



健康管理センターだより



14号 2012年6月29日発行

今回の健康管理センターだよりでは、漢方薬と原料生薬について、天然物化学講座 林 宏明 先生よりお話を伺いました。次に、これからの季節、熱中症をおこしやすい時期になりますので熱中症の予防についての内容、また、学生健康診断と健康管理センター相談室からのお知らせを掲載しております。最後に、今年度から学校医に着任された先生のご挨拶と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。

漢方薬と原料生薬



天然物化学講座
准教授 林 宏明

漢方薬と聞いてまず思い浮かぶ風邪薬の「葛根湯（かっこんとう）」は、今から2000年ほど前の漢の時代に書かれたといわれている中国の医学書「傷寒論（しょうかんろん）」を出典としています。葛根湯はカッコン、マオウ、ケイヒ、シャクヤク、カンソウ、タイソウ、ショウキョウの7つの生薬（しょうやく）からなり、この中には中国北部の乾燥地帯が産地であるマオウやカンソウと共に、中国南部から東南アジアが産地のケイヒやショウキョウが含まれており、広大な領土を誇った漢の時代の中国に産した生薬を組み合わせたものです。最近の漢方薬の有効性の評価研究の進展とともに、消化器の外科手術後に用いられる医療用医薬品の大建中湯（だいけんちゅうとう：ニンジン、ショウキョウ、サンショウ、コウイの4種の生薬からなります。）や、肥満症に対する一般用医薬品（OTC医薬品）の防風通聖散（ぼうふうつうしょうさん：マオウをはじめとした18種類の生薬からなります。）など、漢方薬の使用量は増大しており、我が国の医療の現場で重要な役割を果たしています。

一方で、マオウやカンソウなどの一部の重要な生薬の基原植物は日本には自生しておらず、漢方薬の原料生薬の多くは中国からの輸入に頼っています。最近の中国の急速な発展に伴い原料生薬の確保が困難になりつつあり、中国での生薬の栽培拡大や、日本国内での生薬の栽培も進められており、岩手県はセンキュウ、トウキ、ブシ（トリカブトの根）などの生薬の国内重要産地でもあります。私は国際協力機構（JICA）と学術振興会（JSPS）が協力して実施している科学技術研究員派遣制度により、中央アジアのタジキスタンにて研究しています。タジキスタンの山岳地帯には、葛根湯や防風通聖散の構成生薬の中で重要な役割をしているマオウの基原植物であるキダチマオウ（*Ephedra equisetina*）が自生しています。マオウの成分のエフェドリンは一般用医薬品の風邪薬に配合される医薬品でもあり、タジキスタンが旧ソ連の構成共和国だった頃には、山岳地帯に自生するキダチマオウを収穫してカザフスタンのシムケントの製薬工場へ送り、製造された医薬品がソ連国内で消費されていました。しかしながら、タジキスタンでは旧ソ連の崩壊後に内戦が起こり、その後の混乱もあり現在ではマオウはほとんど採集されていません。マオウをはじめとしたタジキスタンの薬草が日本の漢方薬に使用される日を夢見ながら、私はタジキスタンの薬草に関するフィールドワークを続けています。



写真：キダチマオウの自生地（タジキスタン）

熱中症を予防しましょう!!

これからの季節、特に熱中症をおこしやすい時期になります。熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症とは

人は運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、異常な体温上昇を抑えるための効率的な調節機構も備わっています。しかし、汗によって体から水分や塩分が失われる状態に対し、体が適切に対処できなければ筋肉のこむらがえりや失神（いわゆる脳貧血：脳への血流が一時的に滞る現象）を起こします。熱生産と熱放出とのバランスが崩れてしまった状態、これが「熱中症」です。

日常生活での注意事項

基本的には規則正しい生活習慣と水分と塩分の補給が必要です。
これからの時期、特に次の事に注意しましょう！



(1) 野外活動の場合

- ・ テントを張り、軒を出す。
- ・ 帽子をかぶる。日傘をさす。日陰を選んで歩く。
- ・ 暑い場所での作業や激しい運動の際、責任者は30分おきに休憩を入れたり、選手や作業者を交代させる。
- ・ 活動を始める前に水分と塩分（ナトリウム）の補給を行う。

(2) 室内で過ごす場合

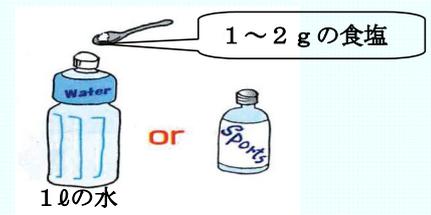
- ・ ブラインドやすだれを垂らす。（窓からの太陽光は遮光フィルムやカーテンで遮断）
- ・ 扇風機や空調（エアコン）を使う。（室内設定温度は28℃を推奨。外気温との差は7℃以内とする）
- ・ 冷気が直接長い時間人にあたらないよう気流の出口を工夫し、また扇風機などで対流させる。

(3) 服装の工夫を

- ・ 汗を吸って服の表面から蒸発させる素材もの。（近年開発された吸汗・速乾素材など）
- ・ 黒色系の素材で、輻射熱を吸収して熱くなる物は避けたい。
- ・ 襟元はなるべくゆるめて通気を。

(4) こまめな水分補給を

- ・ 知らず知らずにじわじわと汗をかき、脱水になります。喉が渇く前、暑い所に出る前から水分を補給しましょう。（コップ1杯（200ml）を3回/日食事と10時3時寝る前など5~6回）
- ・ 運動時は強度と持続時間で異なりますが気温が高い時は15~20分ごとに1回200~250ml飲水を。
- ・ 汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまいます。



(5) 特に、こんな時、こんな人は注意！

- ・ 急に暑くなる日に注意。（梅雨入前の5月頃から梅雨明けの7月下旬、8月上旬に多発）
- ・ 脱水状態、食事抜きの状態の時（暑い環境に行くことは絶対に避けましょう）
- ・ 深酒や二日酔いの人（非常に危険です。水分摂取が十分できるまで暑い所での活動は控えましょう）
- ・ 風邪などで発熱している人・下痢などで脱水状態の人・肥満の人・小児や高齢者
- ・ 心肺機能や腎機能が低下している人・自律神経や循環機能に影響を与える薬を内服している人

※ 暑さに備えた体作りをしましょう。

2週間程度で暑さに対する適応の暑熱順化を獲得できるといわれています。

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけていれば、熱中症にもかかりにくくなります。

学生健康診断について

平成 24 年度学生健康診断を終了しました。結果はいかがでしたか？
健康診断期間中の未受診者は 33 名でした。学生健康診断は、学校保健安全法と学内の学生健康診断規程に基づいて実施しているものです。

【学校保健安全法 第 2 章第 6 条】

学校においては、毎学年定期に、児童、生徒、学生（通信による教育を受ける学生を除く）又は幼児の健康診断を行わなければならない。

【学内の学生健康診断規程】

（受診の義務）

第 4 条 学生は健康診断を受けなければならない。

第 2 項 学生は、やむを得ない理由により健康診断を受けることができないときは、あらかじめ学部長等を経て、健康管理センター長に申し出て指示を受けなければならない。

とされています。

今年度は、職員の健康診断の際に受診できるように健診の機会を設けました。しかし、職員の健康診断では耳鼻科診察や眼科診察、血液検査、歯科検診など受診できない項目が生じてしまいます。奨学金の申請や実習、就職活動の際に困ることのないよう指定された日程で全項目必ず受診しましょう。

なお、学生健康診断の日程は、教育要項（シラバス）に掲載しています。実施日の数週間前には、掲示もしていますので確認するよう心がけてください。



健康管理センター相談室から

新年度を迎え、早いもので 3 ヶ月が経過しようとしています。皆様いかがお過ごしでしょうか？年度の変り目から暫くの間は、生活環境において変化が生じやすく、その変化に対応していくことが求められる中で、普段以上にストレスによる影響を受けやすい時期です。学生さんであれば、進級に伴い学業で習得する内容の難易度が上がること、職員の方であれば、異動や昇進による業務内容・役割や職場環境・対人関係の変化などがストレスの要因として挙げられます。また、東日本大震災から 1 年以上経過した今でも、その影響が持続していることも想定されます。その中で、以下のようなこと

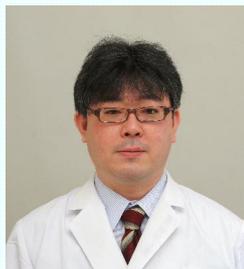
- ・ 心身の不調（鬱々とした気分が続く、物事に集中できない、眠れない、食欲がない）
- ・ 大学または仕事を辞めようと思っている／学業または仕事のことで悩んでいる
- ・ 人間関係がうまくいかない（クラスメイト・先輩／同僚・上司／友人・交際相手／家族）
- ・ 震災関連のストレスによる影響（辛い記憶・体験が急によみがえり固まってしまう など）
- ・ ハラスメントについて（セクシャルハラスメント／パワーハラスメント など）



で悩んだり、うまくいかないと感じることもあると思います。健康管理センター相談室では、上記のような悩み、困りごとのご相談について対応しており、岩手医科大学の学生及び職員の方であればどなたでも無料で利用できます。「自分なりに頑張ってみただけどうまくいかない」、「周りに相談できる人がいない／内容的に相談しづらい」といった時には、ぜひ気軽にご連絡ください。



連絡先：019-651-5111（大学代表）にて内丸または矢巾の健康管理センターへ
内 線：3816/3818（内丸キャンパス） 5023（矢巾キャンパス）
E-mail：shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp



神経精神科学講座
助教 山家 健仁

平成 24 年 4 月から学校医を拝命しました神経精神科学講座の山家健仁です。前任の同講座大塚耕太郎先生の後任となります。本学では平成 23 年 4 月から 3 名体制となっており、内科学講座呼吸器・アレルギー・膠原病内科の小林仁先生と鈴木順先生とともに主に学生のメンタルヘルス支援を担当いたします。

本邦ではうつ病の生涯有病率は 14~15 人に 1 人といわれ、若年のうつ病も増加しています。その背景にはストレスが大きく関与しています。これまで本学生のうつ病の治療経験がありますが、本学生には 6 年間という長い学生生活を送り、取得すべき専門知識・技術も多く、常に評価され最後には国家試験が控えているなど様々なストレスがあります。また、遠方より入学し環境変化にストレスを感じている学生もいるかと思えます。医師としてはまだまだ若輩ではありますが精神科専門医師として、健康管理センター長をはじめとする諸先生方や健康管理センター専任スタッフと連携しながら、学生の皆さんが精神的にも健康な学生生活をおくれるよう支援したいと思えます。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	24 日(火)・25 日(水) B型肝炎ワクチン 1 回目接種 (対象者)	10 日(火)・11 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	3 日(金)~10 日(金) VDT 検診 21 日(火)・22 日(水) B型肝炎ワクチン 2 回目接種 (対象者)	
9 月	12 日(水)・13 日(木) VDT 検診 (要検査者) 18 日(火) 水痘・風疹・流行性耳下腺炎ワクチン接種 (対象者) 10 日(月)~28 日(金) 胃検診 (40 歳以上の希望者)	
10 月	9 日(火)~16 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) 1 日(月) 胃検診 (40 歳以上の希望者・花巻)	
	9 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) 17 日(水)・18 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) 22 日(月)~27 日(土) 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	13 日(火)~16 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) 20 日(火) 水痘・風疹・流行性耳下腺炎ワクチン接種 (対象者)	
12 月	10 日(月)~14 日(金) 大腸がん検診 (40 歳以上の希望者) 20 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)	11 日(火)・12 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	22 日(火)・23 日(水) B型肝炎ワクチン 3 回目接種 (対象者)	8 日(火)・9 日(水)・15 日(火) 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) 29 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	19 日(火)・20 日(水) B型肝炎ワクチン接種後採血 (対象者)	26 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	5 日(火) B型肝炎ワクチン追加接種 (対象者) 4 月 2 日(火)・3 日(水) B型肝炎ワクチン追加後採血 (対象者)	