

山口大学

保健管理センター便り

平成17年5月15日発行 (第192号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター



☆今月のワンポイント ヘルス アドバイス☆

平成15年5月に健康増進法が施行され、山口大学でも建物内禁煙、タバコ自販機の撤去、歩きタバコ・ポイ捨て禁止などの取り組みがなされてきました。しかし、まだまだ学内で歩きタバコやポイ捨てを見かけることがあります。5月31日は世界禁煙デーです。これを機に喫煙マナーを見直したり、禁煙にチャレンジしてみませんか？禁煙をすると咳や痰が減って呼吸が楽になる、味やにおいがよく分かるようになる、寝つきや目覚めが良くなる、顔色や胃の調子が良くなるなど様々な利点があります。禁煙を苦痛なくスタートさせるのに「ニコチンパッチを貼る」という方法があります。禁煙希望者は是非、保健管理センターに相談下さい。

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区 / 時間	月	火	水	木	金
山口 / 9:30~17:00	平田	平田	平野	平田	平野
常盤 / 9:30~17:00	植田	(植田)	植田	植田	植田
小串 / 13:30~17:00	平野・森本	平野・森本	森本	森本	平田・森本

- * 宇部地区は医心館で医学部、工学部の方も利用できます。
- * 山口地区での利用時間は9:00~17:00です。保健師、看護師も相談や応急処置をします。
- * 山口地区では姫野喜久子先生によるカウンセリングも実施しています(要予約)。

ニコチン依存症

(1) ニコチン依存症とは

保健管理センター

講師 植田 浩平

5月31日は世界禁煙デーです。2005年のテーマは「タバコに向かう保健医療専門家一行動と対策を」となっています。タバコのない社会を作るために、医療関係者が大きな役割を担うというものです。

保健管理センターでは、これまでも学内の禁煙および分煙について活動を行ってきましたが、この世界禁煙デーに因んで、ニコチン依存症と禁煙について概説します。

●ニコチン依存症とは

「本当は、タバコをやめたい」、そう思っている人は、実は大勢いると思います。タバコが色々な面で良くないことも何となく理解しているはずですが、何度も禁煙しては失敗している人もいます。米国のある報告では、喫煙者の70%がタバコをやめたいと思っているのに、禁煙できない、または、禁煙をした50%以上が1年以内に吸ってしまうという報告もあります。

では、なぜ止められないのでしょうか？実は、2つの依存症に禁煙をジャマされているのです！

「意志が弱いから…」と思うかもしれませんが、しかし、これは個人の意志の問題ではなく、「ニコチン依存症」という「病気」にかかっているからと考えられています。タバコ中のニコチンは、麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。依存性の高さでは、ヘロインと同じ位とも言われています。また、タバコは毎日吸う事で、心理的にも依存してしまいます。

●ニコチンとは

ニコチンは青酸に匹敵する毒性を持ち、極めて短時間に吸収されます。初めてタバコを吸った時や、久しぶりにタバコを吸った時に、めまいがしたことはありませんか。ひどいときは気分が悪くなったり、鼓動が早くなって冷汗をかいたりします。これらはニコチンの急性中毒症状です。ニコチンには、中枢神経興奮・抑制作用や、血管収縮、心拍数増加などを引き起こす作用などがあり、現在では依存性薬物と認められています。

●ニコチン離脱症

ニコチン離脱症は、禁煙を始めて24時間以内に、

①抑うつ的な気分	②不眠になる
③イライラする	④不安
⑤集中力がない	⑥落ち着きがない
⑦脈が遅くなる	⑧食欲増加、体重増加

以上のうち4つ以上があてはまる場合にはニコチン離脱症です。ニコチン離脱症状が出現する場合は、ニコチン依存症である可能性が高いと思われます。

●あなたはニコチン依存症？

では具体的には、どんな人が依存症なのでしょう？以下のFagerstrom Test (Heather-ton1991)は簡易なニコチン依存度判定法です。

1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？ 5分以内…3点 6～30分…2点 31～60分…2点 61分以上…0点
2	寺院や、図書館、映画館などの禁煙場所で禁煙することが難しいですか？ はい…1点 いいえ…0点
3	一日の中で一番やめたくない一服は？ 朝一番の一服…1点 その他の時間の一服…0点
4	一日に吸う本数は？ 31本以上…3点 21～30本…2点 11～20本…1点 10本以下…0点
5	起床後の1時間に吸う本数は、残りの1日の本数よりも多いですか？ はい…1点 いいえ…0点
6	風邪などで体調が悪いときにも、タバコを吸わずにいられますか？ はい…1点 いいえ…0点

質問の合計点数がニコチン依存症の目安となり、6点以上の人は重症です。

●禁煙してみませんか

一度タバコを吸い始めると禁煙は極めて困難です。医療の分野では、「喫煙はニコチン依存という病気、禁煙には治療するという視点が必要」とも言われ始めています。保健管理センターでは、ニコチンパッチの使用法など、禁煙についてサポートをしています。禁煙に興味がある方はご相談ください。

次回は、タバコ健康障害について概説します。

安全・安心と健康意識を「維新」する ～コーチング的アプローチ～

(4) 夢とその道筋の視覚化

保健管理センター

助手 森本宏志

●あなたは、自分の夢や目標がみえていますか。

ゴールデン・ウィーク、あっという間に過ぎ去ってしまいましたね。心と体、そして家族や友人その他の人々と human relation は、リフレッシュできたでしょうか。

おなじ時間があっても、有意義に過ごせたり、そうでなかったりします。これには、その時間にする目標や行動などが明確化されているか、つまり「みえているか」どうかが大きな分かれ道でしょう。

今回は、明確化の手法のひとつとして visualization（視覚化）をとりあげてみたいと思います。

●夢や目標とそこへの道筋が目に見えたら、どんな効果があると思いますか。

たとえば、ダイエットを取り上げてみましょう。

簡単なダイエット法のひとつとして、一定期間の減量目標を設定した上で、毎日決まった時間に体重を測り、それをいつも目にするところに記録するというものがあります。

たとえば、手帳のスケジュール欄の日付の横に測った体重を毎日書き続けるとか、体重記録用のグラフ用紙を作って、毎日みる冷蔵庫の前に貼り付けて、そこに記録する、また、体重を記録する専用の冊子を買ってきてそれに毎日記録するといったようなことをするだけです。

これは、visualization の応用例のひとつと考えることもできます。

そんな単純な方法で、ダイエットが成功するものかと思う人も多いかと思いますが、ダイエット成功率はかなり高いようです。

その成功要因としては、ダイエットの目標とその日々の成果が visualize され、達成感が得られることが大きいと思います。

その他、さまざまで時々ダイエットをするのではなく、毎日ダイエットを意識して生活することが「習慣化」できるということ、体重さえ記録しておけば、最低限毎日ダイエットを続けていることになり、ダイエットが「継続」できなかつたという挫折感なく、実行を続けることが可能であることなどがあげられるでしょう。

●あなたなら、自分の夢や目標をどう visualize しますか。

このことはダイエットだけに限りません。目標管理のため、毎日朝、その日にすることを3つだけポストイットに書き出し（これも visualization）、達成したら、それを破り捨てるというシステムを習慣化し、短い期間にかなりのことを達成できるようになったという人もいます。

正月の絵馬や七夕で短冊に願い事を書くのも夢の visualization の効果をねらったものかもしれません。

コーチングを利用して質問を浴びせてもらうことにより、自分だけではなかなか気づかなかつたり、言葉や絵にできなかった夢や目標を言葉や絵などに visualize するのも効果的です。また、心理カウンセリングで無意識の期待や心傷体験まで遡って明確化できれば、より、効果的に目標達成行動が可能になるでしょう。

お知らせのページ

●健康診断発行についてのお知らせ

山口地区・常盤地区の学生で平成17年度の学生定期健康診断を全項目受診した人は、5月6日（常盤地区は5月16日）から、健康診断証明書の発行を開始します。

受付

山口地区：保健管理センター
常盤地区：工学部保健室

申し込みの際には、学生証や免許証などの身分証明書が必要です。また、申し込みは、必ず本人が受付窓口に来て行ってください。代理や電話での申し込みは受付ませんので、就職活動等予定が分かっている人は余裕をもって申し込みをしてください。

●学生定期健康診断再検査について

山口地区・常盤地区の学生については5月中旬から健康診断の結果に基づいて再検査を行います。健康診断当日に再検査の指示を受けている人は指定された日時に保健管理センターへ来てください。

再検査をすると異常のない人が大部分ですが、中には病院受診が必要な人や治療が必要な人もいます。

都合が悪い人は早めに保健管理センターへ問い合わせてください。

なお、学部新生についても、5月中旬に再検査の連絡を共通教育の掲示板に掲示する予定です。

●小串地区の学生健康診断日程について

小串地区（医学部医学科・保健学科・医学研究科）の学生定期健康診断の実施場所は医心館で、日時は次の通りです。

詳細については学部の掲示板にてお知らせします。

5月23日（月）12：30～16：00（受付）

5月24日（火）12：30～16：00（受付）

●職員健康診断（胸部X線、肺ガン検診）について（詳細については別途通知）

【山口地区】

6月22日（水）・23日（木）・24日（金）

【小串地区】

6月14日（火）・15日（水）・16日（木）

山口地区、小串地区とも午後からの健診となります。

●アルコールパッチテストのお知らせ

アルコールパッチテストは毎週火曜日16時から実施しており予約制です。希望者はセンター窓口で申し込みをしてください。所要時間は30分程度です。

～ニコチンパッチ（ニコチン貼付薬）とは？～

ニコチンパッチは禁煙を困難にしている離脱症状（タバコが吸いたい、イライラなど）に対しニコチンを補充することにより一時的に軽減し、禁煙を容易にすることを目的とした貼り薬です。「ニコチンを体にいれるなんて有害ではないのか？」と疑問に思われる方も多いと思いますが、タバコの煙には200以上有害物質が含まれ、喫煙に関連する疾患を引き起こすのに対し、ニコチンパッチにはニコチン以外の有害物質は含まれません。使い方さえ守れば、喫煙によって吸収するニコチンよりも少量であり、ニコチンで直接的に悪化する疾患を除き、ほとんどの人で安全に使用できます。

使用にあたっては医師の処方箋が必要で、いくつかの注意事項があります。なお、保健管理センターでは無料でニコチンパッチでの禁煙指導を行っています。詳細については保健管理センターまでご相談ください。