

山口大学 保健管理センター便り

2019年5月15日発行

(262号)

山口大学保健管理センター (電話) 083-933-5160

HP:<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/index.html>

★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

4月に実施された学生定期健康診断の問診で、学生の皆さんの生活習慣（睡眠・食事・間食・飲酒・喫煙・運動）の状況や、自覚症状の有無が確認できました。すでにセルフケアを適切に行い健康問題に対処できている方もおられますが、対処方法が分からず放置している状況も見受けられました。健康問題の1つとして、自覚症状問診項目で「便秘」に丸印をつけている方が多かったため、今回は便秘に関する生活習慣改善のポイントを①～④に示します。ぜひ実践してみてください。①食生活（食物繊維を適量とる、食事を抜かないく特に朝食は必ずとる）、②水分摂取（起床時に冷たい水や牛乳を飲んで、排便を促す）、③運動（散歩や買い物で歩く距離を伸ばすような確実に毎日続けられることから始めてみる）、④排便習慣（決まった時間にトイレに行く、排便を我慢しない、排便時に上半身を前かがみにする）です。生活習慣改善を試みても便秘が改善しない場合、便に血液が付いたり混ざっている場合、腹痛やお腹の張りを繰り返す場合は、必ず医療機関を受診してください。（4ページにも関連情報あり）

参考文献：<http://www.japha.jp/general/byoki.html>（日本臨床内科医会）

∞∞ 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・精神科医(遠隔)	内科医	内科医	精神科医
	14:00～17:00		—			—
常盤地区	9:30～12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00～17:00	—	内科医	—	内科医	内科医・精神科医
小串地区	9:30～12:30	—	—	—	—	—
	14:00～17:00	内科医・精神科医 (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9:00～12:30、13:30～17:00です(受付は終了時間15分前まで) 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。測定器の利用は可能です。)

●精神科医の診察は予約が必要です。

●吉田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)

禁煙チャレンジ

保健管理センター
教授 奥屋 茂

本年7月から、山口大学はキャンパス内全面禁煙となります。現在喫煙中の方は、ぜひ前もって禁煙にチャレンジしていただきたいと思います。



禁煙成功への道

タバコをやめにくいのは、「ニコチン依存」「喫煙習慣」「心理的依存」が複雑に絡み合っているからです。これらに対応することで、禁煙を成功に導くことが可能です。

「ニコチン依存」に対して

禁煙を決意してもなかなかできないのは、ニコチン依存状態にあるからです。自力で抜け出すのはかなり困難ですが、以下の禁煙補助薬を用いることで、ニコチン依存を徐々になくしていくことができます。

バレニクリン(内服薬)：脳内ニコチン受容体に作用し、ニコチン禁断症状を緩和し、タバコをおいしいと感じにくくします。

ニコチンパッチ(貼り薬)：皮膚からニコチンを補給し、ニコチン切れ症状を和らげます。小さいサイズは薬局で購入可能です。

ニコチンガム(市販)：ニコチン入りガムをかむことで、ニコチン切れ症状を緩和します。

「喫煙習慣」に対して

タバコと結びついた行動・生活パターンを変えることです。吸いたくなる状況を知って、その行動を変えることがポイントとなります。吸いたくなる場面とその対処法としては、以下のようなものが挙げられます。

朝起床時：洗面所での洗顔

食後：歯磨き

コーヒー：紅茶・ハーブティを飲む

手持ち無沙汰：ストレッチなど体を動かす

会議終了後：冷水を飲む

イライラ時：外に出て深呼吸

飲酒：飲酒機会を減らす

「心理的依存」に対して

「喫煙しないと、頭がスッキリしない、ストレスが解消できない、仕事が進まない。だから禁煙できない。」という思い込みや、「タバコを吸っていても自分は病気にならない。」という健康被害の過小評価などが、この心理的依存に該当します。これらはニコチン依存からくる誤解、思い込みです。このような悪循環は、タバコを吸わなければ起こりません。

禁煙のコツは

以下を参考にしてください。

スパッと止める：本数を減らす、軽いタバコに変えるなどしても、有害物質吸い込みは変わらず、ニコチン依存も解消できません。

離脱症状を乗り越える：離脱症状のピークは2日、長くても1週間です。禁煙補助薬を上手に使って、まずはここを乗り越えましょう。

気持ちのコントロール：離脱症状がなくなっても吸いたい気持ちは続きます。前述の対処法を参考に、気持ちをそらしましょう。

達成可能な目標：まずは半日、できたら1日など、気軽に始めましょう。小さい目標達成を積み重ねて、自信を持って継続しましょう。

禁煙開始の準備

仕事や予定にゆとりがあり、ストレスの少ない休日・休暇中に禁煙開始日を設定しましょう。また、禁煙を決意した時の気持ちを忘れないために、自分が禁煙したいと思う理由を書きとめておきましょう。さらに、家族、友人、職場の人に禁煙開始を宣言しましょう。禁煙宣言することで、さらに意識が高まり、周囲から協力してもらうことも可能です。

最後に

保健管理センターの禁煙サポート体制(禁煙補助薬も準備)を活用していただき、禁煙をチャレンジし、成功させましょう。



参考：

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/51/medical/medical03.html>

肩こり ～原因と予防策～



保健管理センター
保健師 中原敦子

●肩こりとは

肩周囲の筋肉の血行が悪くなると、肩こりが起こります。血行が悪くなると、血液で運ばれる酸素が不足し、筋肉には乳酸などの老廃物がたまりやすくなります。すると、筋肉細胞からは発痛物質が出て神経を刺激し、痛みを生じるようになります。

肩こりの原因は以下の通り様々ですが、3～4kgもの重い頭を首から肩の筋肉で支えており負担がかかるため、普段から軽い体操などをして肩から首にかけての筋肉を鍛えておくことが大切です。

●肩こりの原因

1. 同じ姿勢でのデスクワーク

同一姿勢で長時間パソコンに向かっていて、首や肩周辺の筋肉に緊張が続き、肩こりの症状が現れます。

2. 眼精疲労

パソコン・スマホ使用による長時間にわたる眼の酷使、メガネ・コンタクトの度が合っていないなどの慢性的な眼の筋肉の緊張や疲労が、肩こりの症状を引き起こすことがあります。

3. 運動不足

日頃から体を動かしていないと、筋肉が使われないので、筋肉の緊張や疲労が起こりやすく、肩や首筋がこります。さらに、運動不足は血行不良を招き、肩こり発症の原因となることがあります。

4. ストレス

肉体的な精神的なストレスを受けると、筋肉を緊張させる自律神経の働きが活発になります。そのため、肩周辺の筋肉が緊張し、肩こりが起こります。連日ストレスにさらされ、筋肉に過剰な緊張状態が続くと、肩こりが慢性化することがあります。

5. 寒さ・冷房

寒い場所や冷房のきいた部屋でずっと過ごしていると、体に不自然な力が入り、筋肉が緊張します。さらに、寒さは自律神経の乱れを引き起こすため、筋肉の緊張が強まり、肩こりが起こります。



●日常生活でできる予防

1. 体を動かして血行をよくする

体の負担が少なく、全身の筋肉をバランスよく使う運動（ウォーキングやサイクリング、ストレッチ、ラジオ体操など）をしましょう。

2. 肩や首を冷やさない

夏の冷房のきき過ぎや冬の寒さで引き起こされる肩こりは、冷気をなるべく避け、蒸しタオルやカイロなどを使って、肩と首を温めましょう。

3. 仕事や学習の環境を見直す

パソコン画面と眼の距離は40cm以上離し、目線が下になるように位置を調整しましょう。そして、背筋を伸ばして深く腰掛け、キーボードに手を置いた時に、肘の角度が90～100度くらいになるようにしましょう。デスクワークが続く場合は、1時間に1回は伸びをするようにしましょう。

●病気が原因の肩こり

肩こりは、他の病気が原因で起こることがあります。胸が締め付けられるような痛みと同時に左の背中に強い痛みを感じたり、肩こりに加え首の痛み、腕のしびれなどが伴う場合は、心臓疾患や、肩や首の病気が原因のこともありますので、早めに病院を受診しましょう。



参考文献：武田健康サイト

<https://takeda-kenko.jp/navi/navi.php?key=katakori>

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

2019年度学生定期健康診断を全項目受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を行います。申請及び受け取りは各地区の保健管理センターで行います。

	受付発行期間
山口地区	2019年5月15日～2020年3月末
常盤地区	2019年5月17日～2020年3月末
小串地区	2019年5月29日～2020年3月末

申請の際には、学生証が必要です。また、必ず本人が保健管理センターの窓口に来て申し込んで下さい。電話やメール等による申請は原則としてできません。就職活動や実習参加等の予定がある人は、余裕を持って早めに申し込んで下さい。

●学生健診後の再検査について

健康診断の結果、再検査が必要な人には、健康診断当日に直接お知らせするか、後日電話やメールで個別にお知らせをしています。再検査の指示があった人は、各地区の保健管理センターを必ず受診してください。再検査の結果、更に詳しい検査が必要な人には医療機関の紹介を行うこともあります。自分自身の健康管理のため、確実に再検査を受けましょう。

(※指示された日時に都合が悪い場合は、早めに各地区保健管理センターまでご相談ください。)

●健診結果通知(web閲覧について)

保健管理センターホームページから、健康診断結果が閲覧できます。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できていない検査項目もありますので、必ず確認して下さい。

	Web閲覧期間
山口地区	2019年5月22日～7月31日
常盤地区	2019年5月24日～7月31日
小串地区	2109年6月11日～7月31日

【URL】

<http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

【注意事項】

- ①ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには十分な配慮をお願いします。
- ②健康診断で得られた個人情報は、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いについては、山口大学ホームページをご覧ください。
- ③健康診断結果をプリントアウトして、「健康診断証明書」として使用することはできません。「健康診断証明書」が必要な場合は、別途申し込みが必要です(上記参照)。

～便秘について～

2017年10月に、本邦初の「慢性便秘症診療ガイドライン2017」が発刊されました。その中で便秘とは「本来体外に出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。慢性便秘症診療ガイドラインには、便秘の定義、有病率やリスク要因などの疫学、便秘がなぜ起こるのかという原因やメカニズム、便秘の診断や検査の方法、推奨される治療法などが記載されより効果的な治療が可能になりました。

「便秘」を病気だとは考えず、「たかが便秘で病院に行くなんて・・・」と思う方もいることと思います。健康診断時の問診でも、便秘の症状に悩む方は、セルフケアで便秘の解消を図っていることがうかがえます。しかし、便秘が継続し、日常生活に支障が出ている場合には、早めに医療機関を受診し、原因にあった治療を受けることが大切です。

受診の際は、便秘が始まった時期・排便の回数・便の状態・便秘以外の症状・残便感の有無・市販薬使用の有無・治療中の病気や内服中の薬等を、医師へ伝えましょう

