



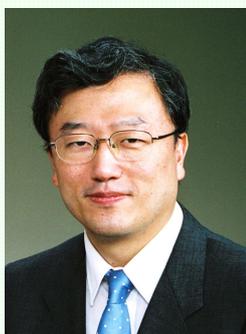
# 健康管理センターだより



16号 2013年7月3日発行

今回の健康管理センターだよりでは、4月に眼科学講座 黒坂大次郎 教授がセンター長に着任し、新たな体制でスタートしておりますので、はじめに、センター長から学生・職員の皆さんへ、ご挨拶申し上げます。次に、この季節、紫外線を気にする方も多いと思いますので、紫外線対策について、皮膚科学講座 馬場俊右 先生よりお話を伺いました。保健師からは学生健康診断結果、風しんについての内容。そして最後に、今年度から新たに学校医として着任された内科学講座神経内科・老年科分野 工藤雅子先生、金正門先生のご挨拶と7月以降の健康診断・ワクチン接種等の日程をお知らせします。

## 健康管理センター長からのご挨拶



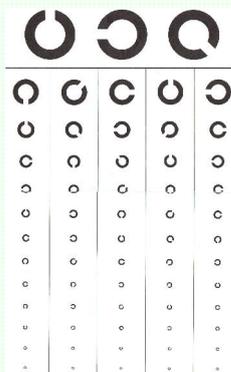
センター長  
黒坂 大次郎  
(眼科学講座 教授)

定年で御退職された嶋村正前健康管理センター長の後任として、平成 25 年 4 月 1 日付で健康管理センター長の大任を引き継ぎました。どうかよろしくお願ひ申し上げます。

就任間もなく、まだ右も左もよくわからない状態ですが、4月には、臨床心理士の採用試験、この5月からは学生・職員の定期健康診断が始まり、また、日々送られてくる事務サイドからの決裁の多さに圧倒されています。考えてみれば、これだけの大所帯ですから、365日誰かしら健康状態に問題が生じるのは、当たり前のことかもしれません。その健康管理を担うわけですから、事務作業も膨大でしょうし、責任も重大です。

就任時のガイダンスで、設立されたのが平成 17 年と伺いました。なので、8 年目を迎えるわけです。その間の健康管理センター職員の方々の懸命なる努力にも限らず、様々な課題がどうも山積みしているようです。一つには、職員、特に医師の健康診断受診率が低く、毎年のように病院立ち入り検査時に怒られるそうです。私自身や私の所属する医局の面々を思い浮かべてみますと、確かに健康診断をおろそかにするところがあります。決して軽んじているわけではないのですが、

患者さんの急変を告げる病棟コール、外来患者さんが待っているという連絡、手術予定などなど、受診しようと思っただけでもなかなか時間が取れず、やっとちょっとの時間ができたらからといってみると、混雑してと・・・、なにかと挫けそうになるのです。そしてちょっぴり日ごろの不摂生から自分の健康に自信がなく、怖い面もあって足が遠のくのもかもしれません。病気があるとわかると、あんなに日ごろは偉そうなのに、自分だってそうじゃないという声が聞こえてくるようです。ですが、やはりしっかりと仕事をしようとして、健康は欠かせません。なので、今一度お考えいただきといたしても、受診されない方はきっとこの文章も読まれないと思いますので、この文章をここまでお読みいただいた奇特な方、どうか、周りの方をお誘いくださいませ。



そしてもう一つ、現在の内丸の病院の問題点の一つは、病院の建物が継ぎ足し継ぎ足しで、体系だっていないことだろうと思います。工事するにも複雑で大変です。移転にともない一元管理されていくのだと思いますが、ぜひその際には、複雑になった事務の大系も整理していただければと思います。医師も含めた職員管理が、様々な部署にまたがり、健康診断の案内一つ出すにも苦労している職員を見かねてのお願いです。とまあ、こんなことしかできないとは思いますが、どうかよろしくお願いいたします。



# 紫外線対策について ～紫外線の影響と予防～



皮膚科学講座  
講師 馬場 俊右

## 1. 紫外線の分類と作用

紫外線(UV)は可視光線、赤外線、電波と同様に太陽から放射される電磁波の一つで、長波長紫外線(UVA)、中波長紫外線(UVB)、短波長紫外線(UVC)に分類されます。UVAは地上の紫外線の95%を占め、ガラスを透過し、UVBはガラスを透過しません。UVCはオゾン層で吸収され、地上に到達しません。

UVAは、大量照射後数十分で、メラニンが酸化することで起きる即時型黒化を起こし、皮膚を黒くさせます。またUVAは、表皮の下に位置する真皮まで到達するため、皮膚の弾力を保つコラーゲンやエラスチンを変性させ、シミ・シワなど「光老化」の原因となります。UVBは、真皮の血管拡張や炎症性サイトカインの分泌により、皮膚が赤くなる紅斑反応を誘導し、「サンバーン」を引き起こします。サンバーンは、日焼け後数時間で皮膚の赤味と

熱感が出現し、数日で改善します。しかし、大量のUVを浴びた場合は、腫れや痛みが強く、水疱を形成して、やけどのような状態になることもあり、注意が必要です。サンバーン後数日で、炎症後の色素沈着により、皮膚の色が黒くなる「サンタン」を起こします。UVAも大量に浴びるとサンバーン・サンタンを起こします。「日焼け」は即時型黒化とサンバーン、サンタンにより起こります。

またUVは、細胞核でのDNA損傷を引き起こし、それが積み重なって皮膚癌の一因になります。一見シミのような日光角化症という皮膚癌や、それが進行した有棘細胞癌、ほくろのガンとして知られる悪性黒色腫や基底細胞癌の発生にも関係します。また、皮膚以外にも白内障の一因となる等の影響があります。

UVには体温保持や生体時計(概日リズム)の維持、体内でのビタミンD<sub>3</sub>の合成作用や、皮膚疾患の光線療法に応用されるなどの利点もある一方で、上記のような有害作用もあり、適切な紫外線対策が必要です。

## 2. 紫外線対策の方法(物理的防御)

UV対策としては、長時間日光に当たらないこと、衣服・防止・日傘・眼鏡による物理的防御に加えて、サンスクリーン剤を正しく使用することが重要です。

UV対策の服装としては、素材は厚手の綾織の綿(綿は薄いとUVA,UVBを透過する)あるいは綿とポリエステル混紡(ポリエステルはUVBを透過しないが、UVAは透過する)が良く、色は光を反射させる白や淡い色の衣服、傘や帽子が良いとされます。傘や帽子は裏面が濃い色だと散乱光を吸収できます。濃い色は紫外線を吸収しますが、可視光と赤外線も吸収し、熱を溜め込み暑くなるため、表面と裏面で色を使い分けるのがよいでしょう。

## 3. 紫外線対策の方法(サンスクリーン剤)

サンスクリーン剤は、散乱剤と呼ばれる無機系素材と、吸収剤と呼ばれる有機系素材を使用したものがあります。無機系素材は酸化亜鉛や酸化チタンなどの細かい粒子で、主にUVを散乱させるもので、敏感肌や小児でも使用しやすいですが、塗布後白く見えやすい欠点があります。有機系素材は桂皮酸系やベンゾイルメタン系が頻用され、アレルギーを示す場合もありますが、塗布後白くなくなりやすい利点があります。使用目的と皮膚状態に応じてサンスクリーン剤を選択する必要があります。

サンスクリーン剤の評価として、UVBによる紅斑反応を指標とするSPF値とUVAの防御効果を示すPA分類があります。SPF値は、サンスクリーン剤を塗った場合、塗らない場合より、紅斑反応を起こすまで何倍の時間耐えられるかを示し、SPF値10なら、塗らない場合の10倍の時間UVを浴びると、皮膚が赤くなります。一般的な日本人の場合、自然光で皮膚に赤くなるまで、平均20分(真夏の正午、伊豆)であり、SPF値10なら、理論上は20分×10=200分の露光に耐えられます。PA分類は、PA+,++,+++に分類するもので、多い程UVAによる即時型黒化を抑制します。実際にサンスクリーン剤を使用する場合、塗布量の不足、汗や水の影響、皮膚への結合性など、SPF値やPA値を測定した条件と実際の使用環境は異なるので、あくまで目安として利用し、十分な効果を得るには使用量と方法にも注意が必要です。一般に日常生活ではSPF値20程度、屋外スポーツ時は40程度で良いとされ、2~3時間毎に塗り直す必要があります。化粧品に紫外線防止効果がある場合でも単独では効果が不十分で、サンスクリーン剤を塗布した上で、化粧品を重ねて使用する必要があります。



## 4. 終わりに

UVは1年中曇りの日でも、降り注いでいますが、3月~9月の10時~14時頃はUVが強く、夏がピークで、注意が必要です。過度の日焼けや光老化、光発癌を予防するため、適切な紫外線対策を行いましょう。

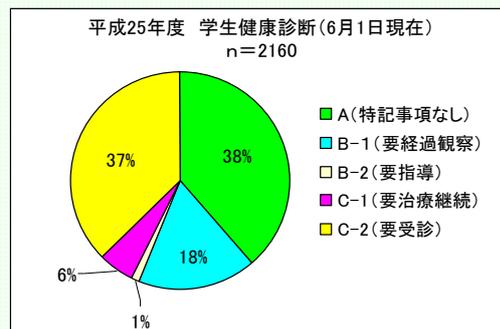
紫外線による健康障害	
急性障害	①日焼け(サンバーン、サンタン) ②紫外線角膜炎 ③免疫機能低下
慢性障害	①シワ、シミ ②皮膚良性腫瘍(一部のホクロ、イボ) ③皮膚癌(日光角化症、有棘細胞癌、基底細胞癌、悪性黒色腫) ④白内障

## 学生健康診断結果

「平成 25 年度 学生健康診断結果」を 6 月 17 日付で通知しております。

「A (特記事項なし)」は 38% で、約 6 割は「所見あり」となっています。

「C-2 (要受診)」の内容は視力及びアレルギー性結膜炎等の眼科所見、高血圧、肝機能、が主な内容になっています。早めに受診し健康保持増進に努めましょう。各自、内容を確認し所見のある学生は下記事項に従ってください。



- 「C-2 判定 (要受診)」者は早急に受診し、受診状況報告書を 7 月 17 日 (水) までに健康管理センターへ提出してください。

**受診状況報告書は、実習に入る際や就職活動の際の提出書類になりますので「C-2 判定 (要受診者)」者は必ず受診し健康管理センターへ提出してください。**

- 「C-2 判定 (要受診)」の項目が高血圧、眼科 (視力 0.6 以下)、尿検査の場合は、医療機関受診の前に健康管理センターで再検査が可能です。「平成 25 年度学生健康診断精密検査及び受診状況報告書」持参のうえ報告書提出期限の 7 月 17 日までに健康管理センターへ来室してください。

- 「B-1 判定 (要経過観察)」者、「B-2 判定 (要指導)」者は経過観察や生活習慣の改善が必要になりますので健康管理センターへ相談してください。  
判定内容によっては、個別に連絡する場合があります。



## ～大人の風しんが流行中～

風しん患者は、2011 年より増え始め、現在も流行が続いています。図 1 は、風しん累積報告数です。国立感染症研究所のまとめによると、2013 年の患者数は 6 月 5 日現在で 9,408 人と、すでに 2012 年の 4 倍近くになっています。流行は首都圏から全国に広がってきています。岩手県では、6 月 5 日現在で 7 人の報告があります。性別・年齢で見ると、20~40 代の男性、20 代の女性で多くなっています。20 代以上の男性が風しんにかかりやすいのは、そのほとんどがワクチン接種を受けていないからと言われています。

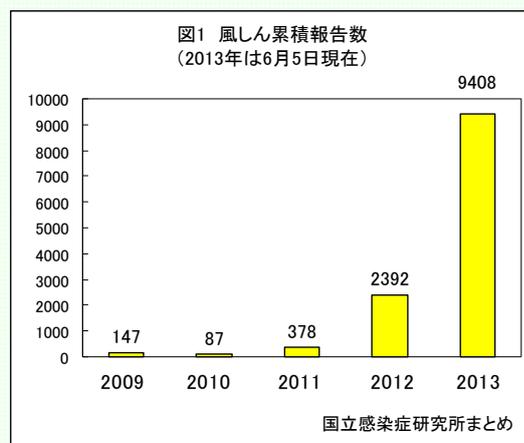
**感染経路は**、咳やくしゃみによる飛沫 (ひまつ) 感染によって感染します。感染後、2~3 週間の潜伏期を経て発症します。

**症状は**、発疹、発熱、リンパ節 (耳の後ろ、首の後ろ、後頭部下) の腫れがあります。子供では比較的軽くすむことが多いですが、大人がかかると子供より症状が重く、関節痛がひどいことが多いとされています。

### 女性は妊娠前にワクチンで確実に予防しましょう

妊娠中は風しんワクチンを接種できません。抗体を持たない又は低い抗体価の女性が妊娠中に風しんにかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障害 (先天性風しん症候群) が起こる可能性があります。

妊娠する可能性の高い 10 代後半から 40 代の女性で、抗体価が十分あると確認できた方以外は、予防接種をおすすめします。また、妊婦を守る観点から、特に妊婦の夫、子ども及び同居家族の方も、予防接種を受けることを検討してみてください。



## 校医からのご挨拶



### 学校医

(右) 工藤 雅子

(内科学講座神経内科・老年科分野 講師)

(左) 金正門

(内科学講座神経内科・老年科分野 特任講師)

平成 25 年 4 月から学校医を担当しております内科学講座神経内科・老年科分野の工藤雅子と金正門です。前任の内科学講座呼吸器・アレルギー・膠原病分野の小林仁准教授と鈴木順講師の後任として、2 年間の担当となりますのでよろしくお願いいたします。

日常診療においては、工藤が頭痛や認知症、金が脳血管障害を中心に本学附属病院の診療に従事しております。学校医の職務対象は、医学部、歯学部、薬学部、大学院、医療専門学校に在籍する全ての学生であり、2204 人になります。学校医業務は広範囲に渡っているため、健康管理センター長や健康管理センター専任スタッフ、学務部スタッフ、感染症対策室のスタッフ、各学部の指導教員や学生部長の方々などの御指導御助言を受けながらしっかりと業務を遂行する所存であります。御指導と御支援の程よろしくお願いいたします。

## お知らせ

### <7 月以降の健康診断及びワクチン接種等の日程>

※ 時間・場所などは、配布される案内をご覧ください。時間内の受診及び接種をお願いします。

	職員	学生
7 月	23 日 (火)・24 日 (水) B 型肝炎ワクチン 1 回目接種 (対象者)	4 日 (木)・5 日 (金) B 型肝炎ワクチン 2 回目接種 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生 1 年、歯科技工 1 年)
8 月	7 月 30 日 (火)～8 月 9 日 (金) VDT 検診 (問診) 20 日 (火)・21 日 (水) B 型肝炎ワクチン 2 回目接種 (対象者)	
9 月	4 日 (水)・5 日 (木) VDT 検診 (要検査者) 17 日 (火) 水痘・風疹・流行性耳下腺炎ワクチン接種 (対象者) 9 日 (月)～27 日 (金) 内丸キャンパス 胃検診 (40 歳以上の希望者) 30 日 (月) 花巻温泉病院 胃検診 (40 歳以上の希望者)	
10 月	3 日 (木)～15 日 (火) 有機溶剤・特定化学物質取扱者調査 (対象者) 電離放射線業務従事者調査 (対象者)	
	8 日 (火) 内丸キャンパス・インフルエンザワクチン接種 (薬 5 年のみ・希望者) 23 日 (水)・24 日 (木) 矢巾キャンパス・インフルエンザワクチン接種 (希望者) 28 日 (月)～11 月 2 日 (土) 内丸キャンパス及び花巻温泉病院・インフルエンザワクチン接種 (希望者)	
11 月	12 日 (火)～15 日 (金) 特定業務従事者健康診断 (対象者) 有機溶剤・特定化学物質取扱者健康診断 (要検査者) 電離放射線業務従事者健康診断 (要検査者) 19 日 (火) 水痘・風疹・流行性耳下腺炎ワクチン接種 (対象者)	
12 月	9 日 (月)～13 日 (金) 大腸がん検診 (40 歳以上の希望者) 19 日 (木) 水痘・風疹・流行性耳下腺炎ワクチン接種後採血 (対象者) 石綿健康診断 (対象者)	5 日 (木)・6 日 (金) B 型肝炎ワクチン 3 回目接種 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生 1 年、歯科技工 1 年)
1 月	21 日 (火)・22 日 (水) B 型肝炎ワクチン 3 回目接種 (対象者)	9 日 (木) B 型肝炎ワクチン接種後採血 (医・薬 4 年) 10 日 (金) B 型肝炎ワクチン接種後採血 (歯 4 年) 16 日 (木) B 型肝炎ワクチン接種後採血 (歯科衛生 1 年、歯科技工 1 年)
2 月	18 日 (火)・19 日 (水) B 型肝炎ワクチン接種後採血 (対象者)	6 日 (木) B 型肝炎ワクチン追加接種 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生 1 年、歯科技工 1 年対象者)
3 月	4 日 (火) B 型肝炎ワクチン追加接種 (対象者) 4 月 1 日 (火)・2 日 (水) B 型肝炎ワクチン追加後採血 (対象者)	6 日 (木) B 型肝炎ワクチン追加後採血 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生 1 年、歯科技工 1 年対象者)