健康管理センター便り

12号　2011年6月30日発刊

今回の健康管理センターだよりでは、嶋村センター長から東日本大震災に関する当センターの対応についてお知らせします。次に、今年度から新たに学校医および産業医に着任された先生からご挨拶をいただきました。また、栄養部から食中毒についてお話しを伺いましたので、夏場の食中毒予防の参考にしてください。最後に、新スタッフの紹介と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。

東日本大震災について

センター長
嶋村　正
（整形外科学講座 教授）

先の健康管理センター（当センター）だより６号（2008年９月30日）に、その年の岩手・宮城内陸地震を受けて「災害とメンタルヘルス特集」を組み、大塚耕太郎先生（神経精神科学講座）の「被災時のこころの変化と対応」および藤澤美穂臨床心理士（当センター）の「被災時における支援者の対応とメンタルヘルス」の中に、災害時のメンタルヘルスへの対応に関する要点が述べられております。

此の度の“貞観地震”以来千年振りと云われる激震（M9.0）、3.11東北地方太平洋沖地震による東日本大震災（県内死亡4468、行方不明2984、避難31337名：５月24日現在）では、地割れ、津波、火事、塵埃、原発崩壊と、正に地、水、火、風、空の五大に及ぶとも云い得る天変地異をもたらし、本邦のみならず、世界の人々の注目と支援が集まりました。今は一日も早い識を待つばかりです。“事（物）に安全はなく、人(世)には安心があるのみ”、“不知との遭遇、無知との邂逅は人の常である”、“人は情念、情意で世を生きている”などのことを改めて思い知らされました。

日常、人は見・聞から情報の９割強を得て、個の活動の基盤としていると云われます。そして、情報から得た“知”を“智”とすることが最も大切とされます。大災事における急性ストレス障害、後続する外傷後ストレス障害などの心的負荷・応答反応は、誰しもが体験・体感するところです。更に、それらは被災者のみならず、支援者の二次受傷ともなり得ます。此の度の大震災に際して、当センターでは直ちにこれらへの対応に取り組み、その情報発信を行ってまいりました。

各個への情報発信によるセルフケア、セルフチェックを介しての個的自然回復力への成果、所属長・教職員への情報発信によるラインケアとしての即時・即効的対処効果、そして、両者への情報発信による健康に対する意識向上を介しての自己健康管理の啓発を目的として、各方面に各種の情報発信を行っております。それらの概要は、3.15当センター通信の「災害時の心身の健康を保つために」を皮切りに、「支援者・援助者へのメンタルヘルスについて」、「子供や高齢者への配慮について」、「支援者・援助者特有のストレスとその対応について」と続き、3.16管理者向け情報の「所属員のメンタルヘルスのサポートについて」から「所属員の災害後のメンタルヘルス」、「震災に伴うメンタルヘルスの自己チェックリスト送付について」、また4.1 Web通信「災害などの大きな出来事の後のこころとからだ」の情報発信を行なうとともに、学生・教職員には当センターのホームページ学生向けWeb通信、入学生への災害時メンタルヘルスとストレスマネジメントのミニレクチャー、および共通教育センターPBLチューターへのミニレクチャーなどを適宜行ってまいりました。

これから１年をひとつの目処として、関係者の皆様への当センター情報発信を続けてゆくことと致しております。今、幻滅期から再建期に向かう此の時、当センターからの発信情報が学生・職員の方達の事の了知への知言となることを願っております。向後の当センター発信情報に目を向け、耳を傾けることで、関係諸氏の“体の安泰、心の安寧、そして魂の安穏”が生まれ、維持されることを、当センター職員一同祈念致しております。

学校医からのご挨拶

学校医
（左）小林　仁
（内科学講座呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ・膠原病内科分野　准教授）
（右）鈴木　順
（内科学講座呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ・膠原病内科分野　講師）

平成 23 年４月から学校医を拝命しました内科学講座呼吸器・アレルギー・膠原病内科の小林仁と鈴木順です。前任の内科学講座循環器・腎・内分泌内科の蒔田真司先生と田代敦先生の後任です。本学の学校医の役目として、約 2000 名におよぶ学生の健康診断の判断やワクチン接種、インフルエンザなどの流行性疾患発症時の対応などが主と聞いています。鈴木は外来医長を兼ね、呼吸器病以外に心療内科外来を担当し、小林は呼吸器外来以外にアレルギー、膠原病外来を担当しています。二人とも外来担当が主であり、外来にいることが多く、健康に対する疑問がありましたら訪ねて頂くことも可能です。症状が専門外であっても、健康管理センター長である嶋村教授をはじめ、健康管理センター専任スタッフや指導教官、学生部長先生などに御助言を頂きながら対応させて頂きたいと思います。

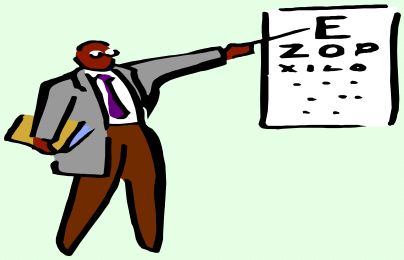
大学生の健康ですが、全国大学生協連の「学生生活実態調査」によると、半年間に入院や通院を経験した学生は 16.9%に上り、部活動に伴う外傷・事故が最も多く（65%）、疾病としては消化器系と呼吸器系疾患が約半数を占めていたそうです。また、「イッキ飲み」による急性アルコール中毒と喫煙率の高さなどは、現代の学生が見逃せない問題と思われます。これらのことを意識して楽しい学生生活をおくって頂きたいと思います。

学校医
大塚　耕太郎
（神経精神科学講座　講師）

平成 23 年４月から、学校医は内科医の先生２名と学生のメンタルヘルス支援のため、精神科医の先生１名の３名体制となっております。左が神経精神科学講座の大塚耕太郎先生です。よろしくお願いします。

産業医からのご挨拶

産業医
（左）大間々　真一
（岩手県高度救命救急センター　助教）
（右）小野田　敏行
（衛生学公衆衛生学講座　講師）



平成23年４月より産業医を担当しております救急センターの大間々真一です。本年度よりこれまで産業医を担当しておられた小野田敏行講師（衛生学公衆衛生学）に私を加え２名体制となります。よろしくお願いします。

私は現在、救急センターにて脳神経外科領域、特に脳内出血と頭部外傷を中心に急性期医療の診療をしておりますが、脳卒中発症の危険因子と発症後の予後に関しての疫学研究も行なっております。

また以前、国民健康保険石鳥谷医療センター（旧国民健康保険石鳥谷病院）に３年間勤務し、日常診療のほかに、学校医、検診、予防接種、そして旧石鳥谷町役場の産業医など地域住民の健康管理を行なっていました。

岩手医科大学で産業医を担当するのははじめてでありますが、これまで数千人もの岩手医大職員の健康管理を一人で担当されていた小野田先生の一助となるよう、これまでの経験を生かし、微力ではありますが職員の皆様の健康管理に役立てて参りたいと思いますので、ご指導とご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

夏場の食中毒に御用心！！

及川　政之助
（栄養部　調理師長）

今年４月末に起きた腸管出血性大腸菌 O111 による集団食中毒は、焼き肉店で生肉のユッケが要因でした。O111 は家畜の腸管に生息し、食肉処理時の菌が肉の表面に移ることがあります。主な症状は腹痛、下痢、血便などですが、腸管出血性大腸菌は「ベロ毒素」を作り、溶血性尿毒症症候群(HUS)など重篤な合併症を起こし、死に至るケースもあります。このように「いつ・なんどき」食中毒にかかるのか分からないのが現状です。

食中毒菌は、「栄養」「温度」「水分」が揃うと繁殖しやすい環境となるため、これから気温や湿度の高くなる時期(7～9 月)は、食中毒の発生が多くなります。

食中毒予防は、『菌を付けない』『菌を増やさない』『殺菌する』の３原則から成り立っています。手指と調理器具を清潔にし、食品の低温保管、加熱を十分に行うなどのポイントを守り防ぎましょう。

食中毒の原因となる細菌・ウィルスは、ノロウイルス、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、ウェルシュ菌・カンピロバクター、病原大腸菌等があり、一部をご紹介致します。

○腸炎ビブリオ：魚介類の刺身や寿司などが原因で、二次感染として、使用した包丁・まな板の消毒・洗浄が不十分な場合に感染します。症状は食後 4～96 時間で腹痛・下痢などを起こします。真水に弱い菌のため、真水でよく洗い流し、清潔な調理器具類を使用しましょう。

○サルモネラ菌：加熱不足の肉・魚・卵などが原因で、特に生卵、自家製マヨネーズ、牛肉のたたき、レバー刺しなどがあげられます。症状は食後 6～48 時間で、嘔吐・腹痛・下痢・発熱などを起こします。生卵を食べる時は、賞味期限に注意し、殻を割ったら直ぐ食べること、ひび割れや破卵のあった卵は加熱して食べましょう。

《食中毒の予防》

- 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮なもの、期限表示などを確認し購入しましょう。
- 冷蔵庫内温度は１０℃以下、冷凍庫内温度は－15℃以下で保管。食品は速やかに冷蔵庫または冷凍庫に入れましょう。
- 台所は清潔にし、タオルやフキンは熱湯消毒し、清潔なものを使いましょう。
- 手洗いはしっかり行い、特に肉・魚・卵などを触った後は手指をよく洗いましょう。
- まな板や包丁の使用後は、十分に洗浄、熱湯消毒し、野菜・肉・魚用と分けるのが理想的です。
- 野菜は流水で洗い、洗ったものは別の容器に移しましょう。
- 加熱する時は、十分に加熱しましょう（中心温度が 75℃で 1 分間以上、二枚貝は 85℃1 分間以上）。
- 手指に傷がある場合、手袋を使用しましょう。
- 食事前は、十分に手洗いをしましょう。
- 公園でのお弁当や外食する際、手洗い出来ない場合は、アルコール入ウェットティッシュを持ち歩きましょう。

康管理センター新スタッフ紹介

保健師
久保　陽子

平成 23 年４月１日より保健師として健康管理センターで勤務しています。あらゆる年代の人々の健康管理について興味があり、その中でも労働者の健康管理という部分に携わりたいという思いで採用試験に応募しました。社会人一年生として岩手医科大学の健康管理センターで働けることに驚きと喜びでいっぱいです。同時に、臨床経験のない私が、健康管理センターの一員として学生さんや職員の方々の健康をサポートすることができるのだろうかという不安もありますが、相手の思いに寄り添えるよう努めていきたいと思います。

今は、矢巾キャンパスで健康管理センターの業務や、学生さんの対応などについて丁寧に指導して頂きながら、毎日が新たな発見と勉強の日々です。知識も経験も不足し、何かと力不足ではあると思いますが、学生さんが勉学に集中できるよう健康管理の面からサポートできるようになりたいと思っています。多くのことを学び、保健師として何ができるのか考えながら、少しずつでも成長していきたいです。よろしくお願いします。

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の上、時間内の受診及び接種をお願いします。

	職員	学生
7月	26 日（火）・27 日（水） B型肝炎ワクチン１回目接種（対象者）	12 日（火）・13 日（水） 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	5日（金）～12日（金） VDT 検診 23日（火）・24日（水） B型肝炎ワクチン２回目接種（対象者）	
9月	14日（水）・15日（木） VDT 検診（要検査者） 20 日（火） 水痘・風疹・流行性耳下腺炎ワクチン接種（対象者） 12日（月）～10月7日（金） 胃検診（40歳以上の希望者）	
10月	11日（火）～18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）	
	11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・希望者） 19日（水）・20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） 24日（月）～28日（金）　内丸キャンパス・インフルエンザワクチン接種（希望者）	
11月	1日（火）・2日（水） 内丸キャンパス・インフルエンザワクチン接種（希望者） 15日（火）～18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） 22日（火） 水痘・風疹・流行性耳下腺炎ワクチン接種（対象者）	
12月	12日（月）～16日（金） 大腸がん検診（40歳以上の希望者） 22 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）	13 日（火）・14 日（水） 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	23日（月）～27日（金） 石綿健康診断（対象者） 24日（火）・25日（水） B型肝炎ワクチン３回目接種（対象者）	10 日（火）・11 日（水） B型肝炎ワクチン接種後採血 （医・歯・薬４年、歯科衛生１年、歯科技工１年） 31 日（火） 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）
2月	21 日（火）・22 日（水） B型肝炎ワクチン接種後採血（対象者）	28 日（火） 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）
3月	6 日（火） B型肝炎ワクチン追加接種（対象者） 4月3日（火）・4日（水） B型肝炎ワクチン追加後採血（対象者）	

健康管理センターからの各種お知らせは、ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。
http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.htm　岩手医大 HP ﾄｯﾌﾟﾍﾟｰｼﾞから「学生生活」or「教職員専用」

健康管理センターだより(岩手医科大学)12 号　　発行日 2011 年 6 月 30 日
発行　岩手医科大学　健康管理センター