

HOKE-KAN

発行:保健管理室 (内線2291、2881)

第 9 号

平成24年9月20日

HP:<http://www.osaka-med.ac.jp/deps/hcs/>



1. 「顔色はいいですか??」

2. 平成 24 年度 特定業務従事者健診結果より

--- 平成 24 年度 各種健康診断・ワクチン接種予定 ---

- ・職員定期健康診断・特定業務従事者健康診断、
及び有機溶剤・特定化学物質取扱者健康診断
- ・インフルエンザワクチン接種
- ・B型肝炎ワクチン(3回目)接種



保健管理室 室長 教授 森脇 真一

保健管理室 新室長 就任

本年 4 月に森脇真一教授が保健管理室室長に就任致しました。これを機会に保健管理室スタッフ一丸となって、より一層頑張ってお参りますのでよろしくお願い致します。



1. 「顔色はいいですか??」

皆さん、皮膚の色って何に由来するかご存知ですか?

メラニン色素の量と分布? その通りですが、実は決してそれだけではありません。

皮膚の色はメラニン(ユーマラニン+フェオメラニン;日本人では前者が多い)以外にも、角層の機能(水分、カロチン)、皮膚のターンオーバー(健康な皮膚はひと月半の周期で新しい皮膚に生まれ変わっています)、血液循環(酸素、ヘモグロビン)、内分泌環境、栄養状態、老廃物、体温、自律神経(ストレス、睡眠)、血圧など様々な因子の影響を受けます。さらにそれらに加え、胃腸障害、肝疾患、腎疾患、ホルモン異常、悪性腫瘍など隠れた病気の存在があっても皮膚の色は変わってきます。顔の皮膚は特に顕著に変化が現れます。

まずは毎朝出勤前に鏡でご自分の顔色をご覧になってください。今日も体調が良い時の「いい顔色」ですか? 普段の顔色と違って以下のような変化はないですか?

- ・顔色が赤い⇒高血圧?、糖尿病?
- ・顔色が青白い⇒貧血?、出血?
- ・顔色がくすんでいる、どす黒い⇒肝腎機能低下?、内分泌疾患?、悪性腫瘍?

「皮膚は健康の鏡」、「顔色は健康のバロメーター」、悪い顔色が続いた場合には、その背後に何らかの大きな疾患が潜んでいるかもしれません。

さて、秋の健康診断の時期が間もなく来ます。皆様、ぜひこの機会にご自身の健康をご自身でしっかりとご確認ください。

2. 平成 24 年度 特定業務従事者健診結果より

受検率 100%

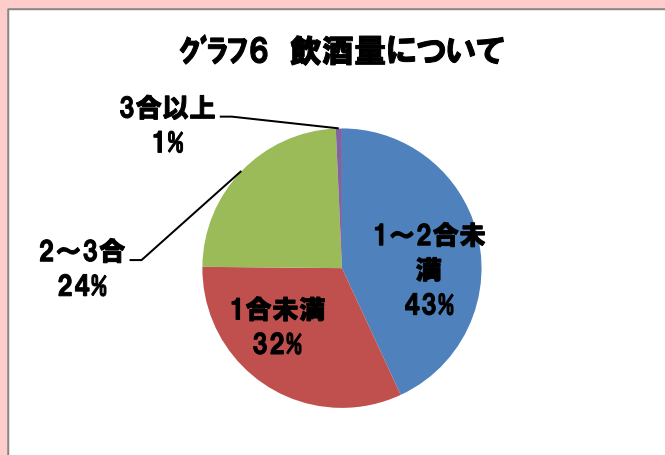
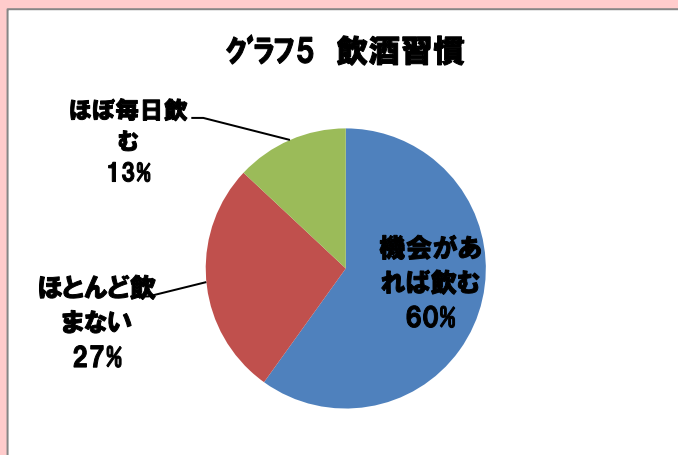
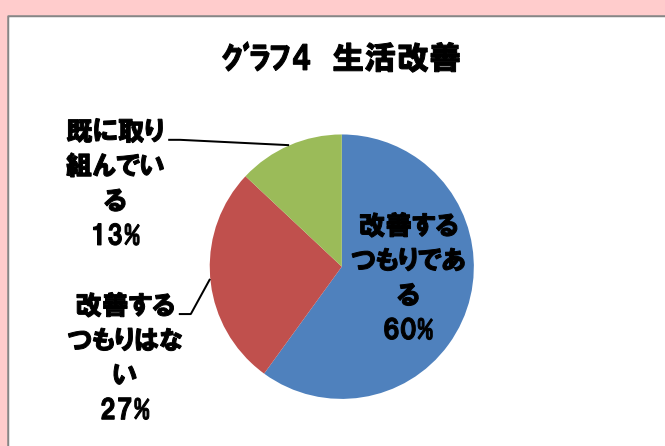
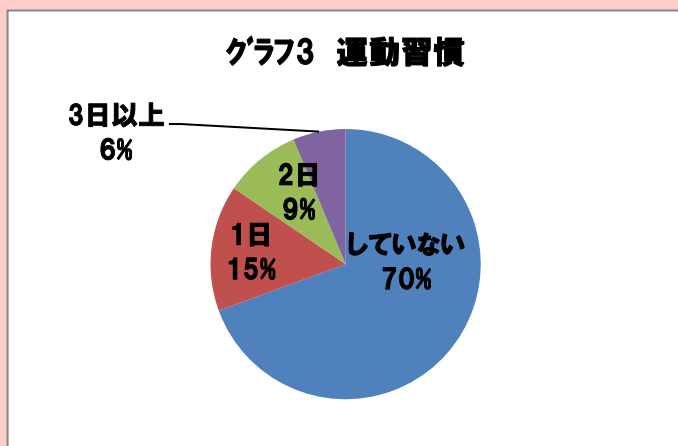
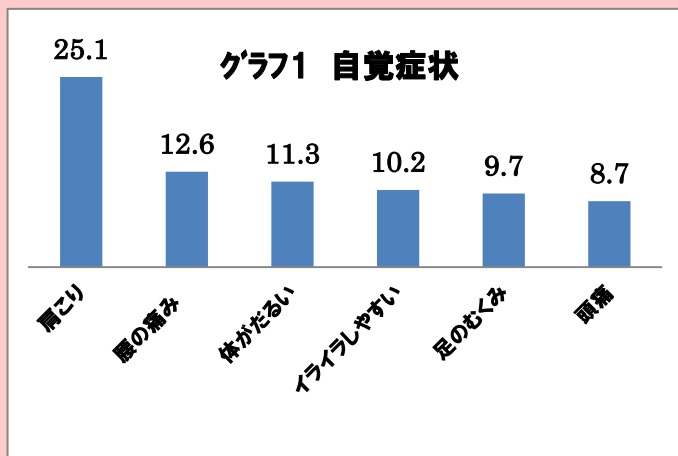
平成 24 年 5 月に特定業務従事者健診が実施されました。皆様のご協力により受検率は 100% で対象者全員受検して頂きました。ご協力ありがとうございました。健診の結果ですが、有所見率は以下の通りで、昨年と比べ有所見率は血圧・女性の BMI25 以上の値、以外全て下がっていました。女性の BMI25 以上は 1.8%、血圧が男女とも 1.4~2% の上昇を認めました。

ありがとう



	BMI 25 以上	血圧	尿蛋白	尿糖	尿潜血
男(/393 人)	30.3%	23.4%	1.0%	1.3%	2.3%
女(/729 人)	10.2%	3.7%	1.0%	0%	2.8%
男女合計(/1122 人)	17.3%	10.6%	1.0%	0.4%	2.6%

次に問診票の結果です。



グラフの結果より

- ・自覚症状が『ある』と答えた人は全体の 46.1%でした。また自覚症状の中で最も多かった症状は『肩こり』でした。毎年『肩こり』の症状は 1 位を継続しています。
- ・食習慣については『就寝 2 時間以内に夕食を摂る』『夕食後に間食をする』『食べる速度はふつう』が昨年より増加しています。
- ・運動習慣については『していない』が 70%を占めており、近年と差はありませんでした。
- ・生活習慣では『改善するつもりである』が 60%と回答しており昨年度より約 10%増加していました。
- ・飲酒習慣については『機会があれば飲む』人が 60%で昨年と同様でした。ほぼ毎日飲む人の飲酒について調べたところ 1~2 合未満が 43%でした。



上記の事から

食生活では食べる速度は気を付けており、今の生活を改善しなくてはいけないと感じている方が多いが、勤務形態の事情で実際は改善出来ておらず、食生活の乱れや運動不足体により体に支障をきたしていることがわかりました。

食生活の乱れや運動不足は様々な症状を引き起こします。

どうしても夜遅くに食事を摂れなければならない方は

まずは帰宅後すぐに食事を摂取する(食後から就寝前の時間を少しでも増やすことでカロリーを消費しやすくなる)

食事は野菜から先に食べる(空腹を野菜で満たすことで満腹感を得ることができる)などの工夫はいかがでしょうか？

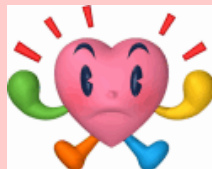
食生活の改善のほかエレベーターの使用を階段にする・通勤電車の中では座らず立つようにするなど日常生活でも運動不足を解消する手段はありますので、まずは身近でできることを行っていくことが大切です。



またこの食生活の乱れや運動不足は生活習慣病(糖尿病・脳卒中・肥満・高脂血症・心臓病・高血圧)を引き起こす原因にもなります。

…そこで今年、有所見率で男女ともに増加した血圧と高血圧の予防についてお伝えしたいと思います！

血圧 Q & A



Q. その① 最大血圧(収縮期血圧)と最小血圧(拡張期血圧)って何？

A. 心臓は全身に血液を送り出すために、収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きをしています。

心臓が収縮したときに、血液が送り出され、血管に高い圧力がかかります。

これが収縮期血圧(最大血圧)です。

反対に、血液を送り出した心臓が拡張したときに、肺で酸素が多くなった新鮮な血液を取り込みます。

このときに血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧(最小血圧)といいます。



Q. その② 血圧ってどんな値？

A. 成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I 度高血圧	140~159	または	90~99
II 度高血圧	160~179	または	100~109
III 度高血圧	≥180	または	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

※日本高血圧学会より

Q. その③ なぜ血圧が高くなってしまったの？

A. 高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧の2種類があります。

本態性高血圧は原因が不明なもので遺伝や老化による血管の弾力性の低下のほか**肥満やストレス、食塩の摂り過ぎ、運動不足、多量の飲酒**など悪しき生活習慣が関係しているものです。

二次性高血圧は、ある病気がすでにあって、それが原因で引き起こされるものと考えられています。



Q. その④ 血圧を上げないためにはどうすればいいの？

A. **血圧と体重を毎日チェック**

日常の血圧や体重をしっかり把握することで体調管理を行いましょう。体重をはかり記録することで減量効果が期待できます。



食塩は1日男性9g・女性7.5g未満



塩分を摂りすぎると血液中のナトリウム濃度を保つため血管内の水分を上昇させ、血液量が増加することにより血圧が上がります。(高血圧の人は1日6g未満に)

飲酒量を減らしましょう

1日当たりの飲酒量が多いほど、血圧は高くなります。日本酒換算で1日1合以下の適正飲酒を心がけましょう。

副菜の種類を多めにとろう

食事は主菜(肉・魚・卵など)よりも、野菜を使った副菜をできるだけ多く摂るようにしましょう。



ウォーキングからはじめよう

体を動かすことで、血液の循環が促進されます。本格的なスポーツでなくても、今より1日1000歩多く歩くことを目標に歩くだけでも十分な運動になります。

保健管理室では万歩計を貸し出しています。
活動量の詳細なレポートも出力できますので、是非ご利用下さい。
詳しくは保健管理室まで♪



～ “1日にプラス1000歩多く”の工夫～

通勤または帰宅の際、1駅分歩く

買い物に行く際、行きは自転車を押して歩き、帰りは乗る

昼食は遠くの店に早歩きで行く

自転車で買い物に行く際、1つ先のスーパーを利用する

昼休みに時間を決めて散歩する

職場では1つ遠いトイレを使用する

買い物には、車を使わず自転車が徒歩で行く



秋の定期健診でも100%の受検率を目指しております！

皆さまのご協力宜しくお願い致します。

健康診断・ワクチン接種予定

職員定期健康診断・特定業務従事者健康診断 及び有機溶剤・特定化学物質取扱者健康診断

【対象者】全職員(大学院生、研修医含む)

【実施日】前半 10/15(月)～10/19(金)

後半 10/22(月)～10/26(金)

【時間】午前(9:00～11:30)午後(13:00～15:30)

【場所】総合研究棟1F(会議室)

大腸がん検診(便潜血反応検査2回法)

40歳以上の方で希望される方を対象に実施いたします



詳しい内容は個人通知をご覧ください



※「有機溶剤・特定化学物質取扱者健康診断」も同時に行われます。

職員健康診断を受けることは、労働安全衛生法で定められています。

全職員に、健診日を指定し個人通知致しますので、必ず期間内に受けて下さい。

インフルエンザワクチン接種

【対象者】本学の常勤教職員、大学院生、研修医
直接患者様と接する職種で本学が認めた方

【実施日】11/5(月)～11/9(金)(5日間)

【時間】15:00～16:30

【場所】総合研究棟1F(保健管理室)

●予防接種の注意点

予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまで約2週間、十分な効果の持続は約半年間とされています。ワクチン接種の時期は流行する前の11～12月上旬の間に受けましょう。

★ 申込方法 ★

申込期間: 9/18(月)～10/3(水)

対象者リストと申込書を各部署毎に配布を致します。

対象者リストに接種有無を記入の上、接種希望者は申込書も記入、押印してリストと共に部署毎に提出して下さい。

その他予定

	実施期間	対象者	備考
電離放射線業務従事者 健康診断	10/1～10/12	・新規申請者及び継続登録者 ・前年1年間の実行線量が 5msvを超えた者	継続登録者へは10/1 『検査票』を配布 10/12までに提出
B型肝炎ワクチン (3回目)接種	12/6、12/7	・新規接種対象者で2回 ワクチン接種をされた方	3回目対象者へ問診票 を11/28頃配布