

山 口 大 学

健康科学センター便り

令和 6 年 8 月 1 日発行 (289 号)

山口大学健康科学センター (電話) 083-933-5160



★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

夏は高温・多湿で雑菌が繁殖しやすい季節です。みなさんは、液体石鹸やシャンプー・コンディショナーなどの容器の清潔について考えたことはありますか？このような日用品を選ぶとき、ゴミの削減や経済的な観点から、詰め替え用を選ぶ方も多いはず。しかし、このような詰め替えでは大切なことがあります。それは、詰め替える前に容器の中を水洗いして、しっかり乾燥させることです。

容器の水洗いと乾燥をせずに詰め替え続けていくと、容器の中に水分が溜まっていき、「緑膿菌」と呼ばれる細菌が増殖します。緑膿菌は、栄養がない状態でも水分だけで増えてしまいます。

緑膿菌は強い毒性を持つわけではないので、健康な人が使う分にはそこまで心配する必要はありませんが、免疫力が低下しているときや体に傷があるときは感染し発熱や肺炎を起こす可能性があります。また、頭皮にも炎症を引き起こす可能性があり、注意が必要です。

緑膿菌は乾燥に弱いため、詰め替える前に容器をしっかりと洗浄・乾燥させることで殺菌でき、清潔に保つことができます。「容器を洗って乾かすのは手間」と感じる方もいらっしゃると思いますが、予備の容器を一本用意し、二本の容器をローテーションしながら使うと、洗浄・乾燥の時間を待たずにすぐに詰め替えて使えて便利です。ぜひ試してみてください。

出典: www.kenei-pharm.com

∞∞ 健康科学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
吉田地区	9:30~12:30	内科医 (~12:00)	内科医 (~12:00)	精神科医	内科医	内科医 精神科医
	14:00~17:00	—	—	精神科医 (~16:00)	内科医	精神科医 (~16:00)
常盤地区	9:30~12:30	内科医 (9:00~11:00)	—	内科医	精神科医 (~12:00)	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	内科医	内科医
小串地区	9:30~12:30	精神科医	内科医	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	内科医 (16:00~17:00)	—	内科医	内科医 精神科医 (~16:30)	内科医

各地区健康科学センターの利用時間は 9:00~12:30, 13:30~17:00(受付は終了時間 15 分前まで)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、測定器の利用は可)。

精神科医の診療は完全予約制です。

吉田地区では臨床心理士・公認心理師のカウンセリングも実施しています(要予約)。

現代の健康上の課題 について

健康科学センター

内科医(循環器科) 福江 宣子

近年テクノロジーの進歩や就労形態、生活環境の変化から私たちの健康を維持するための課題は大きく変化しました。60年前我が国の就労構造においては肉体労働を伴う第一次産業に従事する労働者が最も多かったのが、第二次産業、第三次産業従事者が増加し、現在では第三次産業従事者が7割を占めています。PC 端末などでの作業時間が長く、座りっぱなし、活動量の少なさが問題となっています。

男性では30歳代から約3割が肥満範疇となってきます。活動量が減っている中、若い頃のハイカロリーな食事を継続することによる体重増加が伺われます。そうしたこともあり、健診の最も多い有所見は脂質異常となっています。早い段階での食事と運動のバランスについての知識が必要といえます。是正がないまま中高年になった際には高血糖、高血圧症といった動脈硬化促進因子を抱え、心筋梗塞、狭心症、大動脈疾患、脳卒中、腎疾患など大きな健康問題を抱えることとなります。

女性特有の問題として、男性と比較し筋肉量が少ないことから無動に伴い別の問題が懸念されます。体重を基準とするBMIは基準範囲であっても、体組成は脂肪量割合が高く、筋肉量が少ない、いわゆる隠れ肥満といわれる状態となりやすく、学生の段階でもそれが伺われます。学童期での問題として、運動習

慣の2極化が挙げられています。スポ少などで極端に運動量が多く、成長途上で関節を痛めてしまうといった問題がある一方で、ゲームやスマホなどメディアの接触時間が長く、外遊びを含め体を動かす機会が少なく活動量が少ないまま成長する子供たちは運動の経験が乏しい状態です。

現在医療界においてフレイルという言葉がよく取り上げられます。これは環境因子に対する脆弱性が高まった状態、とされています。また要介護となる要因の1位は認知症や脳卒中ではなく、フレイルや骨折、関節疾患など整形外科要因となっています。平均寿命が延伸し、元気な高齢者が増えていますが、健康寿命は男性で約9年、女性で約13年平均寿命より短い。これは、男性は死を前にして平均9年間要介護状態にあり、女性は13年間要介護状態にあるということです。フレイルは女性において40歳代からスタートすると言われていています。高齢となったときの状態は自身のこれまでの在り方が問われます。健康的に体を動かしていくことがとても重要になってきます。また運動により筋肉の質・量が維持増強され、身体パフォーマンスが上がるだけでなく、骨量が維持されることから骨粗しょう症の予防にもつながります。こうした意味でも成人期以降の運動は非常に重要です。

健康科学センターではもともと運動習慣のない方々に取り組んでもらえるよい方法を、一緒に模索していきたいと考えています。今後筋肉量のわかる体組成計の導入により、各個人にあった課題の検出と対策を検討する予定です。

山大生の睡眠状況

健康科学センター
保健師 藤勝 綾香

【はじめに】

健康科学センターでは、学生定期健康診断の問診で生活習慣についてお尋ねしています。286号(R6年1月発行号)では、2023年度の問診結果(概要)をご紹介しました。今回は、その中から『睡眠状況』について詳しく取り上げたいと思います。

【山大生の睡眠状況】

前回、約7割の方は6~8時間睡眠がとれていますが、2~3年生で少なくなる傾向があることをご報告しました(図1)。

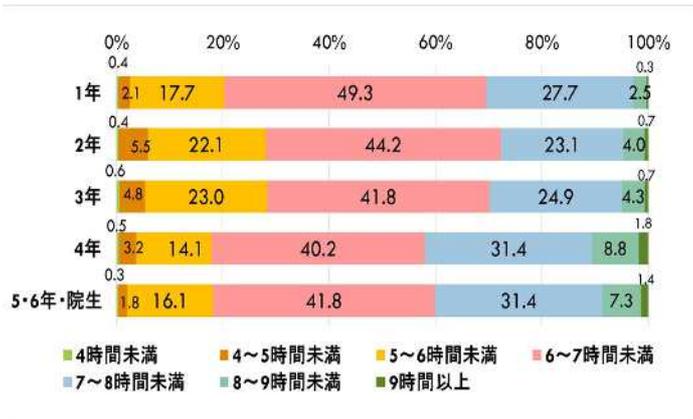


図1 学年別睡眠時間

就寝時間や起床時間はどうでしょうか。

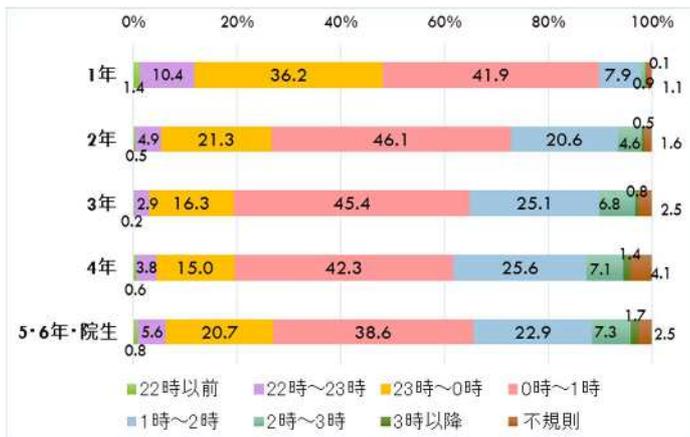


図2 学年別就寝時間

就寝時間をみると、約4割の方が0~1時に就寝していますが、学年を経るごとに1時以降に就寝する割合が増える傾向がありました(図2)。

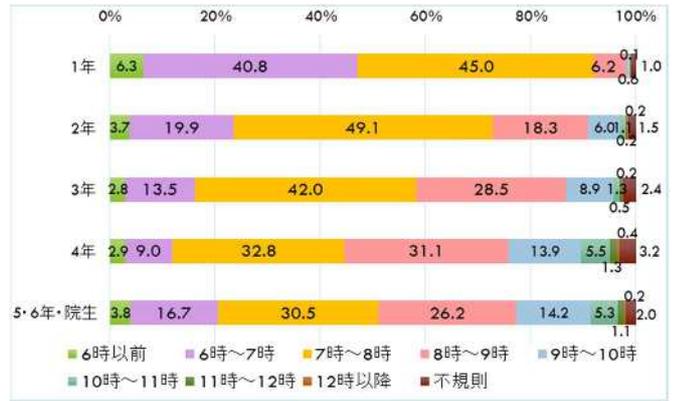


図3 学年別起床時間(平日)



図4 学年別起床時間(休日)

平日の起床時間は、1年生では約9割が8時までに起床していますが、学年を経るごとに起床時間が遅くなる傾向がありました(図3)。

休日の起床時間は、全ての学年で平日よりも起床時間が遅くなる傾向があり、特に2年生以降では10時以降に起床する割合が増える傾向がありました(図4)。

【睡眠のアドバイス】

大学生活では、課題・研究、課外活動、アルバイト、友人づきあい(SNS含む)等により、夜に活動する機会が増えます。夜更かしの生活が続くと、睡眠不足や休日の朝寝坊(寝だめ)が生じやすくなり、睡眠リズムの乱れ(体内時計のズレ)に繋がります。

睡眠不足を慢性化させないために、

- ①毎日の起床時間を一定に保つ
 - ②午前中に日光を浴びる(カーテンを開けるも良い)
 - ③朝ごはんを食べる(体内時計に好影響!)
- を大学生活でも継続的に実践しましょう。

健康科学センターでは、『朝活』を導入しています。「朝起きられない」「遅刻欠席が増えた」等お困りがありましたら、ぜひご相談ください。

(参考)

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

<https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf>



お知らせのページ

●職員定期健康診断実施について

対象者	健康診断日	場所
吉田地区 (附属学校)	7月23日～7月31日 ※土日を除く	健康科学センター下 リフレッシュルーム
常盤地区	8月2日、8日、9日	工学部保健室
小串地区	9月10日～20日 ※土日祝日を除く	医学部医心館

令和6年度職員定期一般健康診断を上記日程で実施します。健診会場の混雑を緩和するため、**Web予約制・Web問診**を導入しています。予約の際は、山大公式メールアドレスの個人アカウントのユーザ名、パスワードが必要です。受診の詳細は、対象者の方へ事前に配布する「令和6年度職員健康診断 受診上の注意」をご確認下さい。都合が悪い方は、勤務地以外の地区でも受診可能です。

職員健康診断は受診が義務付けられています。年に1回のヘルスチェックの機会にもなりますので、必ず受診しましょう。

●学生定期健康診断について

4～6月に実施した学生定期健康診断において、健康診断の結果、再検査や診察が必要な人には、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ご連絡をしています。指示があった人は、各地区の健康科学センターを必ず受診して下さい。夏休みの間を利用して医療機関を受診しましょう。※連絡がつかない方もおられます。健康管理していく上で健康状態を知ることは大切なことです。各地区健康科学センターの電話番号を確認して連絡があれば必ず応答するようにして下さい。



●夏季休暇中の利用について

健康科学センターは夏休み中も健康相談、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。ただし、以下の期間は全地区閉所となりますので、あらかじめご了承ください。

全地区閉所日：8月13日～19日

～歯ブラシだけで充分？～意外と知らない歯磨きの話

日々の習慣になっている「歯磨き」についての興味深いお話です。

みなさんは自分の歯磨きに自信はありますか？

実は、歯ブラシを使ってどんなに丁寧に歯磨きを行っても、歯ブラシだけで落とせる汚れは約6割だけだにご存じでしたか？きちんと歯磨きをしても、4割もの汚れが残ったままになっているのです。

そこで、歯ブラシに加えて、フロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用することで、汚れの除去率を大きく上げることができます。歯垢除去率は、歯ブラシとフロス（糸ようじ）を組み合わせると79%、歯ブラシと歯間ブラシを組み合わせると84.6%まで上昇します*。日々の歯磨きでは8割の汚れ落ちを目指すといわれています。

また、毛先が広がった歯ブラシの汚れ落ちは、新品の歯ブラシと比べると55%ほどに下がってしまいます。効率よく汚れを落とすためには、最低一か月に1回は歯ブラシを交換しましょう。

最後に、歯をみがく時間帯ですが、就寝前に念入りに歯をみがくことで、起床時のお口の中の細菌数を減らすことができ、口臭も抑えられます。寝る前の歯磨きに一番時間をかけるようにしましょう。



* 出典元：日本歯科保存学雑誌 48, 272-277 (2005)