

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 28 年 1 月 15 日 発行

(245 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☆

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスに感染することによって引き起こされる病気です。インフルエンザは、例年12月から3月頃に流行し、普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。ウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛などの全身症状が1週間程度続き、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が『かからない』『うつさない』対策を実践しましょう！

∞∞ 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	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 <small>(第 2. 4 16:00~)</small>	山本	松原 <small>(13:30~14:30)</small>	森本	奥屋
小串地区	9:30~12:30	松原	—	—	—	—
	14:00~17:00	山本 <small>(16:00~)</small>	森本	森本	奥屋 <small>(16:30~)</small>	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)。

「不眠症」

保健管理センター
准教授 松原 敏郎

保健管理センターで皆さんの相談を受けていると「眠れない」という相談が多いことに気がきます。深夜のアルバイト、研究…。皆さん、忙しいですね。

●睡眠の大切さ

人生の三分の一を人間は寝て過ごしています。「寝る子は育つ」と言いますが、午前0-2時頃に深い睡眠に入ると、体の中で成長ホルモンなどが分泌されるため、寝ることが体の成長や体調の維持に必要なことが分かっています。また睡眠中は体が休まるだけでなく、脳が記憶の整理などを行っており、心の健康にも睡眠は深く関わっています。



●適切な睡眠時間は？

日本人の睡眠時間は過去40年間、減少傾向です。2010年の調査では約7時間でした。働いている人の睡眠時間を海外と比較すると、日本人の睡眠時間がより短いことが報告されています。睡眠時間には個人差や年齢による差がありますので、日中寝不足のため眠気が起こらない睡眠を目安にすると良いと言われています。逆に寝過ぎると体内の血糖値を下げるホルモン、インスリンの抵抗性が上がることも報告されています。

●不眠症とは？

日本人においては10人に1人が睡眠不

足のために慢性的な眠気を自覚していると報告されています。不眠症の症状は以下の3つに分けられます。



- ①入眠困難：30分以上睡眠にかかる
- ②中途覚醒：夜間に目が覚めて、30分以上、また寝付けないこと
- ③早朝覚醒：朝早く目覚めすぎる

①-③が単独、もしくは組み合わせあって週3日以上あり、そのために日常生活に支障が出てきた状態が不眠症です。不眠症が続くと、日中の眠気やだるさ、集中力の低下が引き起こされます。また高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなることも報告されています。不眠症はうつ病などの精神疾患の症状の一部でもあります。

●不眠症にならないために

「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」の中で、睡眠障害対処12の指針というものがあります。指針のいくつかを解説します（インターネットで指針を確認できます）。

- 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法：就寝前のカフェインや喫煙を避け、体がリラックスできる入浴や音楽、読書が勧められています。
- 眠くなってから床に就く：就寝時間にこだわると、かえって頭が冴えてしまいます。
- 同じ時刻に毎日起床：早起きが早寝に通じます。

良い睡眠を心がけることで、心身の健康を保ち、より良いキャンパスライフを送りましょう！

ストレスマネジメント

(18) 「笑い」の効用

保健管理センター

保健師 梅本智子

● ストレスチェック制度の目的 (keywords) は『職場環境改善』と『セルフケア』

仕事や職業環境に関して、強い不安やストレスを感じている労働者が 5 割を超える状況を踏まえ、平成 27 年 12 月 1 日に『ストレスチェック制度』が施行されました。この制度は、事業者(大学)が労働者のストレスの程度を把握し、心理的負担を軽減した働きやすい職場づくりのために職場環境改善を進める一方で、労働者自身にストレスへの気づきを促し、セルフケアによってメンタルヘルス不調を未然に防止すること(一次予防)を主な目的としています。

● セルフケアの 1 つである “笑い” に注目

多くの人は笑顔の効用を体験的に知っていると思います。健康に有益であることが科学的にも証明されている “笑い” は、大きく次の 3 つに分類されると言われています。

① 快の笑い

楽しい感情の状態になった時に現れる笑いで、本能充足(本能が満たされた時)・期待充足(期待が叶えられた時)・ズレ(意味を取り間違えた時)の笑いなどがこれにあたります。

② 社交上の笑い

笑いをコミュニケーションの道具として使い、その表情により情報を相手に伝えようとする時の笑いで、挨拶(協調の笑い)・作り笑い・防衛(あいまいにほほ笑むことにより相手の侵入を防ぐ)・攻撃(冷笑や嘲笑)・ごまかし(自分にとって具合の悪い状態を無価値化する笑い)などがこれにあたります。

③ 緊張緩和の笑い

緊張状態が緩和されることによって生じる笑いです。

● “笑い” が心身に与える影響とは？

笑うと、脳内麻薬(エンドルフィン)が分泌されることにより、末梢血管が広がり、血液

の流れがよくなります。その結果、末梢まで十分な酸素や栄養分が行き渡り、新陳代謝が活発になって、老化や病気を防ぎ、身体の悪いところを治そうとする免疫細胞が増えると言われています。なお、1 日 15 分笑うと 40kcal の消費になります。毎日続けると、1 年で 2kg の脂肪が減る計算となり、ダイエット効果も期待できます。

● “笑顔” がプラス思考の引き金に

心身に良い影響を与えるのは、楽しい感情を伴う「快」の笑いだけと思いませんか？ 実は、心からの笑いでも、気持ちの伴わない表情だけの笑いでも、心身に与える影響には大差がないと言われています。

楽しい気分ではなくても、笑顔の表情を作る(作り笑い)だけで、脳は笑っていると錯覚し、脳のドーパミン系の神経活動が活発になり、「快」の感情が引き起こされたとの報告もあります。

過度のストレスから身を守るためには、プラス思考が良いことだと頭では分かっているが、思考する前には感情の動き(思考の癖)があり、マイナスに癖づいた考え方を変えるのは、なかなか容易なことではありません。一方、こころがプラスに働いているときは、自然と笑顔のはず。マイナスな気持ちを上げようと感情の変化を試みるより、とりあえず、口角を上げて笑顔を作ってみる方がプラス思考への近道なのかもしれません。

● “笑い” は一番身近な健康法

“笑い” には、医学的にも心身に良い影響を与えることが認められています。笑いの効用をまとめると以下の通りです。

- ① 自然治癒力(免疫力)を高める NK 細胞(ナチュラルキラー細胞)を増やし活性化する
- ② 心と関係の深い自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスを整える
- ③ 大笑いは腹筋や横隔膜を鍛え筋肉を強化
- ④ 毎日のストレスを解消することができる
- ⑤ 人間関係を円滑にし、仕事の効率を上げることができる
- ⑥ よく笑うと体の筋肉を使い、心地良い疲れでぐっすり眠れる

参考 URL: <http://www.fairy-miyoko.com/kokoro/plaza03.html>

“笑うこと”は「副作用のない良薬」そして「お金のかからない一番身近な健康法」と言われています。是非、今日から実践しましょう。

お知らせのページ

●平成28年度学生定期健康診断について

平成28年度学生定期健康診断の日程は以下の通りです。山口地区は2月中旬、常盤・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12日(火)～21日(木) (土日を除く、21日は午前のみ)
常盤地区 (4日間)	4月25日(月)～28日(木) (28日は午前のみ)
小串地区 (2日間)	5月9日(月)～10日(火)

この健康診断を全項目受診していないと、平成28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。自分自身の健康状態を知る大事な機会ですので、必ず受診しましょう。

なお、該当日時の都合が悪い場合は、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。

●平成27年度健康診断証明書について

平成27年度の健康診断証明書は、3月31日(木)で発行終了します。就職活動等で必要な方は、早めに申し込みましょう。

●職員健診結果の提出はお済みですか？

学外医療機関で健診を受診された教職員の方で、今年度の結果をまだ提出されていない場合は、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。(ただし、文部科学省共済組合の人間ドックを受診された方で、申し込み時に事業主への結果提出に同意している方は、個別の提出は不要です。)

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。

インフルエンザに「かからない」「うつさない」!

●予防接種による予防

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。但し、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5ヵ月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種を受けることが望まれます。
※今シーズンから3価(A型2種類、B型1種類)から、B型株が1種類追加され、4価(A型2種類、B型2種類)になり、抗原が増量されました。

●日常生活における予防

人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう

帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう

栄養と休養を十分にとりましょう

室内では加湿を行い、換気をよくしましょう

また、感染を広げないためにも、感染の可能性がある方は、くしゃみや咳をおさえた手、鼻をかんだ手はただちに洗うようにし、周囲へ配慮(咳エチケット)しましょう



●インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬(抗インフルエンザウイルス薬)で治療します。これは、病気の期間を短縮したり症状を軽減したりする効果があります。但し、これらの抗ウイルス薬は発症後48時間以内に服用しないと効果がありません。そのため「インフルエンザかな?」と思われる場合は、できるだけ早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けるようにしましょう。また、無理して学校や職場などには行かず、症状が治まるまで安静を保ちましょう。

※インフルエンザの流行を拡大させないためにも、学校保健安全法施行規則に従い、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』は自宅で安静に過ごしてください。