

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 30 年 1 月 10 日発行

(255 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★

日本生活習慣病予防協会では、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すことを目的として、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めています。「一無二少三多」を基本スローガンに毎年のテーマが設定されています。「一無」とは禁煙のすすめ、二少（にしょう）は、少食・少酒のすすめ、三多（さんた）は、体を多く動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、多くの人・事・物に接する生活（多接）の勧めのことです。2018年は「少食」がメインテーマとなっています。「腹八分に医者いらず」といわれるように、健康づくりのために食事の量を控えている方も多いと思いますが、食事の量だけでなくカロリー、糖分、塩分、油分、ストレスなど「健康的な食生活のために何が減らせるか」この機会に考えて実践してみませんか？
 （日本生活習慣病予防協会URL：<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>）

∞∞ 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	内科医	内科医	内科医・精神科医	内科医	精神科医
	14:00~17:00			内科医		
常盤地区	9:30~12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	精神科医 (第2,4 16:00~)	内科医	精神科医 (13:30~14:30)	内科医	
小串地区	9:30~12:30	精神科医	—	—	—	—
	14:00~17:00	内科医(16:00~)	内科医	内科医	内科医(16:30~)	内科医

- 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)。
- 山口地区では臨床心理士のカウンセリングも実施しています(要予約)。

インフルエンザ (influenza)

保健管理センター
教授 奥屋 茂

●インフルエンザとは

冬季に流行る、インフルエンザウイルスを病原体とする急性呼吸器感染症で、一般の「かぜ」とは異なり重くなりやすいです。毎年世界中で流行がみられます。16世紀イタリアの占星家たちは、これを星や寒気の影響(influence)によるものと考え、それがインフルエンザの語源であると言われています。

●インフルエンザの疫学

インフルエンザ発生は、毎年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1～3月頃に増加し、4～5月にかけて減少していきませんが、夏季に発生することもあります。流行の程度とピークは年により異なります。大流行の年には、インフルエンザ・肺炎死亡者数が顕著に増加し、さらに循環器疾患等の慢性基礎疾患を死因とする死亡者数も増加します。ことに高齢者がこの影響を受けやすいと言われます。

●インフルエンザウイルス

A型・B型・C型に分けられ、大流行の原因となるのはA型とB型です。特にA型はウイルス抗原性を毎年のように変化させ巧みに免疫機構から逃れ、流行し続けます。この抗原性の変化が大きくなれば、免疫がある人でも感染を受けることとなります。さらに、数年～数十年単位でA型はフルモデルチェンジしてしまい、“新型インフルエンザ”として地球規模で大流行を起こします。

主な感染経路は咳・くしゃみ・会話等から発生する飛沫(しぶき)による感染で、他に、飛沫の付着物に触れた手指を介した接触感染もあります。

鼻・喉から入ったウイルスは気道の粘膜に付着し細胞内に侵入し、急激に増殖します。感染2日後にウイルス増殖はピークに達し、その後は減少します。



●インフルエンザの症状

1～3日間の潜伏期間後、高熱(通常38℃以上)、頭痛、全身倦怠感、筋肉・関節痛などが出現し、鼻汁・咳などの上気道炎症状が続き、約1週間の経過で軽快するのが典型的で、いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強いのが特徴です。高齢者や、呼吸器・循環器・腎臓に慢性疾患を持つ患者、糖尿病、免疫機能が低下している患者では、原疾患増悪とともに、二次的な呼吸器細菌感染症を起こしやすくなり、入院・死亡の危険が増します。小児では中耳炎合併、熱性痙攣・気管支喘息を誘発することもあります。



●インフルエンザの診断

約15分で診断が可能な迅速診断キットが用いられますが、ウイルス量が一定以上に達していないと(感染12～24時間経過)陽性と判定されにくいという難点があります。

●インフルエンザの治療方法

症状を改善するために、ウイルス増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」が有効です。発症後すぐに開始すると、服薬していない場合と比べて、発熱期間が1～2日短縮され、ウイルス排泄量も減少し症状は早く改善します。しかし、解熱しても体内にはウイルスが残っていますから、解熱後最低2日間、発症後5日間は自宅療養が必要です。

●インフルエンザワクチン

インフルエンザ発症の可能性を低減させ、重症化防止にも有効と報告されており、日本でもワクチン接種者は年々増えています。ワクチンは、その年にとどのウイルス型が流行するかを予測して、製造されています。毎年シーズン流行前に接種することが望ましいとされています。

●一般的な予防策と注意

感染予防策としては、飛沫感染対策としての咳エチケット(有症者自身がマスクを着用し、咳をする際にはティッシュやハンカチで口を覆う等)と、接触感染対策としての手洗い等の手指衛生を徹底することが重要です。

【参考 URL】:

国立感染症研究所: <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>
厚生労働省: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

寒さに負けるな！ 冷え症対策

～冷えを「温活」で乗り切ろう～



保健管理センター
保健師 中原敦子

寒さもいよいよ本番です。手先や足元の冷えが気になりませんか？ 冷えは、肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力低下などといった症状を引き起こします。まさに、「冷えは万病のもと」と言えます。冷え症対策（温活）で冬を元気に乗り切りましょう！

●最近耳にする「温活」って？

「温活」とは身体を温め基礎体温を上げる事で、体内の血の巡りを良くする活動を指します。私達の身体は、体温が1℃下がると代謝が10%～20%、免疫力は30%も低下すると言われており、病気にかかりやすくなる、疲れやすくなる等悪影響をきたします。逆に、体温が1℃上がると免疫力が5倍～6倍になり、代謝も上がると言われ、ダイエット効果もあるようです。では、日常生活に簡単に取入れられる「温活」の方法にはどういったものがあるのでしょうか？

●身体を温める食事の工夫



冷え症が気になるという方は、ぜひ毎日の食事を見直してみてください。毎日食べている食材の中には、体を温める効果のある食べ物と、冷やす効果のある食べ物があり、体を冷やす食べ物ばかり食べていたら冷えを促進させるかもしれません。積極的に体を温める食べ物を取り入れるように心がけて下さい。

体を冷やす物と温める物の大まかな見分け方は、以下になります。

- 寒い地域や寒い時期に育ったもの
- 発酵しているもの
- 土の中で育ったもの
- 香辛料が入っているもの

温かい物を飲むと、必ず体温が上がるというわけではないので、これら体を温める食べ物や飲み物に当てはまる特徴を知っておくと体を温めるのか冷やすのか、判断に迷った時に、食材の選択の幅が広がります。

温める食べ物	冷やす食べ物	温める飲み物	冷やす飲み物
しょうが たまねぎ にんにく ごぼう・桃 さくらんぼ 小松菜・卵 味噌・肉 チーズ など	きゅうり キャベツ なす・わかめ 昆布・トマト オレンジ バナナ・豆腐 バター 白米 など	紅茶 烏龍茶 ほうじ茶 黒豆茶 ココア 日本酒 赤ワイン など	牛乳 コーヒー 緑茶・豆乳 ジュース ビール ウイスキー 白ワイン など

●運動し基礎代謝をあげて体を温める

冷え症の原因の一つに運動不足があります。基礎代謝をあげると熱の発生量が増えます。基礎代謝の40%は筋肉が関与しています。適度な運動をすることで熱をつくる筋肉が大きくなり体温を上げやすくなります。無理な運動をしなくても、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、通勤や通学の際に少し寄り道しながら歩く距離を増やす等、普段の生活の中で少し意識するだけでも変化はできます。自宅で簡単にできるストレッチもおすすめです！



●外から身体を温める

一番即効性がある「温活」ですので、まずここから意識していきましょう！

入浴：寒いからと言って42℃以上に設定せず、39℃～40℃の少しぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。



腹巻：お腹を温める事は臓器を温めることです。胃腸が温まって便秘の解消にもつながります。

カイロ：お腹や腰など冷えが気になるところに使います。貼るタイプがおすすめ！



五本指ソックス：足指をそれぞれ包む為保温力アップ！足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります。

十分に睡眠をとって心身も休めましょう！

参考文献：全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5>

サワイ健康推進課：<https://www.sawai.co.jp/kenko-suishinka/illness/200909-02.html>

お知らせのページ

●平成30年度学生定期健康診断について

平成30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10日(火)～19日(木) (土日を除く、19日は午前のみ)
常盤地区 (4日間)	4月23日(月)～26日(木) (26日は午前のみ)
小串地区 (2日間)	5月7日(月)～8日(火)

この健康診断を全項目受診していないと、平成30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29年度健康診断証明書について

平成29年度の健康診断証明書は、3月30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。

平成28年国民健康・栄養調査結果が公表されました！

平成29年12月27日に平成28年国民健康・栄養調査結果が公表されました。この調査は国民の身体の状態、栄養素等の摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、健康増進をはかるための資料を得ることを目的として実施されているものです。その一部をご紹介します。以下の結果を参考に、ご自身で今後取り組むべき目標を設定してみませんか？また、厚生労働省のHPには都道府県別、年代別の結果が掲載されていますので参考にしてみてください。(http://www.mhlw.go.jp/ ※国民健康・栄養調査で検索)

肥満・やせ (体型)	肥満者(BMI \geq 25 kg/m ²)の割合は男性31.3%、女性20.6% やせの者(BMI<18.5 kg/m ²)の割合は男性4.4%、女性で11.6% 20歳代女性のやせの者の割合は20.7%である。
食塩摂取量	食塩摂取量の平均値は9.9gであり、男女別にみると男性10.8g、女性9.2g※目標値は8g
野菜摂取量	野菜摂取量の平均値は276.5gであり、男女別にみると男性283.7g、女性270.5g 年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も少ない ※目標値は350g
朝食の欠食	朝食の欠食率は男性で15.4%、女性で10.7% 年齢階級別にみると、男女ともにその割合は20歳代で最も高く、それぞれ37.4%、23.1%
歩数	20～64歳の歩数の平均値は男性7,769歩、女性6,770歩 ※目標値は男性9,000歩 女性8,500歩
睡眠	ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は19.7%
喫煙	習慣喫煙の割合は18.3%であり、男女別にみると男性30.2%、女性8.2%※目標値は12%

※目標値は「健康日本21」より