てはまったらアルハラと定義されているので、注意が必要です。

①飲酒の強要

上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなど心理的な圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込むこと。

②イッキ飲ませ

場を盛り上げるために、イッキ飲みや早飲み競争などをさせること。

③意図的な酔いつぶし

酔いつぶすことを意図して飲み会を行うこと。障害行為にもあたる。

④飲めない人への配慮を欠くこと

本人の体質や意向を無視して飲酒をすすめる、宴会に酒類以外の飲み物を用意しない、飲めないことをからかったり侮辱したりするなど。

⑤酔ったうえでの迷惑行為

酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為。

●イッキ飲みはなぜ悪い？

アルコールは、少量であれば気持ちをリラックスさせたり陽気になったりしますが、大量になると麻酔薬のような作用をもたらします。飲酒後の酔いは、アルコールの血中濃度に応じて以下の段階に分けられますが、一気

に飲むと血中濃度が急激に上がって、酔いの段階を飛び級してしまいます。

- ①ほろ酔い期：気持ちがほぐれ、リラックス
- ②酔酩期：同じ話を繰り返す、千鳥足
- ③泥酔期：意識がはっきりしない、立てない
- ④昏睡期：何をしても起きない、呼吸抑制から死に至る

酔いの段階

また、飲酒後の血中濃度は 30 分～2 時間後にピークになると言われており、酔いの症状はすぐには現れません。そのため、自分も周囲も危険な状態に気付かないままどんどん飲んで（飲ませて）しまい、その結果急性アルコール中毒を起こしてしまいます。

イッキ飲みは絶対に禁止です。酔酩期になったら、飲むのはストップしましょう。

●お酒に強い・弱いの違いは？

アルコールが体内に入ると肝臓の働きでアセトアルデヒドという物質に変わりますが、このアセトアルデヒドが体内にたまると、頭痛や吐き気、動悸などの症状が出ます。アセトアルデヒドを分解するのに重要なのが ALDH2 という酵素ですが、日本人の ALDH2 のタイプは、遺伝によって 3 つに分かれます。

①**活性型**：日本人の約 6 割。ALDH2 が活発に働くため、いわゆるお酒に強いタイプだが、飲めない人への配慮を欠くこともある。

②**低活性型**：日本人の約 3 割。ALDH2 がわずかに働くため多少は飲めるが、活性型の人と同ペースで飲むのは危険。

③**欠損型**：ALDH2 が全く働かず、訓練しても飲めるようにはならない。

いろいろなタイプの人がいることを理解し、飲みすぎや無理強いをしないようにしましょう。なお、上記の体質はアルコールパッチテストで調べることができます（パッチテストは保健管理センターで実施可能）。

●飲酒はマナーを守って楽しく！

飲酒の適量には個人差があり、同じ人でもその日の体調によって変わってきます。お酒は場を和やかにしたり、楽しくコミュニケーションをとったりする手段でもありますが、飲むときは周りへの気遣いを忘れないようにしたいですね。なお、飲酒運転、未成年者の飲酒は禁止です！

参考：アルコール薬物問題全国市民協会ホームページ (<http://www.ask.or.jp/>)

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。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	工学部総務企画課人事・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『みんなが進める職場の改善 心とからだの健康管理』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、職員自身と管理監督者、安全衛生スタッフが一丸となって健康管理を進め、職員的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よう。

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「メンタルヘルセルフチェック」を実施するなどして、健康の保持・増進にも積極的に取り組んでいきましょう。下記のページもぜひ参照してください。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/> (働く人のメンタルヘルスポータルサイト)

●学生定期健康診断精密検査結果について

4月～5月にかけて実施された学生定期健康診断結果において、精密検査のため外部医療機関宛での紹介状をお渡しした方で未だ受診されていない方、受診済みであるが返書を保健管理センターへ提出されていない方がおられます。必ず受診ならびに返書の提出をして下さい。不明な点があれば各地区保健管理センターへお問い合わせください。

“コンタクトレンズを正しく使用していますか？” ～10月10日は目の愛護デーです。～

近視、遠視、乱視の矯正に非常に便利なコンタクトレンズですが、デリケートな角膜に直接のせて使用するため、レンズの取扱いには十分な注意が必要です。医療機器のうち、コンタクトレンズは人の健康に重大な影響を与える危険度が最も高いとされる「高度管理医療機器」です。誤った使い方をすると視力を失う恐れもあります。コンタクトレンズを購入する際には、必ず眼科専門医による目の検査を受けるようにし、正しく使用しましょう。

★コンタクトレンズの正しい使い方★

ハード・ソフト・使い捨てレンズなど、用途やシーンに合わせてコンタクトレンズを選ぶことができ、幅広く使えるようになりました。それぞれの種類に適した使い方、ケア方法を実行し、コンタクトレンズと上手に付き合っていくことが大切です。すべてのコンタクトレンズに共通する使い方は下記の5項目です。

- ①装用時間を正しく守ること
- ②交換期限を正しく守ること
- ③レンズやケア用品の取り扱い方法を守り、正しく使用すること
- ④調子が良くても眼科専門医で定期的な検査を受けること
- ⑤異常を感じたらすぐ装用を中止して、眼科専門医を受診すること



使用に慣れてくると自己流の使い方をする人も少なくないようです。間違った使い方をすると、流行性角結膜炎、角膜上皮障害、角膜潰瘍、アcantアメーバ角膜炎、巨大乳頭結膜炎などの重い目の病気を招きます！