

# 山 口 大 学 保健管理センター便り

2019年7月10日発行 (263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 ☆

紫外線が気になる季節となってきました。紫外線が最も強いのは夏ですが、他の季節でも意外と強いのです。月ごとの紫外線の変動量をみると、春先の3月にぐっと増えて、7月にピークを迎え、9月以降ようやく減少し始めます。1日のうちでは、午前10時にはすでに紫外線はかなりの量に達し、それが午後3時まで続きます。日焼けをしたくないと思いつつも、正しい日焼け対策ができていない人は意外と少ないのではないのでしょうか。適切な日焼け対策をすることで、肌へのダメージを軽減することができます。効果的な日焼け対策を知り、将来の肌の美しさを保ちましょう！（日焼け対策については4Pのコラム参照）

参考：オリンパス健康保険組合 [www.olympus-kenpo.or.jp/kenko/healthinfo/2004/06index.html](http://www.olympus-kenpo.or.jp/kenko/healthinfo/2004/06index.html) 気象庁 HP

## ∞∞ 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。) **★夏季休業期間中の午後の利用時間は16:00までとなります。**

●精神科医の診療は予約が必要です。

●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)

## 夏の星座と セルフメディケーション

保健管理センター

准教授 森本 宏志

(星のソムリエ®)

### ★ 夏の星座と「医」の象徴

7月というと梅雨の真っ盛りですが、今年の7月7日の七夕では、雲の切れ間に、天の川をはさんで「織姫星」と「牽牛星」、そして二つの星を橋渡する「かささぎ」ともいわれる白鳥座をみることができた人もいるかと思います。

七夕の星たちは、小学校でも習う「夏の大三角」を成す、夏の星座の代表選手ですが、夏の星座にはこの他、「誕生日の星座」の、「さそり座」や「いて座」、更には、13番目の星座として注目された「へびつかい座」を連想するひともいるでしょう。

この「へびつかい座」の星座絵では、足で毒サソリを踏みつけ、両手でおおきな毒ヘビをつかんでいる人の姿が描かれています。実は、この星座、ギリシャ神話で死人をも生き返らせる名医と謳われた「アスクレピオス」にちなんだ星座です。

因みに、WHO(世界保健機関)

の旗や、救急車のマーク(star

of Life)、海外医療ドラマの



シーンで「一匹のヘビが巻きついた杖」のマークを見かけますが、「アスクレピオスの杖」と呼ばれ、「医療や医術」を象徴するものとして使われています。

尚、ヘビは「知恵」の象徴ですが、私には、「毒も使い方次第で薬になる。薬も使い方次第で毒になってしまう」ことの象徴にみえてしまいます。

### ★ セルフメディケーションについて

最近、「セルフメディケーション」という言葉をよく耳にするようになりました。WHO はこれを

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しており、セルフケアと同等の意味です。なお、日本では税制上の優遇措置の設定など、国としてもセルフメディケーションを促進しています。

この背景としては、国の財政状況もさることながら、「生活習慣病」などの予防や治療には、「いざというときの医療機関での治療」もさることながら、寧ろ、「日ごろからの自分自身での健康管理(セルフケア)」が重要と考えられるからです。

また、気候や環境の変化、また疲れや気のゆるみから、ちょっとしたケガや体調不良をおこすこともあります。そんなとき、重病の兆候には気をつけつつ、市販薬(OTC医薬品)やサプリメントなどをうまく活用したセルフメディケーションを行うことができれば、むやみに医療機関を受診することなく、手間と時間とお金が節約できます。

また、セルフメディケーションをこころがければ「健康管理の習慣が身につく」、「医療や薬の知識が身につく」、「どんなときには医療機関を受診すべきか」、「友達や家族に処方された薬をもらって飲むのはなぜいけないのか、どんな危険があるのか」といったようなことが理解し、活用できる「健康リテラシーの向上」も期待できます。

### ★ セルフメディケーションと留意点

セルフメディケーションのためには、まずは、自分の健康状態をキチンと知ることが大切です。そのためには、健康診断をキチンと受けるとともに、日頃から体重や血圧などのセルフチェックを行うことも重要です。薬については、市販薬(OTC薬品)をうまく利用できるということが重要です。

しかし、「アスクレピオスの杖」ではありませんが、市販薬といっても使い方を誤れば健康を害してしまいます。必ず説明書を読むとともに、不安な点があれば専門家に相談してください。

なお、セルフメディケーションの一般人向けの基本的知識を効率よく学ぶ素材としては「登録販売者」資格対策のテキストがおすすめです。

## 保健管理センターでの 禁煙支援

保健管理センター  
保健師 藤勝綾香

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、本学でも、より一層の受動喫煙防止対策をとることが法令により義務付けられ、2019年7月1日より、すでに全面禁煙の小串地区・附属学校園に加え、吉田地区・常盤地区においても「敷地内禁煙」となりました。(※加熱式タバコについても同様に取扱われます。)

学内で望まない受動喫煙の機会がなくなった一方で、これまでタバコを吸われていた方は、不便さやイライラ等困った変化を感じられることもあるかもしれません。この機会にぜひ、禁煙を試してみませんか？



### ●保健管理センターでの禁煙支援について

保健管理センターでは、本学学生・教職員の方を対象に禁煙支援を行っています。

禁煙は「つらい」、「ガマンが必要」等、マイナスのイメージを持たれている方も多いかもかもしれません。タバコに含まれるニコチンによる身体的依存に加え、口寂しさや習慣（食後の一服等）が禁煙を難しくしています。これらの対処方法を一緒に考えたり、禁煙を助ける薬（ニコチンパッチ、ニコチンガム）を使用して、禁煙の準備段階から達成までをサポートしています。

### ●禁煙を始める前に

禁煙を始めるにあたり、その準備を整えることが重要なポイントです。保健管理センターでは、まず、禁煙の理由や目標をお尋ねします。これらをしっかりと持つことが、禁煙のモチベーションの維持につながります。次に、禁煙開始日を設定し、それに合わせてタバコ、ライター、灰皿等の喫

煙グッズを手元に置かない環境作りをお願いしています。さらに、現在の喫煙状況（喫煙パターン：いつ、どんなタイミングで等）の振り返りを行い、禁煙を始めたら、その時間をどのように過ごすか、乗り切るか（対処方法）を一緒に考えていきます。友人やご家族、同僚など身近な方へオープンにし、サポートを得ることも有効です。

### ●禁煙のメリットを再確認！

禁煙にはたくさんのメリットがあります。病気のリスクが下がるのはもちろんのこと、息切れがしにくくなる、お肌の調子が良くなる、食べ物がおいしく感じる、タバコ代がかからない、吸える場所を探さなくていい、臭いにつかない等本当に様々です。実際に、禁煙を達成された学生さんからも、「お金の節約になった」、「タバコが切れたり、加熱式タバコの充電がなかった時のイライラから解消された」、「やればできるという気持ちになった」といった感想をいただきました。禁煙のつらい部分だけではなく、これらのたくさんのメリットを感じながら禁煙が進められると良いと思っています。タバコの誘惑を乗り越えて、見事禁煙を達成した際の姿はなんとも誇らしく、支援する側も励みをもらっています。

### ●禁煙のすすめ

今回の敷地内禁煙を機に、ご自身のため、そして周囲の大切な人のために、ぜひ禁煙にチャレンジをしてみませんか？今すぐ禁煙をしたい方はもちろん、「いきなり禁煙は…でも、話だけでも聞いてみようかな…」という方もどうぞ気軽にご相談ください。



### ●最後に

敷地内禁煙に先立ち、保健管理センターでも学生さんへの周知活動を行ってきました。なかでも、世界禁煙デーに合わせ実施した禁煙PRでは、多くの学生さんと話すことができ、その大半が非喫煙者であったため、「これからもタバコのない生活を送っていただきたいこと」をお伝えする良い機会となりました。保健管理センターでは、今後も学内の健康増進に取り組んでいきたいと思っております。

# お知らせのページ

## ●夏季休暇中の利用について

保健管理センターは、以下の期間を除き夏休み中も、『診察・健康相談・応急処置・病院紹介・健康診断証明書発行』等を行っています。また、各種測定機器(視力計・血圧計・体内脂肪計)についても利用時間内であれば、自由に測定可能です。(利用時間については1Pを参照)

医師の診察については、学会出張等のため対応できない場合がありますので、あらかじめご了承下さい。現時点での閉所日および医師休診日は以下の通りです。

### 【夏季期間中の閉所日および医師休診日】

全地区閉所日：8月13日～19日

医師休診日：8月28日～30日

※上記以外の日程でも、学会出張等のため、医師による診察・健康相談ができない場合があります。

## ●海外留学や旅行を計画されている方へ

海外での様々な原因で起こる感染症のリスクから身を守るため、また周囲の人への二次感染を防ぐために、渡航先や渡航期間、活動内容に応じた予防接種を受けることをお勧めします。複数回接種が必要なワクチン

ンもありますので、できるだけ早く(できれば3か月以上前から)、医療機関にてご相談ください。

参考：厚生労働省検疫所 FORTH

<http://www.forth.go.jp/>

また、山口大学では、1か月(原則28日)間以上海外に滞在された方の帰国後の健康状態把握のために、「帰国後1か月間の健康状況報告書」の提出をお願いしています。下記URLを参考にご協力をお願いします。

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

(HP 左側コンテンツ→海外渡航後の健康状況チェック)

## ●令和元年度職員健康診断について

職員定期一般健康診断を以下の日程で実施します。都合が悪い方は、勤務地以外の地区でも受診可能です。

対象者	健康診断日	場所
吉田地区 附属学校 (山口)	7月24日～8月2日	保健管理センター
常盤地区	8月21日～8月23日	工学部保健室
小串地区	9月10日～20日	医学部医心館

## ～効果的な日焼け対策！～

効果的な日焼け対策をして、数年後もきれいな肌でいられるようしっかり紫外線対策しましょう！

### <日焼け止めの選び方と塗るタイミング>

日焼け止めを購入する際に、日焼け止めの効果の指標として SPF と PA がありますが、いずれも値が高いものを選びられていませんか。確かに値が高ければ、紫外線遮断効率は高くなりますが、肌への負担も大きくなります。少し屋外に出るくらいの場合は SPF20～30 の PA++～PA+++、日中外にいる場合は SPF50 の PA++～PA+++ を選ぶなど、目的に合わせて使用することが大切です。数値が高いものを一度だけ塗るよりも、適切な値のものを、2～3時間おきに塗り重ねる方が、肌への負担も少なく効果的です。また、日焼け止めの量もメーカーが規定した量を塗るようにしましょう。

### <日焼け止め以外のグッズ>

日焼け対策は、日焼け止めだけでなく、グッズを同時に取り入れることでさらに効果が高まります。自分に合ったものを組み合わせて使ってみましょう！

●つばの広い帽子 ●日傘 ●サングラス ●美白成分入りの化粧品 など

### <食べ物での日焼け対策>

日焼けによる皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活発にする働きをもつビタミンA、C、Eを多く含む食品を中心に、バランスのとれた食生活を心がけましょう。