

山 口 大 学

保健管理センター便り

令和 2 年 10 月 1 日発行 (270 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★

仕事、勉強ではパソコンやタブレットとにらめっこ、暇なときはスマートフォン。起きている間のほとんどをうつむいた姿勢で過ごしている人が多いのではないのでしょうか?長時間にわたるうつむき姿勢やブルーライトにさらされる状況は、目の疲れはもちろん、首のこりも引き起こします。「首こり病」(頸性神経筋症候群)とは、首の筋肉の緊張と難治性の不定愁訴(原因不明の頭痛、めまい、疲労、多汗、不眠、胃腸症状、血圧不安定など)を症状とする状態をいいます。首には副交感神経の働きを司る重要なポイントがあります。呼吸や心臓の働き、体温調節など、自分の意思とは関係なく臓器や器官を動かしている神経を自律神経といい、この自律神経のうち、交感神経が体を活動的にするのに対して、ブレーキをかけるのが副交感神経です。この2つが互いに働き合って体を一定の状態に保ってくれるのです。この副交感神経の働きが首のこりによって阻害されてしまうと、自律神経のバランスが崩れて、全身のあちこちに不調が表れるわけです。とはいえ、私たちの生活は今やパソコン、スマートフォンは切っても切れない関係なので、日頃から対策を取りましょう。対策については、お知らせ・コラムをご覧ください。(参考:東京脳神経センター、マイナビシゴトサプリ)

∞∞ 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(隔週) |
| | 14:00~17:00 | — | — | | | 精神科医(隔週) (~15:00) |
| 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 精神科医(月1回) |
| 小串地区 | 9:30~12:30 | — | 精神科医 (10:30~13:30) | — | — | 精神科医(月1回) |
| | 14:00~17:00 | 内科医 (16:00~) | — | — | 内科医 (16:30~) | — |

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)。

精神科医の診療は予約が必要です。

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)。

正しく恐れる 新型コロナウイルス

保健管理センター
所長 奥屋 茂

はじめに

センター便り5月号でも取り上げた話題ですが、その後いくつかのことが新たにわかってきましたので、アップデートします。

新型コロナウイルス (SARS-CoV2)

ウイルス遺伝子情報はRNAで、粒子の一番外には“エンベロープ”という脂質からできた膜を持っています。粘膜など細胞に付着し、入り込んで増殖しますが、健康な皮膚表面には付着するだけです。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしましますが、物の種類によっては**約24～72時間感染力**を持つと言われています。手洗いは、流水だけでもウイルスを流すことができるので有効ですが、石鹸での手洗いはウイルス膜を壊すことができ更に有効です。

一般的には、飛沫(くしゃみ・咳・唾液)と一緒にウイルスが放出され、口・鼻などから吸い込んで感染する“**飛沫感染**”と、ウイルスが付着した手で口・鼻などを触ることで感染する“**接触感染**”とがあります。(※5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫が飛ぶと報告されています。)



やっかいなウイルス

感染力が強く、平均2.5人にうつすようですが、全員がそれぞれ2.5人に感染させているのではなく、特定の人が10人程度に感染させているのではと言われています。また、感染から**発症まで5日程**かかる場合が多く、発熱などの**症状が出る1～2日前から**ウイルスを広げ、感染の**4割は無症状者から**とも報告されています。一方、症状が出て**7～10日程**経つと、**感染性は急激に低下**することも分かってきています。

リスクが高い人と重症化対策

高齢、糖尿病や慢性肺疾患など持病のある人、男性、喫煙、肥満などが重症化リスクに関係する

とされています。重症化する患者では、体内のウイルスが減ったりなくなったりした後も体中で免疫が過剰に働き、全身の血管・臓器がダメージを受ける、血栓症の原因になるとされています。そのため、免疫暴走を止めること(ステロイドのデキサメタゾンもその1つ)が治療に有効とされ、抗凝固療法の有用性を示す報告も出てきています。

ウイルス関連検査

- ・ **PCR検査**：ウイルス遺伝子を増幅して存在を確認する検査で、数時間かかりますが、最も感度が高い検査です。定量的RT-PCR検査でのウイルス量の多さは、重症リスクの高さを示すとも言われています。
- ・ **抗原検査**：ウイルス蛋白質を見つける検査で、結果が出るまで約30分ですが、一定以上のウイルス量が必要です。
- ・ **抗体検査**：過去にウイルスに感染していたかどうか、免疫があるかどうかの検査です。

マスクの有効性

感染者がマスクをすることで、飛沫が広がるのをある程度防ぐことができ、感染を広げにくくする効果があります。さらに、マスクには、ウイルスのついた指で口・鼻などに触れる接触感染を防ぐ効果や、喉の保湿効果もあります。



最後に

対策を徹底すれば感染リスクを減らすことができます。3密(密接・密集・密閉)を避けて行動し、マスク着用や手洗い、消毒を徹底し、換気した環境で生活すれば、感染を減らすことは十分可能です。さらに、インフルエンザ発症予防だけでなく、新型コロナウイルス感染重症化リスク減少に関係する可能性があると考えられる“インフルエンザ予防接種”も推奨されます。新型コロナウイルスを過度に怖がるのではなく、正しく恐れた行動を取りましょう。



参考・引用

- 1) 厚労省HP：新型コロナウイルスのに関するQ&A
- 2) NHK HP：1からわかる！新型コロナウイルス
- 3) 日経Gooday：
<https://gooday.nikkei.co.jp/atcl/report/14/091100031/090300701/>

良い睡眠とれていますか？

-with コロナの生活でも規則正しい生活を-

保健管理センター

保健師 藤勝 綾香

日常相談や健診の場で、コロナ禍における睡眠の変化について話を聞くことがあります。たとえば、「1日中家にいてあまり動いていないためか、眠れない」、「授業と課題をこなすために夜遅くまでずっとPCに向かっていて、昼夜逆転してしまった」等といった声を聞きます。自宅で過ごす時間が長くなり、決められた予定も少なくなったことから、従来の生活リズムにズレが生じている方も少なくないかもしれません。コロナ禍に関連した不安やストレスから眠れないこともあるかもしれません。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあるとされています。睡眠不足や睡眠リズムの乱れた状態が続くと、十分な休養が取れずに、心身の不調や生活に支障が生じることがあります。これから後期を迎えるにあたり、ご自身の「睡眠・生活リズム」について、ぜひ見直してみませんか？

より良い睡眠のために今できること

●一定の時間に起き、太陽の光を取り入れる

決まった予定がない日は、昼近くまで寝ている方も少なくないのではないのでしょうか。体内時計を整えるために、朝はできるだけ一定の時間に起きて、午前中のうちに太陽の光を取り入れること（3密を避けての散歩や屋外での活動）をお勧めします。太陽の光を手がかりに体内時計がリセットされると言われています。昼近くまで寝ていると、このリセットができず、結果的に昼夜逆転につながってしまいます。



●規則正しい食事・適度な運動

規則的な食事は生活リズムを作り、特に朝食は朝の目覚めを促すと言われていています。また、日中に適度な運動を取り入れることで、入眠が促進されます。



●就寝前はブルーライトを避ける

寝る直前までPCやスマホを見ている方もおられるのではないのでしょうか。ブルーライトは睡眠に不可欠なホルモンの分泌を減らすと言われていています。できるだけ夜間は、PCやスマホから離れ、リラックスして過ごすことをお勧めします。また、就寝前のカフェインやアルコールの摂取も控えましょう。

●課題等は布団・ベッドから離れて

前期の間には、「オンライン授業や課題に追われて、休む間もない」と話す方も少なくありませんでした。課題等に取り組む際には、布団やベッドから離れて行うことをお勧めします。また、課題等の間には、オフの時間（心を落ち着ける時間）も取り入れましょう。

先の見えないwithコロナの生活においても、毎日できるだけ規則正しい生活を送るように心がけ、より良い睡眠のため、生活リズムを整えていきましょう。このような規則正しい生活を過ごすことで、体内時計は正確に働くようになり、つらい気分の安定に役立つとも言われています。もし、眠れない、昼夜逆転して元に戻らない等睡眠のことでお困りでしたら、保健管理センターでも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

(参考)

- 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-1090000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>
- 江戸川大学睡眠研究所「(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策に伴う)外出自粛中に良い睡眠を確保するための5つのヒント」
<https://www.edogawa-u.ac.jp/img/media/17995.pdf>
- 国際双極性障害学会及び光療法・生物リズム学会提言(日本語翻訳版)「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行化における、こころの健康維持のコツ:先の見えない中でも、日常の生活リズムには気をつけよう」
<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-2-covid-19.pdf>

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月および追加で実施された学生定期健康診断で、尿が未検査の方、また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。

●ブルーライト対策

Windows10の最新版を使っていれば、デスクトップで右クリックして「ディスプレイ設定」を選び、「夜間モード」をONにするだけでブルーライト対策が可能となります。夜間モードは自分でも設定変更でき、スライダーを左に動かすほど、ブルーライトの発光を弱める温かい光が表示されます。

https://koneta.nifty.com/koneta_detail/170706000327_1.htm



～情報機器作業(旧 VDT 作業)対策～



ここでは、パソコン・スマートフォンなど情報機器作業対策をお知らせします。

○基本中の基本(矯正視力は合っていますか?)

度の合わない眼鏡やコンタクトも眼精疲労の原因になります。パソコンやスマートフォンを使う際に、ピントを合わせるために目を凝らしたり、画面との距離を調節したりする人は、今一度眼科を受診しましょう!眼鏡の方はブルーライトカットの入った眼鏡がオススメです。

○目を温めましょう

近くのものを見続けていると、毛様体筋が緊張し、交感神経が働きっぱなしになります。目の周りを温めることで、毛様体筋が緩み、副交感神経が優位になって自律神経が整います。蒸しタオルやホットアイマスクなどで1日1分でも目を温めましょう。入浴中が手軽にできてオススメです!

○目の周りや体の筋肉をほぐす

目を酷使していると、目の周りや首、肩の筋肉が堅くなってきます。特に大切なのは、首疲労の最大の原因である「長時間のうつむき姿勢」をやめることです。15分毎に30秒の「首休憩」をはさみましょう。首休憩の基本は、椅子に座って頭の後ろで両手を組み、そのまま頭を後ろにそらして「気持ちいい」と感じるところで止める動作です。そしてその位置で30秒間静止させます。簡単なのでやってみましょう。

○ブルーライトによるダメージは目薬でケア

眼精疲労の原因としてよく目にするのが「ブルーライト」。この波長は380～500ナノメートルの可視光線です。試みに、目の疲れや炎症、充血、かすみなどに効果的な目薬を、1日数回、適量点眼してみましょう。

○ディスプレイの光源そのものを減らす(光源を減らす方法はお知らせのページ参照)。

ブルーライト対策として、眼鏡やフィルムを貼る方法などがありますが、どうしてもお金がかかってしまいます。余分なお金をかけずにできる効果的な方法は、ディスプレイの輝度を下げたり、青色を減らしたりすることです。最初は暗く感じるかもしれませんが、慣れれば気にならなくなります。試してみましょう!

【参考】家電小ネタ帳 <https://www.nojima.co.jp/support/koneta/28546>