



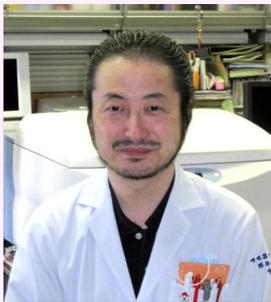
# 健康管理センターだより



13号 2012年2月14日発行

今回の健康管理センターだよりでは、これからの季節、花粉症に悩まされる方も多いと思いますので、花粉によるアレルギー性鼻炎と気管支喘息について、内科学講座呼吸器・アレルギー・膠原病内科分野 中村 豊 先生よりお話を伺いました。次に、今年度の健康診断結果と震災後のメンタルヘルスについてお知らせします。最後に、ミニドックの紹介と放射線業務従事者の申請方法等についてお知らせしますので、対象となっている方は、内容を確認していただければと思います。

## 花粉によるアレルギー性鼻炎と気管支喘息

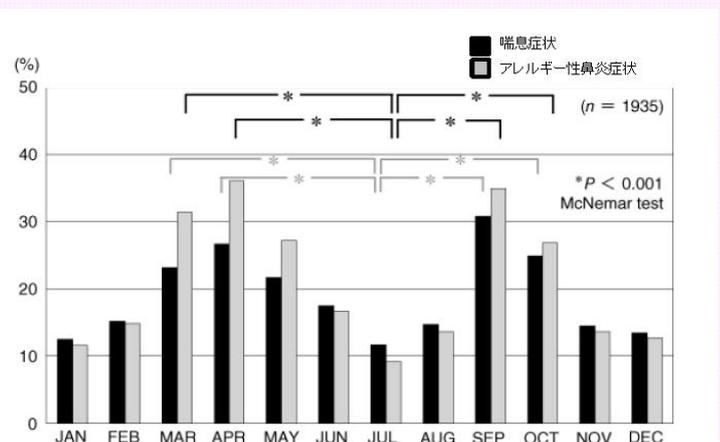


内科学講座  
呼吸器・アレルギー・膠原病内科分野

講師 中村 豊

アレルギー性鼻炎と気管支喘息は“one airway, one disease”としてとらえられ、アレルギー性鼻炎は喘息発症の危険因子で、逆にアレルギー性鼻炎の適切な管理が喘息のコントロールにとって重要であると報告されています。実際には暴露される抗原の量において鼻腔は気管支に比しはるかに多く、粘膜に浸潤する炎症細胞数にも違いがあることが判明しています。しかし局所での免疫反応は同様の機序でおこります。花粉などのタンパクは粘膜内の樹状細胞に取り込まれリンパ節内で抗原部分がTリンパ球へ提示されます。Tリンパ球とBリンパ球は活性化し、Bリンパ球は形質細胞へ変化し抗原特異的なIgEを産生します。抗原と結合したIgE抗体は肥満細胞にも結合し、肥満細胞はヒスタミンやロイコトリエンを細胞外へ放出、気道局所のアレルギー反応を引き起こします。このアレルギーに特異的なIgEを産生する形質細胞は骨髄で長く生き続け少量のIgEを産生し、血中を循環していると考えられています。そのため無症状であるにもかかわらずアレルギーに対する検査でIgE抗体が陽性になるわけです。また10数年ぶりに訪れた土地ですぐ花粉症が再発するのはこのためです。アレルギー性鼻炎は発作性反復性のくしゃみ、水性鼻漏、鼻閉を特徴とし特に花粉症は花粉抗原による季節性アレルギー性鼻炎と定義されています。アレルギー性（アトピー型）気管支喘息はダニやハウスダストなどの抗原を吸入することにより気道が炎症や浮腫をおこし、その結果気道が狭くなり喘鳴が聴取されます。高度の浮腫により呼吸不全から死に至ることもある危険な疾患で、現在もわが国では年間2000人ほどが亡くなっています。気道の浮腫を改善する目的に、治療薬としてステロイドの吸入や抗アレルギー薬が使用され、抗アレルギー薬の中でもロイコトリエン受容体拮抗薬はアレルギー性鼻炎にも効果があることから両者を合併している患者には好んで処方されています。近年両疾患は合併するだけでなく症状が出現する時期も一致することが報告されました。図は東北地方のアレルギー性鼻炎の患者10009名の調査で、喘息を合併している1935名の中で月毎の症状出現の頻度が示されたもので

ですが、これらから鼻アレルギー症状と気管支喘息症状がほぼ同時期に起きていることがわかります。理由として考えられるのは、鼻閉のために口呼吸になり気管支の感受性が亢進することや、後鼻漏が気管支に流れ込むこと、さらに上記に述べた花粉に対する免疫反応が、本来は鼻粘膜のみにおこるものが気管支粘膜内へも影響を与えることなどが推測されます。東北地方ではこれから2月はハンノキ属とスギの花粉が飛散し3月にはヒノキの花粉が飛散します。花粉症と気管支喘息を合併している方には、花粉症のコントロールが気管支喘息発作の予防につながるということを強調したいと思います。



Allergy International 2009; 58: 55-61

## 職員健康診断結果

表1 受診率

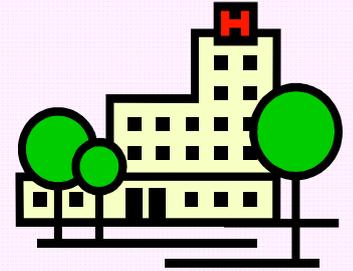
職員対象者(名)	2,677
受診者	2,659
未受診者	18
受診率(%)	99.3

表1は、平成23年度職員定期健康診断の受診率です。

今年度の未受診者は18名でした。定期健康診断は、労働安全衛生法の第66条で、「労働者は事業者が行なう健康診断を受けなければならない」と定められています。

また、病院職員に関しては、東北厚生局による医療監視の際、受診率を100%にするよう指導を受けております。自分自身の健康管理はもちろんですが、労働者としての責務を果たすためにも健康診断を受けましょう。

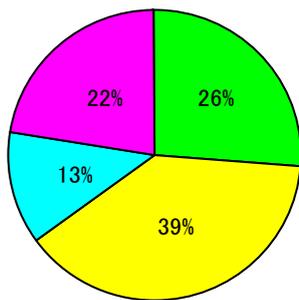
図1は総合判定の結果です。「A：特記事項なし」が26%、「B：要経過観察」が39%、「C-1：要治療継続」が13%、「C-2：要受診」が22%でした。「特記事項なし」の割合が低く、何らかの項目で所見のある職員が多いことがわかります。



その中でも、図2は「C-2：要受診」と判定された項目の内訳です。TG（中性脂肪）、LDL-C（悪玉コレステロール）の脂質、肝機能、血圧での有所見が多く、これらはほとんど自覚症状がないため、健診で見つけられることが多いです。年に1度の健康診断は生活習慣を見直す大切な機会でもあります。

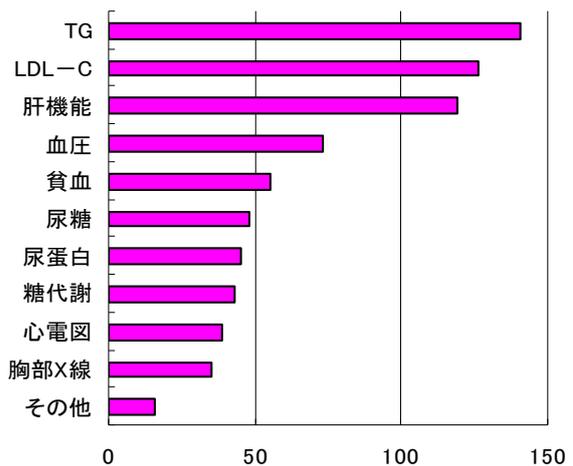
また、「要受診」と判定された方には、C-2（要受診）者報告書を送付していますが、提出率は33.3%と低く、2/3の方が受診をしていないと考えられます。現在の死因の約6割は、がん、心臓病、脳血管障害を合わせたものです。生活習慣病の予防、早期発見のためにも、ぜひ受診をしてください。

図1 平成23年度 職員定期健康診断 判定結果 (n=2659 受診率99.3%)



- A: 特記事項なし
- B: 要経過観察
- C-1: 要治療継続
- C-2: 要受診

図2 平成23年度 職員定期健康診断 C-2(要受診)項目の内訳 (複数該当)



普段の生活でどれくらい歩いていると思いますか？

平成21年国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男性で7,214歩、女性で6,352歩という結果でした。生活習慣病の予防には、「1日1万歩」と言われています。健康管理センターでは、歩数計の貸し出しを行なっていますので、測定してみませんか？

## 学生健康診断結果

学生健康診断は、学校保健安全法に基づいて全学年を対象に毎年5月に実施しています。自らの病気の早期発見のために、集団生活の責任ある一員としての自覚をもって必ず受診してください。学生健康診断を受けていないと、奨学金の申請や実習、就職活動の際に「学生健康診断個人票」の発行が出来ませんのでご注意ください。

平成23年度学生健康診断の結果は次のとおりです。図1は総合判定の結果です。「A：特記事項なし」が41%、「B-1：要経過観察」が15%、「B-2：要指導」が1%、「C-1：要治療継続」が5%、「C-2：要受診」が38%となっており、特に「要受診」の割合が高いのが目立ちます。

図2は「要受診」と判定された項目の内訳です。眼科が6割以上を占め、次いで高血圧が多くなっています。中でも眼科は学業に影響します。早めの受診が求められますが、受診報告書の提出率は19.3%と低いのが現状です。きちんと受診し、新年度を迎えましょう。なお、視力測定や血圧測定は健康管理センターでもできますので利用してください。（受診報告書を持っている方は、持参してください。）

図1 平成23年度 学生健康診断判定結果 (n=2001 受診率100%)

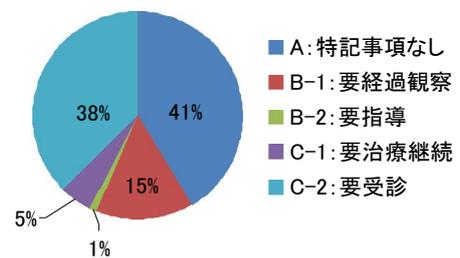
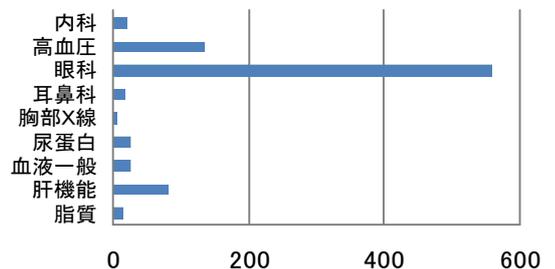


図2 平成23年度 学生健康診断要受診項目の内訳 (n=891)



## 震災後のメンタルヘルス

東日本大震災から1年が経とうとしています。ここでは、皆さまから質問があった内容についてご紹介します。

Q テレビの震災関係の報道特集をたまたま観たりすると、嫌な気持ちになるのですが…

A. 嫌な気持ちが生じた場合、無理せずに、観るのを途中で止めてください。もし震災時の映像等を観た際のフラッシュバックが強い場合や、観るのを止めたくても身体が固まって動けなくなるなどがあれば、ご相談ください。

Q. 沿岸から来られた方に、震災のことを話題にしたほうがいいのか迷ってしまうのですが…

A. 沿岸に住んでいても、被災の程度はそれぞれで、回復の度合いも人それぞれです。自然と話題になることは問題ないですが、被災体験自体を無理に聞き出すことは避けて下さい。また、こちらの思いこみや決めつけによる対応をしないことが大切です。

Q. 震災で知人を亡くしました。先日知人の誕生日があったのですが、なんだか落ち込んでしまって…

A. 大切な人を亡くした場合、その人にまつわる日にち（誕生日、命日、結婚記念日等）や行事（お正月、入学式、お盆等）のあたりに、悲しみ、怒り、罪責感、日常生活への興味の減退等が生じることがあります。これは亡くなった方を時間をかけて大切にしている過程の中で生じるもので、多くはその人なりの折り合いをつけながら自然と回復します。もし、悲しみの感情が痛みを伴うほどの重さで続く場合は、どうぞご相談ください。

なにか気になることがあれば、一人で抱えず、どうぞ健康管理センター相談室にご相談ください。（相談申込は [shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp) まで）。またホームページでも、必要な情報を適宜発信しております。



本学附属病院のミニドックについてご紹介します。  
健康診断で「C-2要受診」等の通知を受けられた方は、手軽に検査できる仕組みとなっておりますので、ご参考にしてください。  
詳細は、医事課外来係までお問合せください。

ミニドックの特徴	予約なしで受診できます。（月～金の朝9時から午後3時まで） 本学附属病院 1階医事課外来事務室までお越しください。
	血液と尿の検査ですので、採血・採尿だけで済みます。
	自由に検査項目を選択できます。
	項目ごとに検査料金が決まっている為、低負担にて検査できます。
	医師による判定・指示の記載された結果通知を後日お渡しします。 要受診者報告書を受付に頂ければ一緒に記入して後日お渡しします（4～5日後）
	ご希望により検査結果について、医師の説明や栄養指導を受けることができます。 （料金は頂きません。）

### 放射線業務従事者登録申請書提出に関するお知らせ

平成23年度から、放射線業務に従事する場合は、放射線業務従事者登録申請書を毎年提出することになって  
います。これまで放射線業務に従事している場合でも、毎年、申請書の提出が必要です。  
平成24年度の放射線業務従事者は忘れずに提出してください。申請書はそれぞれの申請先に常備してあります。  
申請時期については後日通知します。

■申請先 診療部門：中央放射線部 技師長  
研究部門：アイソトープ研究室 放射線取扱主任者



### 休養室新設のお知らせ

健康管理センター（内丸キャンパス）では、学生及び職員が健康上で一時休養できる専用の場所がなかったため、大変ご不便をおかけしてまいりましたが、この度、**外来診療棟3階**に新設していただくことができました。

利用を希望する場合には、健康管理センターまでご連絡ください。  
【連絡先】内線：3816・3818 PHS：8075

