

山口大学 健康科学センター便り

令和7年1月10日発行

(291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★

不眠や不規則な生活で、疲労や倦怠感を感じたことのある人も多いのではないのでしょうか？ 一般に、睡眠時間が6時間未満になると、翌日の日中に強い眠気を感じます。このような睡眠不足が続くと日中の慢性的な眠気、疲れ易さ、集中力や注意力の低下、イライラ感などが起こり、活動の質が低下します。また、私たちの体は体内時計(時計遺伝子)によって、それぞれ「活発な時間」や「休憩する時間」が決まっていますが、睡眠リズムが乱れると体内時計にもズレが生じ、朝起きられないなど日常生活にも支障が出てきます。この他にも睡眠不足と疾患の発生リスクについては、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症)や動脈硬化、心臓病や脳卒中を発症する危険性が高いこと、食欲を高め肥満の原因となり易いこと、うつ病になり易いこと等が分かっています。だからと言って、長時間眠れば健康に良いという訳でもなく、成人の場合、1日7時間とその前後1時間くらいの睡眠が適正と考えられています。因果関係は解明されていませんが、長時間睡眠者においても全死因及び循環器疾患の死亡リスクが高まるという報告が多くあります。乱れてしまった生活リズムをリセットするには、起床時刻を一定にして朝日を浴びること、体内時計に合わせたベストなタイミングで食事を摂ることがポイントです。

参考：NHK今日の健康「睡眠についての誤解」、「体がだるい・疲れ・倦怠感」

∞∞ 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)	内科医 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 (10:00~12:00)	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
	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)。

カフェインとは 適切なお付き合いを

健康科学センター
精神科医 樋口尚子

学生時代、徹夜でテスト勉強をしたことが何度かあります。いわゆる一夜漬けというやつです。カフェインという強い味方がいるから大丈夫と思っていました。それまで何の問題もありませんでしたし、確かに目は覚ましてくれました。しかしある朝、準備していたカフェイン錠を飲んで講義室に向かい、筆記試験が始まるまさにその時でした。動悸はするし、頭は真っ白・・・しばらく固まっておりました。その時、カフェインに頼るのはもうやめようと心に誓いました。そして数年経ち、ある時、誓いを忘れて数日続けて某エナジードリンクを飲みました。で、止めましたところ、日中の眠気、倦怠感がすごい。2度目の裏切り？に合いました。幸い、すぐに収まりましたが、皆さんの中にもカフェインと懇意にされておられる方はいらっしゃるのではないのでしょうか。ここで少しカフェインのメリット、デメリットについてお話ししておきたいと思います。

カフェインの有効性

覚醒効果、運動能力の向上、認知機能の向上(特に睡眠不足時の認知機能の低下を抑制)、脂肪燃焼の促進、頭痛や片頭痛の軽減(血管の収縮作用による)等が挙げられます。コーヒーやお茶には死亡リスクを下げるという報告もあります。こんなにメリットがあるなら飲みたくくなりますよね。依存が指摘されるのもよく分かります。

カフェインの危険性

過剰摂取により不安感や緊張感の増強、睡眠障害、消化器管の刺激による胃腸障害等が生じることがあります。重症化すれば意識障害、不整脈、痙攣等が生じ、死に至ることもあります。いわゆるカフェイン中毒です。以前、若年者の救急搬送が増えているという報道がありましたね。また、長期にわたる毎日のカフェイン使用から中止・減量した時に頭痛、著しい疲労感や眠気、抑うつ気分や易怒性、集中困難、感冒様症状(嘔気、嘔吐、筋肉の痛みや硬直)等が生じることがあります。カフェイン離脱です。これを防ぐためにはいきなりではなく、少しずつ減量していく必要があります。

1日摂取量の目安

一日当たりの摂取許容量については個人差が大きいこと等から日本では設定されていません。一方で、米国食品医薬品局(FDA)は、推奨するカフェインの1日の摂取上限の目安を設定しており、健康成人で最大400mg/日(コーヒーで約4~5杯程度)としています。欧州食品安全機関(EFSA)も3mg/kg体重であれば急性毒性の懸念はないとし1回当たり200mg、習慣的なカフェイン摂取では1日当たり400mgまでであれば健康へのリスクは低く、メリットを享受できるとしています。

なんでも適量使用が大切ですね。程よい距離感でのお付き合いをしていきましょう。あと、記憶の定着には睡眠が必要です。試験前の一夜漬けはやめておきましょう。

【参考】

農林水産省「カフェインの過剰摂取について」(令和6年5月29日)

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html

(令和6年10月28日閲覧)

ヘッドホン難聴に注意!



健康科学センター

保健師 森福 織江

●ヘッドホン難聴とは?

近年新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけにオンライン会議・授業・学習等、また、通勤・通学、ジョギング、ウォーキングなどで、ヘッドホンやイヤホン（以下ヘッドホンとする）を使う機会が増えた方も多いのではないのでしょうか？ヘッドホン等を使用することで、どこにいても自分の世界に没頭できるというメリットもありますが・・・

世界保健機関(WHO)も、スマートフォンの影響などで世界の若者(12~35歳)のほぼ半数にあたる11億人が難聴のリスクにさらされていると警告を出しています。

ヘッドホン難聴はヘッドホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより起こる難聴です。ヘッドホン難聴は通称で、正式名称は「音響性聴器障害(音響外傷)」といえます。

●あなたは大丈夫?

次のような状況はありませんか？

- ・電車やバス等移動中に音楽を聴く
- ・大音量で音楽を聴くのが好き
- ・ノイズキャンセリング機能がないヘッドホンを使用
- ・長時間のオンライン会議や授業に参加
- ・イヤホンで音を聞きながら寝る習慣
- ・ヘッドホン1日1時間以上使用

思い当たる点がある方は要注意です!

●なぜ聞こえにくくなるのでしょうか?

主な原因は、耳の内部に存在する「有毛細胞」という細胞の損傷です。この細胞は、外部からの音の刺激を電気信号に変換し、脳に伝える役割を持っています。しかし、大音量の音を長時間聞くことで、この有毛細胞が損傷し、音を感じ取る能力が低下します。一度損傷した有毛細胞は再生することができないため、難聴が進行すると、その状態を改善することは非常に難しくなります。

●どのくらいの音量にしたらいい?

WHOの推奨では大人は80dB以下、子供は75dB以下で、それぞれ週40時間までとされています。音の大きさの目安は表を参考にしてみてください。

表：1日あたりの音圧レベルの許容基準と、目安となる音の種類(WHO)

音圧レベル (dB SPL)	一日あたりの許容基準	音の種類
130	1秒未満	航空機の離陸の音
125	3秒	雷
120	9秒	救急車や消防車のサイレン
110	28秒	コンサート会場
105	4分	工事用の重機
100	15分	ドライバー 地下鉄車内の騒音
95	47分	オートバイ
90	2時間30分	芝刈り機
85	8時間	街頭騒音
75		掃除機
70	リスクなし	洗濯機、乾燥機
65		エアコン
60		イヤホンでの適度の音量設定

●ヘッドホン難聴を予防するためには?

- ・音量を下げる、連続して聞かずに休憩を挟む(1時間に1回、10分程度)
- ・大きな音を聞く時間を減らす
- ・騒音下でも音量を上げずに済むように、「ノイズキャンセリング機能」により周囲の騒音をカットできるヘッドホンを使用
- ・音量制限や監視機能のついたスマートフォン・ヘッドホンなどを使う、あるいは音量を確認できるアプリなどを使用し、平均80dB未満に抑える

--<遮音性の高いイヤホン>--

イヤパッドの素材や構造で周囲のノイズを軽減し、デジタル信号処理で消したい音を打ち消したりする工夫がされています。音量を過度に上げる必要がなくなり耳への負担を軽減できます。安全性に配慮して自分に合ったものを選ぶことが大切です。

●こんな症状があれば相談を!

- ・周囲の音が聞こえないほど大音量でヘッドホンを使用
 - ・高いところに登った時のような耳の詰まり感がある
 - ・ヘッドホンを1日1時間以上使用している
 - ・ヘッドホン使用後に耳鳴りやめまいがある
 - ・対面で話していて聞き間違いが増え、聞き返すことがある
 - ・話し声が大きいと言われることがある
 - ・テレビやスマホの音が大きいと言われる
- 耳の違和感に気づいたら早めに相談しましょう。

<参考文献>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/sensory-organ/s-002.html>

(e-ヘルスネット)

https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_headphone/

(e-健康づくりネット)

お知らせのページ

●令和7年度学生定期健康診断について

令和7年度学生定期健康診断(在学生)は、以下の日程で実施する予定です。会場内の混雑を防ぐため、**予約制(専用webサイトより事前に予約手続きが必要)**で実施します。今後、健康科学センターホームページおよび修学支援システムに詳しい情報を掲載しますので、必ずご確認ください。

※他地区での受診を希望する場合には、所属地区の健康科学センターで所定の**事前手続きが必要**です。

※健康診断に関するご相談は、直接所属地区の健康科学センターにお問い合わせください(可能な範囲で個別対応します)。

この健康診断を全項目受診していないと、令和7年度中は健康科学センターから健康診断証明書(就職、進学、奨学金申請、介護・教育実習等に必要)の発行はできません。また、健康科学センターが実施する特別健康診断(クラブ活動の合宿・大会前健診、スポーツ実習前健診、電離放射線健診、組み換えDNA実験従事者健診)を受けることができません。健康診断は、自身の健康状態を知る大事な機会です。必ず受診しましょう。

●令和6年度健康診断証明書について

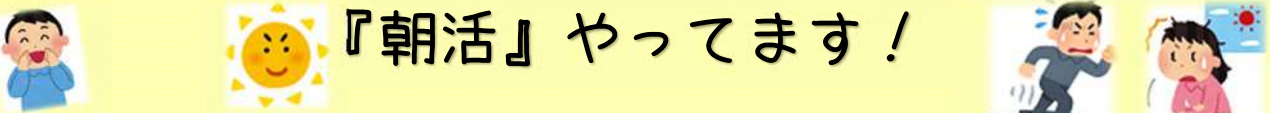
令和6年度の健康診断結果に基づく健康診断証明書は、**令和7年3月31日(月)で発行終了**します(前年度の結果に基づく証明書の発行はできません)。就職活動等で必要な方は、早めに申し込みましょう。

●令和6年度職員健診結果の提出について

教職員の方で、学外医療機関で健診を受診され、今年度の健診結果未提出の場合は、速やかに結果(写し)を各地区の担当窓口へ提出してください(但し、文科省共済組合の人間ドックを受診し、申し込み時に事業主への結果提出に同意をされた方は、個別の結果提出は不要です)。なお、学内・学外受診に関わらず、「精密検査や治療が必要」と判定された項目がある場合は、放置せずに確認のため、必ず、医療機関を受診しましょう。

地区名	健康診断実施期間
吉田地区	4月2日(水)～8日(火)
	4月9日(水)～18日(金) (土日を除く、3日午後・18日午前のみ)
	5月20日(火)～28日(水) (26日(月)及び土日を除く)
常盤地区	4月22日(火)～5月1日(木) (土日祝を除く、5月1日午前のみ)
小串地区	5月12日(月)・13日(火)
	6月12日(木)・13日(金) (6月12日・13日午後のみ)

※ 状況により変更が生じる可能性もあります。最新情報は、健康科学センターホームページにて必ずご確認ください。



『朝活』やっています！

朝の講義に遅刻しがち、1日を有意義に使いたい、夜寝て朝起きる習慣を身につけたい、復学前で大学に通えるか不安、という学生さん、『朝活』に参加してみませんか。他人と関わるのが苦手な人も大丈夫！基本的には一人でゆっくり過ごしてもらいます。あくまで学生さんの「改善したい」という希望をサポートするものであり自由意志ですので、途中で止めたいと思えば止めても構いません。とは言っても、詳細が分からないと参加するかどうか決められないですよ。ぜひ、健康科学センターにご相談下さい(メールでも良いです)。まずは一歩、踏み出してみよう！

参加者の声

良かったことモチベーション

家から出る理由ができて良かった。「大学に来ている感」がする。朝活を始めてから授業を休まなかった。午前中に動けるようになった。動こうという気持ちになるところが良かった。

平日の朝に起きることができるようになり、3食食べる習慣がついた。朝起きるために予定を作った方が良かったと気づいた。

自分との約束が守れないため、他者との約束があることで守ろうと思えた。

見張られているわけではないけど、怠けられない環境が良かった。

「朝起きなくていいや」の状況だったけど、朝活が起きる理由になった。

やりたくないこと(課題等)をやれる空間が欲しかった。

人(スタッフ)と会って、挨拶ができることが良かった。

スタンプが溜まるのが嬉しかった。

日中の効率が上がった(朝から取りかかれるようになって午後も集中して取り組めるようになった)。やるべきことが終わらせるようになり、自己満足度も上がった。

