

# 山 口 大 学

## 保健管理センター便り

令和 3 年 7 月 1 日発行 (274 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☆

山口大学は、創立記念日である 6 月 1 日に「ヘルシーキャンパス宣言」を行いました。ヘルシーキャンパスとは、学生・教職員をはじめ、全ての人々と社会の健康を創造するために、「健康を大切にする文化」を広げていくことを全国の大学から社会に向けて発信して行く取り組み、理念です。健康であることは、すべての活動の基盤となります。まずは学生・教職員の皆さん一人ひとりが自分や周囲の健康や安全について意識し、行動していきましょう。山口大学ヘルシーキャンパス宣言の詳細は、保健管理センターホームページをご覧ください。

(ヘルシーキャンパス宣言: <http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/info/healthycampus20210601.html>)

また、健康管理の基本として、年に 1 回の健康診断があります。学生・職員の健康診断に関する案内は 4 ページに載せていますので、ご確認ください。再検査や精密検査が必要と判断された場合は放置せず、必ず保健管理センターや医療機関を受診しましょう。

### ∞∞ 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	内科医 精神科医	内科医	精神科医
	14:00~17:00	—	—	内科医 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	—	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	精神科医 (13:30~16:30)	内科医
小串地区	9:30~12:30	—	精神科医 (9:30~13:00)	—	精神科医 (9:00~11:30)	—
	14:00~17:00	内科医 (16:00~17:00)	—	—	内科医 (16:30~17:00)	—

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(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。

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)。

## アレルギー性鼻炎の特徴

保健管理センター保健管理部門  
教授・副所長 山本 直樹

アレルギー性鼻炎とは、鼻の粘膜に入ったアレルギーと呼ばれるアレルギーの原因物質を排除しようとする反応が過剰に起こり、主に鼻水、鼻づまり、くしゃみ等鼻炎症状が続く状態をいい、風邪の合併症としても同じような症状が見られる。

### 1. 原因

鼻などの粘膜からアレルギーが体内に入ると、人体は異物とみなし、体内にできた抗体とアレルギーが抗原抗体反応を起こす。その結果、アレルギーを体外に排出しようとする働きが起き、くしゃみや鼻水などが止まらなくなる。アレルギーとして最も見られるのは花粉で、その中でもスギ花粉が一番多い。その他、ダニ、ハウスダスト、ブタクサや、カモガヤ、オオアワガエリといったイネ科植物が原因となる。通年性アレルギー性鼻炎では、ハウスダスト、カビが原因物質としてよく挙げられる。他に犬や猫といった動物の毛やそば殻等もアレルギーになる。また遺伝的な影響もあるため、家族にアレルギーがみられる場合、アレルギー性鼻炎になる可能性が高い。

### 2. 症状

主な症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりがある。眼症状としては掻痒感、充血、異物感がある。皮膚症状が出ることもあり、顔の刺激感や掻痒感を感じたりする事もある。季節性アレルギー性鼻炎の場合、決まった季節に症状が出て、例としてスギ花粉

がアレルギーの場合、風邪症状と似て判断がつかないこともある。通年性アレルギー性鼻炎の場合は年中症状が見られる。特にハウスダストの場合は朝に症状が出やすい傾向がある。また副鼻腔炎等を合併することもある。

### 3. 治療と対策

鼻水や鼻詰まりが酷い時は、耳鼻科で鼻の中を吸引したり、ネブライザー機器を使い薬剤の吸入治療を行う。またアレルギー反応を引き起こす働きを薬剤(抗ヒスタミン薬やステロイド薬等)で抑えていく。薬剤は内服薬、点鼻薬、点眼薬と様々な種類があり、特徴を踏まえて選択している。また、アレルギーを体内に少しずつ取り入れ慣れさせていく減感作療法もある。最近では、アレルギーを含んだ薬剤を皮下に注射する皮下免疫療法より舌下に投与する舌下免疫療法が増えてきている。鼻詰まりがひどく、薬物療法では改善しない場合、副鼻腔炎を合併している場合が多く、手術治療を検討する事もある。日常生活の中からアレルギーを可能な限り除去していくのが基本である。例えばダニの場合、部屋の中の掃除や衣服・寝具の洗濯を徹底することが重要である。花粉の場合、完全な除去は難しいため、外出時にマスクを着用し、帰宅時に外から花粉を室内に持ち込まないなどの対策を取ったり対処療法を行う。また、疲労やストレスをなるべく溜めない、偏食をせずに健康的な食事を行う等日常生活への気配りも予防につながる。

・アレルギー性鼻炎 HP：佼成病院耳鼻咽喉科部長 中村 健大先生 監修

・鼻アレルギー診療ガイドライン—通年性鼻炎と花粉症—2020年版(改訂第9版)：鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会

## 間食習慣見直しのすすめ

保健管理センター  
保健師 森福 織江

### ●間食習慣を見直しましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外出自粛による運動不足や食事量の増加（3食に加え間食回数や量が増えたことなど）により、以前と比較して体重が増加したという方も多いのではないのでしょうか？

今年度の学生健康診断問診票からは、これまでほとんどなかった「間食」へのサポートを希望する回答も見受けられました。

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、その種類は、お菓子・嗜好飲料（ジュースやお酒）・果物・菓子パン・ファーストフードなど様々です。間食には、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性もありますので、摂取する場合は上手にとることが大切です。「間食＝太りやすい」ではありませんので、選び方や食べ方を直してみましょう。



### ●間食をとる際のポイント

#### 1) どのような食品を選ぶ？

ケーキ・クッキー・チョコレート・スナック菓子等のような食品は、炭水化物と脂質が多く高エネルギーであり、スナック菓子は、食塩も多く含まれていますので注意が必要です。

砂糖の多く含まれる飲料（炭酸飲料やコーヒー飲料）についても要注意です。砂糖の含まれないお茶を選んでみましょう。

1日の栄養素のバランスを考えて、不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルト（脂質の摂取が気になる場合には、低脂肪のものを選ぶ）を摂取したり、ビタミンや食物繊維が多く含まれている果物もよいでしょう（ただし、食べ過ぎによる果糖の摂りすぎに注意）。

大豆を素煎りしたものが市販されており、スナック類の代わりとしておすすめです。大豆に

は必須アミノ酸であるトリプトファン（心のバランスを整えるホルモンであるセロトニンの材料）が多く含まれ、ストレス軽減にも繋がります。その他にもするめや昆布、茎わかめ、こんにゃく製品等噛み応えがあり、低カロリーである日本の伝統的な食材もおすすめです。

#### 2) どれくらい食べる？

一般的には1日に200kcal程度の間食が適量だと言われていますが、食事に支障がなく、エネルギー過多にならない目安は、100～120kcalです。食品のエネルギー量を知るには、市販のお菓子であれば、外箱や袋の裏にエネルギー量、糖質、脂質などの栄養表示が明記されていますので、表示があるものをチェックして購入すると安心です。専門店の洋・和菓子や外食でのデザートなどは表示がないことが多く、注意が必要です。間食としてよく摂取する食品がどれくらいのエネルギー量であるかを事前に把握しておきましょう。



#### 3) いつ食べる？

同じ量を食べても、いつ食べるかによって栄養状態は大きく変わってきます。例えば朝食を8時、間食を10時に食べると、血糖が下がりきらないうちにさらに上がってしまうこととなります。食後3時間以上あければ血糖値への影響は殆どありません。しかし夕食後に間食すると、その後の活動量が少ないため、血糖が高いまま就寝することとなりますので、夕食後は一番間食を控えたい時間帯です。

### ★間食を食べるタイミング★

- ・昼食と夕食の間（食後3時間あけやすい）
- ・運動など活動する前（日中）
- ・朝食後や昼食後に食事の一部として（血糖が上がる回数を一定にできる）

夕食が遅くなりそうな時は、間食として、おにぎりやサンドイッチ、パン、うどん等の消化が良く腹持ちがするものを夕食の一部として食べることも良いでしょう。空腹によるドカ食いを防ぐこともできます。

帰宅後は、カロリーが低い野菜や海藻類、大豆製品などで栄養を補い、間食と合わせて夕食とすることも有効です。



（参考）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food>

（栄養・食生活 | e-ヘルスネット（厚生労働省））

# 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20日～7月30日 ※土日祝日を除く	保健管理センター下 リフレッシュルーム
常盤地区	8月19日、20日、23日	工学部保健室
小串地区	9月7日～16日 ※土日を除く	医学部医心館

令和3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、今年度から吉田・常盤地区はWeb予約制を導入しました。予約の際は、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、問診票と一緒に送付される「令和3年度職員健康診断 受診上の注意」をご確認下さい。

## ●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、尿検査を提出していない方は、各地区保健管理センターにご相談の上、必ず提出をお願い致します。

また、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、各地区の保健管理センターを必ず受診して下さい。

## ●夏季休暇中の利用について

保健管理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11日～17日  
8月26日～27日

## ～新型コロナウイルスワクチンについて～

新型コロナウイルスのワクチンには、ウイルス感染により発熱・咳などの症状が出ること（発症）や、さらに重症化を防ぐ効果があります。2回の接種によって、有効性は約95%と報告されており、接種を受けて頂くことで、重症者や死亡者が減ることが期待されています。

一方で、接種後の副反応として、接種部位の痛み、発熱、頭痛・倦怠感、筋肉痛などが報告されており（右表参照）、これらの反応は1回目より2回目のほうが多く、年齢が上がるにつれて頻度が低くなるようです。また、ごくまれに、接種後のアナフィラキシー（急性のアレルギー）が報告されています。

これら副反応の情報から、接種に対して漠然とした不安や怖さを感じている方もいらっしゃると思いますが、ワクチン接種によるメリットが副反応のリスクより格段に大きいために、接種が勧められています。

山口大学でも接種実施に向けて準備中であり、自治体・医療機関による接種も進んでいます。活動範囲の広い学生や教職員の皆さんの接種が進むことで、感染拡大を防ぐことが期待されます。

ワクチンについては、以下のページにとっても分かりやすく載っていますので、ぜひご覧下さい。

- ・コロナワクチンナビ <https://v-sys.mhlw.go.jp/>
- ・新型コロナウイルスQ&A <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>

発現割合	症状	
	コミニティ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1～10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛みなど(※)

コミニティ:添付文書、COVID-19 ワクチンモデルナ:添付文書より

(※) 接種部位の痛みや腫れ、紅斑

(引用：新型コロナウイルスQ&A)

何らかの通院・治療中の病気がある方は、接種前に主治医に相談しておくことで安心です。接種当日の体調が心配な場合は、予診の医師に相談しましょう。

なお、山口県ではワクチン専門相談ダイヤルが開設されており、薬剤師が24時間対応しています（右図参照）。

また、お手元に届いた接種券で、住民票のある市町村と違う地域で接種を受けたい場合、接種を希望する自治体へ「住所地外接種届」を提出し、所定の手続きが必要となります。自治体によって取り扱いが異なりますので、詳しくは、接種を希望する自治体のホームページ等を参照して下さい。

**新型コロナウイルス**

**専門相談ダイヤルを開設**

○ワクチンの副反応等に関するご相談  
 ○副反応発生時の受診に関するアドバイス  
 ○ワクチンの有効性・安全性に関する情報提供

薬剤師が対応します。

---

**ワクチン接種専門相談センター**

**083-902-2277**

**(FAX:083-902-2212)**

【受付時間】24時間対応

(引用：山口県ホームページ)

※ワクチン接種を受けることは、強制ではなく、接種を受ける方の同意がある場合に限り行われます。接種を受けていない人への差別、誹謗中傷などは絶対に行わないで下さい。