

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 29 年 10 月 1 日発行

(254 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☆

運動の秋と味覚の秋を両立させて、キレイに美味しく健康づくりを目指しませんか？

さわやかな秋晴れの日が続いていますね。これまでよりも体が動かしやすく、色々な旬の味覚が楽しめる時期となりました。景色も色づくこれからの季節に、運動と味覚の両方を思いっきり楽しみたいですね。

ところでよく「運動の秋」と言われるのには、ちゃんとした理由があるのをご存知ですか。秋は気温が下がるにつれ、体は体温を保つためにたくさんエネルギーを使うようになります。自然に代謝が高まるこの時期は、同じ運動をしてもより多くのカロリーが燃焼されるのです。運動習慣を付けるには、秋はお薦めの季節といえます。

そして運動した後は、旬の味覚で美味しく栄養を補いましょう。1年を通じて気軽に手に入るブロッコリー、実はこれからの旬で味も栄養価も高まることをご存知ですか。緑黄色野菜であるブロッコリーはビタミン、ミネラル、βカロテンなどが簡単に取れ、これらの栄養素には疲労回復や免疫力を向上させる効果が認められています。またこうしたことから欧米では「栄養宝石の冠」(Crown of Jewel Nutrition)とも呼ばれています。

また秋の味覚として脂の乗った秋刀魚(サンマ)は欠かせませんよね。ビタミンやカルシウムが豊富なサンマは栄養の宝庫であり、疲労回復効果や貧血防止が期待できるといわれています。中でもサンマの内臓には、さまざまなビタミン群が特に豊富に含まれているのです。内臓の苦みが不得意な人も、「良薬は口に苦し」のことわざを実践してみてもいいのではないでしょうか。

皆さん、日ごろからの体力づくりとそれを支える野菜・魚中心の食生活を、ぜひこの秋からスタートさせましょう。

肥満症

保健管理センター
准教授 山本 直樹

夏季休暇も終了し、学生の皆さんはいよいよ授業開始と忙しい日々を過ごしておられることでしょう。さて毎年、学生健診の診察担当を行っていますが、最近、肥満の学生が増加しているように感じるので、今回は肥満症についての説明と注意点を述べたいと思います。

肥満とは、太っている状態であって、疾病を意味するものではありません。主に体内の脂肪組織が過剰に蓄積することで、体重が増加し、標準体重より多くなった状態のことであり、それによって、高血圧・糖尿病・脂質異常症・脂肪肝等様々な疾患を合併することで、病態となって**肥満症**とされます。肥満かどうかを判断するためには、まず体内の脂肪組織の量を正確に測定する必要がありますが、その簡易な測定は困難なので、現在では身長、体重に基づいて「**体重 (kg) ÷ 身長 (m) の二乗**」で計算される指数 **BMI (Body Mass Index)** を使用する評価方法が世界的に広く用いられています。WHO による肥満の判定基準は、この **BMI 30 以上が肥満**です。一方、日本では BMI 25 以上を肥満としています。これは日本肥満学会が定義した基準で、日本人の場合、BMI 25 を超えたあたりから、耐糖能障害(糖尿病)、脂質異常症、高血圧といった合併症の発症頻度が高まること理由です。また合併症の頻度が高い内臓脂肪型肥満の診断として、立位で呼気時の臍の位置での腹囲を使用して、男性では **85cm** 以上、女性では **90cm** 以上で内臓脂肪型肥

満の可能性が高いと推測します。内臓脂肪を正確に測定するには、臍の高さで腹部 CT 検査を行い、**100m²** 以上であれば内臓脂肪型肥満と診断します。また、生体インピーダンス法による体脂肪計で簡便に体脂肪率を測定可能です。男性は体脂肪率 **20～25%** 以上、女性は体脂肪率 **30～35%** 以上を肥満と考えますが、同じ器械でも計測する時間、飲食、運動等身体状況によって計測値が変化する場合があります。

治療は、基本的には食事療法と運動療法がメインで、薬物療法や外科療法は日本では補助的な手段として診療で使われています。食事療法と運動療法は、一緒に行うことが重要です。食事に関しては、意外にも食べ過ぎ等食事量だけでなく、食べ方に問題があることが多いです。食事回数と肥満との関係で、食事回数が少ないほど太りやすいと言われています。食事に関する注意点は、

- ・夜間は食べないようにする
- ・1日3食、規則正しい時間に食べる
- ・ゆっくりよく噛み、食事に時間をかける
- ・栄養面で偏りのない食事をする
- ・アルコールは適量あるいは禁酒する

また運動不足によって、筋肉量が減少し、基礎代謝で使用するエネルギーが減少、脂肪が体内で作られやすくなります。普段から“エレベーターを使用しない”や“乗り物に乗らず歩く”等の、日常動作の積み重ねで運動量を増加させることができ、肥満改善効果も望めます。また肥満治療の効果が出るのは長い期間かかり、体重が減少しても、油断したら直ちに体重増加を起こす方が多いので、御本人の正確な病識と治療の強い意志を持って、食事・運動療法をできるだけ長く継続していく必要があります。

「10 月は『やまぐちピンク リボン月間』です。」

～乳がん・子宮がん検診を受けましょう～



保健管理センター

保健師 森福 織江

山口県では、女性特有のがんである乳がん・子宮がんについて、関心をもってもらい検診の大切さを理解してもらうため、毎年 10 月を「やまぐちピンクリボン月間」としています。がんは『早期発見』が大切です。気づいた時にはかなり進行していたという事も少なくありません。そのような事にならない為にも、がん検診を正しく知り、自分のために、周りの大切な人のために、検診を受ける習慣を身につけましょう。

●乳がんについて

「乳がん」は、乳房の乳腺組織にできるがんをいいます。日本人女性がかかるがんの中で最も多いものが乳がんです。乳がんの患者数は年々増加しており、その背景には食事や生活スタイルの変化、肥満、アルコール摂取、喫煙といった生活習慣の変化や、女性ホルモン(エストロゲン)や乳がんの家族歴など様々な要因が乳がんの発症に関係していると考えられています。

20 歳代から徐々に増え始め、40 歳代後半から 50 歳代にピークを迎えますが、30 歳代に急激に増加するのが特徴です。

乳がんの自覚症状としては、がんが 5mm～1cm くらいの大きさになると、しこりとして触れることがあります。しこり以前の小さながんを発見するためにも健診は有効です。しこり以外の症状としては、乳頭からの異常分泌、乳頭や乳輪のただれなどがあります。

●乳がん検診について

乳がん検診は 40 歳以上の人が対象です。
(2 年に 1 回)

<問診>

問診票に、生理周期などの月経の状況、妊娠や分娩、授乳の経歴、家族でがんになった人がいるか等を記載します。

<視触診>

医師が目視でくぼみやひきつれがないか確認し、手で触れてしこりがないか、リンパ節が腫れていないか、乳頭から分泌物がないか等を調べます。

<マンモグラフィ検査>

乳房専用の X 線検査の事を言います。しこりになる前の石灰化した小さな乳がんを発見するための検査です。乳房を 2 枚の板で挟み、

乳房全体を撮影します。

●子宮がんについて

子宮がんには、子宮の奥である子宮体部にできる「子宮体がん」と、子宮の入り口である頸部にできる「子宮頸がん」があります。子宮体がんは 40 歳代以降、閉経前後に多く見られますが、最近では 30 歳代での発症も増えていて、出産経験がないことや閉経年齢が遅いことなどが影響していると考えられています。一方、子宮頸がんは、20～30 歳代に急増しています。

子宮体がんも子宮頸がんも、初期にはほとんど自覚症状がありません。進行してくると不正出血やおりものの異常、下腹部痛などがみられるようになります。子宮頸がんのおもな原因は、「ヒトパピローマウイルス (HPV)」というウイルスです。HPV は性交渉によって感染するため、性体験のある女性の約 80% が感染するといわれていますが、すべての人ががんになるわけではありません。感染しても多くの場合、本人の免疫機能が働いて排除されます。ところが、がんを発症させるリスクの高い HPV が排除されず、長期にわたって感染することがあり、このような場合に、数年を経て子宮頸がんを発症するとされています。

●子宮がん検診について

子宮がん検診は 20 歳以上の方が対象です。
(2 年に 1 回)

<問診>

問診票に、月経周期や直近の月経の様子、生理痛の有無や月経血の量、妊娠歴、閉経した年齢などを記載します。

<視診>

医師が陰鏡を膣内に挿入し、子宮頸部を観察します。おりものの状態や炎症の有無を目で確認します。

<細胞診>

ブラシやヘラなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。ほとんど痛みは無く、短時間ですみます。

●がん検診を受けるには？

がん検診は、お住まいの市町村の他、職場の検診、人間ドック等で受けることができます。(市町村からは対象となる方へ受診券が送付されます。)

山口県各市町の日程や料金などについては下記のページをご確認ください。

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a11700/ganntaisaku/201503250003.html>

教職員の方は本学で実施されるがん検診を受診することができます。(平成 29 年度の申し込みは終了しています)

また、山口県では休日や平日夜間の受診機会もあります。

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a11700/ganntaisaku/201708290001.html>

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の結果はいかがでしたか。今回の結果を基にご自身の健康管理を再認識し、健康の保持・増進に積極的に取り組んでいきましょう。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(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ください。

「**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、提出してください。

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。

●労働衛生週間について

10月1日～7日は労働衛生週間です。今年のスローガンは『働き方改革で見直そう みんなが輝く 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、この機会に学内の衛生面や自身の健康について見直してみましょう。

●学生定期健康診断 精密検査を受けられましたか？

4～5月に実施された学生定期健康診断時に要精密検査(外部医療機関紹介)となった方で、まだ精密検査を受けていない方や、受診結果未提出の方がおられます。必ず精密検査を受け、病院から結果を受け取った場合には必ず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までお問い合わせください。

インフルエンザ予防に取り組みましょう

インフルエンザは例年 12～3月頃に流行し、短期間に多くの人へ感染が広がります。後期試験や卒論・修論発表など大事なときに困らないために、今から予防に取り組みましょう。

1. こまめに手洗いを

外出後などこまめに手を洗いましょう。ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使用しましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

2. 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチン接種から効果が現れるまでに2週間程度かかります。そのため12月中旬までに受けることが望ましいとされています。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することも望まれています。近隣の予防接種可能な医療機関につきましては、各地区保健管理センターまでお問い合わせください。

3. 咳エチケットの実践

咳やくしゃみが出る際には、①マスクを着用する、②咳やくしゃみを他の人に向けて発しない(ティッシュなどで口と鼻を覆う、顔をそらす)、③鼻水・痰等を含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てることを実践しましょう。

上記の予防に加え、日ごろから十分な休養やバランスのとれた食事を心がけて、流行シーズンを元気に乗り越えましょう。

参考 URL

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html#anc03>

