

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 29 年 1 月 15 日発行 (250 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☆

HIVは、「ヒト免疫不全ウイルス (Human Immunodeficiency Virus)」のことで、これを略して「HIV」と表記します。HIVに感染すると免疫力がだんだん弱くなり、健康であれば何ともないような菌などが原因で様々な症状が出てきます。それらの症状を総称して、「後天性免疫不全症候群 (Acquired Immune Deficiency Syndrome: 略してAIDS(エイズ))」と言います。

近年、日本では毎年約1,500件程度の新規HIV感染者+エイズ患者の報告があります。HIVウイルスは感染力が弱く、握手やトイレ、お風呂など通常の生活では感染しません。主な感染経路は性行為(最も多い)、血液、母子感染で、予防のためにはコンドームの使用が最も有効です。症状だけでは感染しているかどうかは分かりませんので、不安な方、可能性がある方は検査を受けましょう。各自治体で匿名で検査を実施していますので、詳しくは4ページをご覧ください。

∞∞ 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	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)。

事故や急病の応急処置と 市民が行う救急蘇生法 ～「救命の連鎖」の鍵～



保健管理センター
准教授 森本 宏志

毎年正月には多くの人々が初詣に出かけ、健康や安全、その他様々な願かけをします。

健康と安全は多くの人にとっての共通の願いですが、単に神頼みをするだけでは本当の健康と安全は手に入りません。

人間が生活していく以上、常にリスクとチャンスという不確実性がついてまわります。極端な話、健康診断等で特に問題が指摘されていない人であっても、活動中に急に心肺停止を起こすなどして「倒れる」可能性は少なからずあります。

「いざ」というとき、その後社会復帰できるまで回復できるかどうかの確率は、119番通報後、「救急隊が到着するまでの約10分間に、自分や身近な人が何をするかによって大きく違ってきます（約2倍）。

●救急蘇生法の指針2015（市民用）

「ひとが倒れた」ときの応急処置のやり方は「救急蘇生法」と呼ばれています。

この「救急蘇生法」には国際標準があり、新たなエビデンスに基づいて5年毎に改定されています。その最新のものを反映して作成されたのが「救急蘇生法の指針2015（市民用）」です。

市民が行う「救急蘇生法」は、心肺停止の可能性のある人に行う「一次救命処置」と、それ以外の場合に行う「応急手当（ファースト・エイド）」からなりますが、そのポイントとなる概念が「救命の連鎖」です。

●「救命の連鎖」と市民の役割

「救命の連鎖」は、「4つの輪」からなると

されています。（「5つの輪」なら、オリンピックと関連して連想しやすいのですが。）

この輪に対応する活動を、いざというときすばやく作ってつなげることが肝要です。

◎ 第一の輪、心肺停止の予防（一次予防）

これは本人や家族の意識、及びクラブや学校などの組織管理者や「行事主催者」を含む「周囲の人」の役割が大きいものです。

心肺停止の原因となる怪我や熱中症、その人のコンディションに見合わない過剰な運動負荷の防止のほか、自分の健康状態や自分が行う活動におけるリスクの把握と対処も視野に入れるべきです。また、心筋梗塞や脳卒中の発作が起きたとき、「初期症状」の段階で気づき、救急車を要請することも含まれます。

◎ 第二の輪、心肺停止の早期認識と通報

この第二の輪と、次の第三の輪は、人が倒れたときに「周りにいるの人」の役割が大きいところです。「心肺停止かも」と思ったら、すぐに大声で応援を呼び、119番通報とAEDの手配を行うことが大切です。（心肺停止の2次予防）

心肺停止でないなら応急手当を実施します。

◎ 第三の輪、一次救命措置

呼びかけなどに反応がなく、普段どおりの呼吸が10秒以内に確認できなければ心肺停止と見做して胸骨圧迫を「強く、速く、絶え間なく、圧迫解除もしっかり」と実施します。

（胸が約5cm沈む程度に毎分100～120回）
AEDが到着したら直ちに装着します。（参考資料参照）

◎ 第四の輪、二次救命措置

これは、救急隊や医療機関による高度な救命医療と蘇生後の集中治療を意味します。

参考資料等

1) 厚生労働省、「心肺蘇生法の指針2015（市民用）、改訂第5版」

2) AEDブログ、<http://aed-blog.com/>

（2017年1月5日閲覧）

保健管理センター利用状況 アンケート調査(2016)の結果

保健管理センター
保健師 藤勝 綾香

2016 年 4 月の在学生定期健康診断の際に、学生の皆さんに「保健管理センター利用状況等に関するアンケート」にご協力いただきました。遅くなりましたが、結果の一部をご報告させていただきます。

【対象と方法】

対象：2016 年度吉田地区在学生

(新入生は除く、大学院生を含む)

※アンケート用紙は、問診票と一緒に事前配布
アンケートは無記名で、健康診断当日に回収。
有効回答数：3,215 (回収率 73.0%)

【結果】

Q. 過去 1 年間(平成 27 年度中)に、保健管理センターを利用しましたか？(健康診断以外で)

有効回答数 3,178

利用したことがある	1,280 (40.3%)
利用したことがない	1,898 (59.7%)

Q. 過去 1 年間でホケカンを利用した目的は？(複数回答有)(※利用ありの 1,280 人が回答)

利用目的	利用人数
身体面での健康相談	658
メンタル面での健康相談	69
ケガの応急処置	300
医療機関の紹介	227
保健指導(食生活、禁煙支援等)	23
測定・アルコールパッチテスト	439
健康・保健に関する資料等の貸出	4
健康診断証明書の発行	163
その他	30

「身体面での健康相談」での利用が最も多い結果でした。なかでも、毎年「かぜ症状等呼吸器系疾患」での相談件数が最多となっています。次に多かったのが「測定・アルコールパッチテスト」でした。測定機器(身長・体重・体脂肪計、血圧計、視力計)は利用時間内いつでも使用することができます。日々の健康管理にお役立て下さい。3 番目に多かったのが、「ケガの応急処置」です。課外活動によるケガだけではなく、通学中の自転車事故(転倒等)によるものも少なくありませんでした。

Q. 利用した際の感想はどうでしたか？

有効回答数 1,266

非常に満足	670 (52.9%)
やや満足	307 (24.2%)
どちらともいえない	267 (21.1%)
やや不満	21 (1.7%)
非常に不満	1 (0.1%)

「非常に満足」が最も多く、次いで「やや満足」が多い結果でした。その理由としては、「気軽に利用できた」「すぐに対応してもらえた」「無料で薬がもらえた」等が挙げられていました。

Q. 保健管理センターへの気づき・要望

自由記載で複数のご意見をいただきました。中でも多かったのが、「利用時間の拡大(昼休みに利用しづらい、休日もあけてほしい等)」に関するご意見でした。保健管理センターでは昼休みの時間帯でも利用ができるよう、午前中は 12:30 まで受付をしていますので、ぜひご利用ください。

その他、「設備に関すること」や「心の相談に関すること」等様々なご意見をいただきました。

保健管理センターでは、皆さんからのご意見を参考にしながら、安心して気軽に利用してもらえるよう取り組んでいきたいと思えます。たくさんの方にアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。



お知らせのページ

●平成 29 年度学生定期健康診断について

平成 29 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 11 日(火)～20 日(木) (土日を除く、20 日は午前のみ)
常盤地区 (4 日間)	4 月 24 日(月)～27 日(木) (27 日は午前のみ)
小串地区 (2 日間)	5 月 8 日(月)～9 日(火)

この健康診断を全項目受診していないと、平成 29 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 28 年度健康診断証明書について

平成 28 年度の健康診断証明書は、3 月 31 日(金)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に提出してください。(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。

エイズ検査 (HIV 抗体検査) について

保健所(健康福祉センター)において、匿名・無料でエイズ検査が実施されており、エイズに関する相談や問い合わせもできます。検査は約 5 cc(小さじ 1 杯程度)の採血で、迅速検査の場合、その日のうちに結果が出ます(採血後待ち時間約 30 分)。

山口・宇部の検査日程は以下の通りです。完全予約制のため、必ず電話連絡してから受診しましょう(予約電話は平日 8:30～17:00)。

	昼間(受付時間)	夜間(受付時間)	所在地・連絡先
山口健康福祉センター (迅速検査)	第 1・3 火曜日 13:30～15:15	奇数月の第 3 火曜日 17:00～18:45	住所：山口市吉敷下東 3-1-1 電話：083-934-2533
宇部健康福祉センター (迅速検査)	第 2・4 水曜日 13:30～15:20	第 4 水曜日 17:00～18:30	住所：宇部市常盤町 2-3-28 電話：0836-31-3200

※曜日が合わない場合は、その他の地域でも検査可能です。山口県内の検査日程につきましては、「山口県感染症情報センター」のホームページをご参照ください。

(山口県感染症情報センター：http://kanpoken.pref.yamaguchi.lg.jp/jyoho/page5-4/h28_page5-4-2.html)

※HIV に感染しても抗体が検出されるまでには時間がかかりますので、検査は感染の可能性があった後 3 ヶ月たってから受けましょう。

※併せて梅毒の検査も可能です(結果は約 1 週間後になります)。