

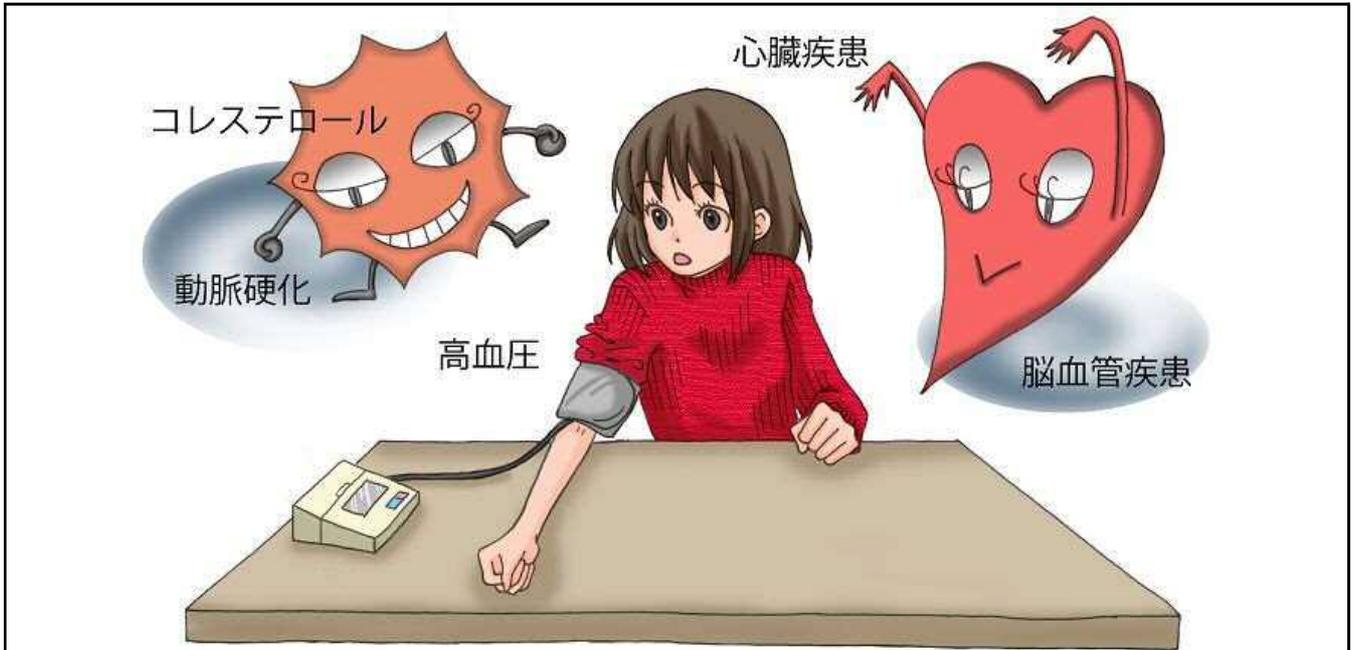
# 山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 27 年 10 月 15 日発行

(244 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★

高血圧の診断基準は、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上です。血圧は極めて変動しやすいため、一度の測定で高かったからと言ってすぐに「高血圧」とは言えませんが、日常的に高い状態を放置すると、血管が強い圧力を受け続けたり、傷ついた血管にコレステロールが沈着したりすることによって動脈硬化が促進され、脳血管疾患や心臓疾患を引き起こしやすくなります。少々高いくらいではほとんど自覚症状がないため放置されがちですが、日頃の血圧が高いままなのは問題です。まずは自分の日頃の血圧を知り、高い場合は医療機関を受診しましょう。各地区保健管理センターに自由に測れる血圧計を置いてありますので、どうぞご利用ください。また、生活習慣の注意については4ページにありますので、日常生活も見直してみましょう。

### ∞∞ 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	奥屋・松原	山本	松原
	14:00~17:00	森本		奥屋		
常盤地区	9:30~12:30	山本	—	山本	—	山本
	14:00~17:00	松原 (第 2. 4 16:00~)	山本	松原 (13:30~14:30)	森本	奥屋
小串地区	9:30~12:30	松原	—	—	—	—
	14:00~17:00	山本 (16:00~)	森本	森本	奥屋 (16:30~)	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。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)。

## 「障害者差別解消法」 を考える ～国際生活機能分類時代の 個性・多様性と障害観～

保健管理センター  
准教授 森本宏志

### ●障害者差別解消法について

来年「障害者差別解消法」という法律が施行されます。これは、2014年の「障害者権利条約」批准に関連する動きの一つです。

「障害者差別解消法」というと、なにか「障がい者」なる人に「特別な権利」を与えて保護し、「健常者」なる人が「特別な負担」を負わされるかのような印象をもってしまうがちですが、今回の法律や条約の趣旨は必ずしもそういうことではないようです。

### ●「障害」観について

改めて、「障害」というと、みなさんはどんなイメージを思い浮かべるでしょうか。

「事故」、「病気」、「車いす」、「点字」、「手話」などいわゆる「障がい者」に関係することを思い浮かべたひとも多いでしょう。

人によっては、「障害物競争」、「通行障害」、「通信障害」というようなことイメージする人もいたかもしれません。

### ●あらゆるひとは「障がい者」？

「障がい者」というと、日本では「障害手帳をもつ人」に限定されがちです。

しかし、この法律や条約では、心身になんらかの機能不全をもつ人はすべて「障がい者」とみなされる可能性もあります。

また、機能不全ばかりでなく、特定の機能のみ異常に高い場合でも、それにより社会生活に支障があるのなら「障害」・「障がい者」と捉えられる可能性もあります。

このような考えかたの変化は、「国際障害

分類(ICIDH)」から「国際生活機能分類(ICF)」への改訂にも表れているところです。

### ●「合理的配慮」について

また、今回の条約や法律の中で、「合理的配慮」という概念が出てきます。この概念は結構難解で、誤解もしやすいのですが、「障がい者」に、他の人とは異なる属人的な「特別な権利」を与えようというものではありません。

あくまで、「憲法」や「人権条約」等で、あらゆる人に保障されているはずの「ふつうの権利」を、「障がい者」であろうがなかろうが確実に保障するのが趣旨です。

このことを、いわゆる「健常者」だけでなく、いわゆる「障がい者」も、理解したうえで、「障害」対策を進めていく必要があります。

そうでないと、「障がい者様かよ！」などという言葉に象徴されるような逆差別的な不公平感が生じ、不幸なコンフリクトが裏に表に発生するのではと危惧するところです。

### ●福祉政策たる「障がい者保護」から、経済成長戦略たるみんなの「障害対策」へ

さらに、バリアフリーとユニバーサルデザインの違いにも通じることですが、これから「障害対策」は「一部の人のため」ではなく、「あらゆる人のため」のもの。また「一部の人が行う」ものではなく、「あらゆる人が相互に行う」ものというような発想の転換が必要でしょう。これにより「障害」対策が単に義務的で「後向き」の活動ではなく、社会全体のパフォーマンス向上につながる「前向き」の活動にもなると考えます。

### 参考文献等

1)「障害者差別解消法ってなに?」、障害フォーラム(JDF)、2013

# 便秘解消に向けて

保健管理センター  
保健師 中原敦子

## ●便秘とは？

『便秘』を明確に定義することは簡単そうで、意外に困難であると言われていています。例えば、排便が毎日あっても苦痛や残便感などがあれば便秘、逆に、排便が3日に1度でも苦痛や残便感、腹部膨満感などの症状がなければ便秘とは言えません。

## ●便秘の種類について

[弛緩性便秘]大腸の運動の低下によるもので、高齢者や女性に多くみられるのがこのタイプです。**要因**：運動不足、水分や食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエット等  
[けいれん性便秘]自律神経が乱れ、腸のぜん動運動が強くなりすぎてしまった為に起こる便秘です。下痢と便秘を交互に繰り返して起こる場合があります（過敏性腸症候群等）。

**要因**：精神的ストレスや環境の変化等

[直腸性便秘]便が直腸まで運ばれているにも関わらず、直腸の神経が鈍くなって便意が脳に伝わらない為に起こります。**要因**：排便を我慢することを繰り返す等



## ●便秘を予防するポイントとは？

### 1) 食事のリズムを整える

規則正しく3食きちんと食べるのはもちろんですが、特に朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。毎朝同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため余裕を持って起床しましょう。

### 2) 食物繊維や水分を十分にとる

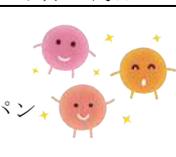
食物繊維は厳密には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」に分けることができ、そのうち片方のみを取り続けると便秘が悪化することもあります。“便秘には食物繊維”と言われ

ますが、2種類をバランスよく摂取することが便秘の解消に役立ちます。

**不溶性食物繊維**：胃などで消化されにくいという特徴があり、そのため腸まで繊維が届き、便のカサを増し、腸を刺激する役割があります。

**水溶性食物繊維**：海藻などに多く含まれる成分で、水を多く含みやすく、便をやわらかくする役割を担う他、腸内の善玉菌を増加させ、環境を整える効果もあります。

※食物繊維を含む代表的な食べ物（参考に！）

不溶性食物繊維	水溶性食物繊維	2種類の食物繊維をバランスよく含む食品
トウモロコシ さつまいも きのこ類全般 かぼちゃ アボカド ココア	こんぶ わかめ こんにやく 寒天 いちじく イチゴ	納豆 ごぼう オクラ ライ麦パン 

また、水分が不足すると便が硬くなって移動しづらくなります。水分を含んだ便は、便の容積が増えて腸に刺激を与え、便意を起こしてくれるので水分を十分にとりましょう。

## 3) 運動習慣について

運動は便秘解消に非常に効果的です。逆に言うと、運動不足によって便秘がひきおこされていることもあるため、運動不足を自覚する人は、まず簡単な運動から始めてみましょう。どうして便秘解消に運動が重要なのかというと、腸の動きや排便行為は自律神経（交感神経・副交感神経）によって支配されていますが、副交感神経が優位の時に排便が起こりやすくなります。そのため、軽い有酸素運動により副交感神経の働きを高めると、腸の動きを整え便秘を緩和することができます。

## 4) ストレスをためない

胃、小腸、大腸などの消化管は自律神経にコントロールされています。強いストレスを受けると運動が弱くなり、胃酸や腸液の分泌も悪くなって便秘になります。ゆっくり、休養をとって、ストレス解消することも大切です。

# お知らせのページ

## ●職員定期健康診断結果について

7～9月に実施された職員健康診断で、総合判定が「要精査・要医療・要治療」となった方には、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1ヶ月以内)に報告書を提出して下さい。

「要精査」判定の方も医療機関を受診し、できる限り報告書の提出をお願いします。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、ご提出をお願い致します。

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

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、外部医療機関で健康診断または人間ドック等を受診し、結果をご提出ください。

## ●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『職場発！心と体の健康チェック はじまる 広がる 健康職場』です。近年、職場におけるメンタルヘルス不調や

過重労働、化学物質を原因とする健康障害などが重要な課題となっています。今年度のスローガンは、これらの課題に対して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。

職員だけでなく学生の皆さんも、この機会に衛生面や健康の大切さを見直してみましよう。

## ●学生定期健康診断精密検査結果について

4～5月に実施された学生定期健康診断で、精密検査のため医療機関宛ての紹介状を受け取り、まだ受診していない方は、必ず受診をお願いします。また、受診済みでも結果を保健管理センターへ提出していない方は、提出をお願いします。ご不明な点があれば、各地区保健管理センターへお問い合わせください。

## ●インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。短期間に多くの人へ感染が広がりますので、予防が大切です。後期試験や卒論・修論発表の時期に困らないためにも、予防接種を受けましょう。予防接種は効果が現れるまでに2週間程度かかるため、12月中旬までに受けることが望ましいとされています。近隣の予防接種可能な医療機関につきましては、保健管理センターにお問い合わせください。

## 高血圧の方の生活習慣の注意

高血圧の改善や予防のためには、生活習慣の改善が重要です。長年身についた生活習慣を変更するのは大変ですが、自分にできることから、無理せず見直していきましょう。

1. **減塩**を心がけましょう。ポイントは、右記をご参照ください。  
高血圧になる前から心がけることで、予防につながります。厚生労働省が進める食塩摂取目標量は成人男性 8.0g/未満、成人女性 7.0 g/未満ですが、すでに高血圧と診断されている方は、6.0 g/未満を目指しましょう。(梅干し1個は約 1g、醤油大さじ1杯は約 2.6g、ラーメンは約 5g)
2. **野菜や果物、魚(魚油)**を積極的に摂取し、飽和脂肪酸(主に肉類の脂肪)の摂取は控えましょう。
3. **適正体重**(BMI25 未満)を維持しましょう。
4. 有酸素運動を中心に、定期的に**運動**を行いましよう。  
(理想は毎日30分以上。ただし、心臓や脳血管疾患等持病のある方は、主治医に相談して下さい。)
5. **節酒**しましょう(エタノールで男性は20-30ml/日以下、女性は10-20ml/以下。エタノール25mlの目安は、ビール500ml、日本酒・ワイン:1合(180ml)、焼酎0.6合)
6. **禁煙**しましょう！(保健管理センターでは、ニコチンパッチを用いた禁煙支援を実施しています。)

### 減塩のポイント

- 酸味や香辛料を利用する(酢、レモン、七味、生姜など)
- 低塩の調味料を活用する
- 調味料は「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 漬物の回数や量を減らす
- 汁ものは具たくさんにする
- 麺類の汁は残す
- 外食や加工食品のとり過ぎに注意する