

山 口 大 学 保 健 管 理 セ ン タ ー 便 り

2019 年 10 月 1 日 発行 (264 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 ★

秋の味覚がおいしい季節となりました。「食欲の秋」とも言いますが、日照時間の減少や気温の低下が秋に「食欲が増す」理由として考えられているようです。ちょっぴり体重が気になるこの季節、ご自身の「体格指数 (BMI)」を知り、日ごろの食生活を考えるきっかけにされてはどうでしょうか。BMI は身長と体重のバランスをみる指数であり、次のようにして算出されます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

BMI による肥満判定では、「18.5~24.9 未満」が正常域、18.5 未満はやせ、25 以上が肥満と判定されます。今年度の定期健康診断での BMI の結果はいかがでしたか？ぜひこの機会に確認をしてみましょう。

食欲に任せたり、逆にガマンをし過ぎることなく、楽しく秋の味覚を味わいたいものです。4 ページ目では「食べ過ぎないための食べ方のコツ」についてご紹介したいと思います。

∞∞ 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)

便秘症

保健管理センター
准教授 山本 直樹

今年度の大学での学生・教職員健診もそろそろ終わりの時期を迎えます。診察を担当していて、何らかの疾患がないにも関わらず、便秘症状が持続している若い世代、特に若い女性の割合が年々増加している印象がありましたので、今回は“便秘症”をテーマに取り上げました。

●便秘症とは

便秘症は、便の回数が週 2～3 回以下と排便回数が減少し、便が硬い、兎糞状の便の排出、排便困難感、排便時に5分以上を要しても排便がうまくできない、残便感がある等の症状が慢性的に持続するものと定義されます。排便における不快な症状を慢性的に伴う事が定義なので、毎日排便があったとしても、不快感や残便感があるようであれば便秘症とみなされます。また週に数回程度しか排便しない場合でも、不快感がなければ必ずしも便秘というわけではありません。排便の頻度については個人差がありますが、99%の人の排便回数が1日3回～週に3回の範囲なので、それ以外の場合は便秘と考えられます。便秘症には器質性便秘と機能性便秘に分類されます。前者は大腸癌等何らかの疾患によって大腸が狭窄したり閉塞したりすることで生じる便秘です。後者は大腸の機能低下によって起こる便秘で、さらに弛緩性便秘・痙攣性便秘・直腸性便秘等に分類されます。一般的な便秘は機能性便秘のことが多いです。

●便秘の要因

まず様々な疾患がないことを確認します。朝食抜きや不規則な食事時間といった生活習慣の乱れ、便意を我慢したり、排便時に力みすぎたりといった習慣的な行為、運動不足、ストレス、腹筋等排便に関わる筋力の低下、常時服用している薬剤、食物繊維の少ない食生活等様々な原因によって引き起こされると考えられています。

●便秘に伴う症状

便秘が続くと腹部膨満感や腹痛、イライラなどの不快感、頭痛や不眠等のため、日常生活にも影響が出てきます。基本的には腸の運動異常なので、便が長時間にわたり腸内に停滞すると、水分が徐々に失われ便が硬くなってしまうため、排便時にいきむようになります。その結果、痔の原因となることもあります。これらの症状は診断を行う上でとても重要です。加えて既往歴や生活歴、社会歴などを網羅的にとらえることが改善への治療方法を選択する上で大切です。現在では便秘症の診断には **Roma 3 criteria** という国際的な診断基準が用いられています。

●便秘の治療と対策

生活習慣の改善と食事療法を行うことが第一に勧められます。水分は食事以外でもきめ細く補給し、繊維質の多い食物を食べることが大事です。そば、玄米、豆類、ドライフルーツ、海藻等を食べましょう。食物繊維の少ない食生活の人は、1日20g以上の食物繊維をとる人に比べ1.5倍便秘になり易いと言われています。また1日20分間のウォーキング運動を毎日欠かさず行うことが大事です。運動しない人は、毎日運動する人の2倍の頻度で便秘症になると言われています。便秘症が長引く場合、消化器病専門医に早めに受診、相談しましょう。

ストレスマネジメント

(21) 自分の『価値観』に向き合う

～アンガーマネジメント～

保健管理センター

保健師 梅本智子

最近、キレた言動があおり運転などの事件に発展したり、ハラスメント行為として人間関係をギクシャクさせる要因となるケースが目立っています。キレる背景には、最初に「苛立ち、恐怖、不安、恐れ、寂しさ etc. (一次感情)」が存在し、「分かってもらいたい、何かを動かしたい」という何らかの要望があります。自分の感情を上手くコントロールできていないと、一次感情が怒り(二次感情)という表現で瞬発的に噴出されてしまい、取り返しのつかない代償を負うこともあります。前回(第258号)に引き続き、今回は、怒りをコントロールする具体的な方法についてご紹介します。

●『怒り』とは上手に付き合う

最近よく耳にするアンガーマネジメントとは、知識と技術を使って、衝動的な言動や行動を抑制し、適切な問題解決やコミュニケーションに繋げるための心理トレーニングです。怒らない、あるいは怒りを我慢することを目指すような精神修行ではありません。自分では変えられない状況を冷静に受け止め、自分で変えられる状況に対して、怒りを上手に伝えるためのスキルです。

●『怒り』の背景にある価値観の相違

怒りは人にとって自然な感情であり、怒ること自体に問題はありません。問題となるのは、自分が何に対して怒りを感じ、またこの怒りは適切なのか自分の中で価値観の定義づけができていないことです。

現代のように個々が様々な価値観を持つことが容認されている多様化の社会では、従来のような共通の価値観というものがない薄れつつあります。すなわち、自分とは異なる価値観が多様に存在していることが、時に違和感やストレスとして、イライラや怒りの感情を生

み、様々なトラブルの要因となるのです。

●怒りのエネルギーを味方につける

怒りは我慢するほど日増しに大きくなり、身近な人に噴出され易い性質を持っているため、上手に解放してやるのが重要です。

怒りを我慢したまま放置すると、心臓病や脳卒中、自律神経失調症など自身の健康やメンタルヘルスを損なう可能性があります。また、怒りをそのまま表現することで、ハラスメントなどのトラブルや人間関係の悪化を招く可能性もあります。一方で、怒りは方向転換することで、自身や周囲のモチベーション向上に役立てることも可能です。

行動の動機付けとなり得る怒りの大きなエネルギーは、プラス方向にコントロールして、生産性の向上に有効活用しましょう。

●具体的なトレーニングのポイント

アンガーマネジメントのキーワードは次の3つです。日頃から実践してみましょう。

①衝動のコントロール

- ・怒りのピークは最初の6秒間。アドレナリンが強く放出されるこの時間をやり過ごせると、怒りは制御し易くなります(深呼吸をする、一旦距離を置く、頭でカウントする等)。
- ・怒りを感じたら、10段階で点数をつける(0点を平穏な心理、10点を人生最大の怒りと設定)。今までの怒りの経験と相対評価することで、気付きや客観性を高めることにも有効です。

②思考のコントロール

- ・不要な「～べき」は捨てる。怒りは自分が信じている価値観が破られた時に生じます。許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。どうしても譲れない「べき」は適切な表現で相手に伝えましょう。
- ・相手の価値観は自分とは異なることを再確認し、怒る必要がある内容なのか吟味する。他者との違いを埋める努力も必要です。

③行動のコントロール

- ・「怒ること」と「怒らないこと」を区別する。自分でコントロールできない要素は放置しましょう(天候、交通渋滞、相手の価値観等)。
- ・諦めではなく、「そういうものである」との受け止めの姿勢が重要。どうにもならないことに対してイライラしても、不要なストレスを抱え込むだけです。気持ちを切り替えて、自分ができていることに集中しましょう。

【参考 URL】

<https://www.motivation-up.com/motivation/anger.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月に学内で実施した職員定期健康診断において、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（b1）・要治療（a1）」判定の方は、必ず医療機関を受診し、期日まで（健康診断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（c1）」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を記入してもらい、ご提出をお願いいたします。

報告書の提出場所は、各自の就業場所の保健管理センターとなります（※各附属学校園の方は吉田地区保健管理センター）。学内便または持参にてご提出ください。

また、学内健診実施期間中に受診できなかった方は、必要検査項目を確認のうえ、外部医療機関にて健康診断または人間ドック等を受診し、結果の写しをご提出ください。

●学生定期健康診断の再検査等について

4～5月に実施された学生定期健康診断で、尿・血圧等の再検査が必要な方のうち、ま

だ未検査の方が複数名おられます。該当者には、健診当日または後日お電話にてお知らせをしていますが、お心当たりの方は、保健管理センターまでお越しください。

また、精密検査のため紹介状をお渡しした方で、受診結果の確認ができていない方もおられます。未受診の方はすみやかに受診をお願いします。すでに受診されお手元に医療機関からの返書をお持ちの方は、保健管理センターへご提出ください。

●インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは例年12～3月頃に流行しますが、県内でもすでにインフルエンザ罹患者が発生しています。短期間に多くの人へ感染が広がりますので、「予防」が大切です。

予防法の1つとして「予防接種」があります。予防接種は効果が現れるまでに2週間程度かかると言われています。後期試験や卒論・修論発表の時期に困らないためにも、早めに予防接種を受けましょう（12月中旬までがお勧めです）。予防接種ができる近隣医療機関を知りたい方は、各地区の保健管理センターまでお問い合わせ下さい。

感染症予防のため、日頃から『**手洗い**』と『**咳エチケット**』も心がけましょう。

「食欲の秋」を楽しむ ～食べ方のコツ～

ここでは、旬の秋の味覚を楽しむために、「食べ過ぎないための食べ方のコツ（ひと工夫）」をご紹介します。



○調理でひと工夫を ー薄味調理を心がけましょうー

薄味での調理を心がけ、食材本来の味や香りを楽しみましょう。濃い味付けでは、ご飯が進むことでつい食べ過ぎてしまったり、「塩分のとり過ぎ」は高血圧の一因になります。お出汁や香辛料、酸味（酢やかんきつ類）、薬味等を調理に用いることで、薄味でもおいしく食材をとることができます。

○食べる順番でひと工夫を ー野菜・海藻・きのこ類から食べましょうー

野菜・海藻・きのこ類は、低エネルギーであるうえ、食物繊維・ビタミン類を多く含んでいます。食物繊維には、血糖値の急上昇を防いだり、食後の腹持ちをよくする効果があるため、食事の初めに食べることをお勧めします。

○食べ方でひと工夫を ーゆっくり噛んで味わいましょうー

「一口につき30回噛みましょう」と聞いたことがあるかと思います。「時間が無い」等を理由に、早食いになっていませんか？食べ物をよく噛むことで、満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられると言われています。また、よく噛むことで、食材本来の味を感じることが出来ます。

まずは実践できるところから、毎日の調理・食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



【参考】

京都市：健康づくりの基礎 <https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000092878.html>
 全国健康保険協会：季節の健康情報 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/310301001>