



2018.8 No.29

産業医大通信

U O E H

産業医科大学通信

University of Occupational and
Environmental Health, Japan

学校法人 産業医科大学 広報企画室
〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1

TEL 093-603-1611 (代表)

<https://www.uoeh-u.ac.jp/>

2018年8月20日発行 (隔月20日発行)

◆夏の健康管理

◆認知症について

—もの忘れが気になったら早めに受診しましょう—



Contents

◆夏の健康管理

◆認知症について —もの忘れが気になったら 早めに受診しましょう—

掲載記事等の紹介 (7/16 西日本新聞)

報道機関で紹介された
産業医科大学 (6/18~8/15)

Information

平成30年度
がん診療に関する
市民公開講座のご案内

介護施設「虹の丘」
デイサービス・ケアプランセンター
利用者募集



産業医科大学
モバイルサイト
こちらから!
<https://www.uoeh-u.ac.jp/>



遠見ヶ鼻 (若松区)

夏の健康管理

保健センター 保健師 榎 田 奈保子

いよいよ本格的な夏の到来です。外は降り注ぐギラギラした太陽と茹だるような暑さで、この時期は何をするにも億劫になる・・・という方も多いかもしれません。

私は保健センターで勤務していますが、実際の時期には、だるい、疲れがとれない等何となく体の不調を感じている職員や学生さんにしばしばお会いします。

夏には、暑さに適応していくための体づくりが必要です。ここでは、夏バテ対策を中心に、夏の健康管理についてご紹介します。

夏バテとは：

夏バテとは、暑さ負けなどとも言われ、高温多湿の気候が続くことによって生じる体の不調の総称です。医学的な病名とは異なります。

夏バテの症状：

体がだるい、疲れがとれない、食欲がない等があります。

日常生活で考えられる夏バテの原因：

以下のことが考えられます。

- ・睡眠不足：夜間も高温多湿なため、十分な睡眠がとれず、疲労が回復できない。
- ・発汗による脱水：発汗により体液が失われ脱水症状がおこる。また、冷たい飲み物を頻繁に摂取することで胃腸機能が低下し、食欲不振が生じる。
- ・自律神経の乱れ：冷え過ぎた室内に長時間いることや冷えた屋内と暑い屋外との温度差などにより、体は一定の体温を保とうとフル活動し、自律神経のバランスが乱れる。さらに自律神経の乱れから、胃腸機能の低下、食欲不振や全身の倦怠感を生じる。

なかでも自律神経は、脈拍や内臓の働き、血圧、体温調節など生命を維持するためのあらゆる

働きをコントロールしています。そのため自律神経のバランスが乱れると、体内の調整がうまくいかず、体にさまざまな影響が出るのです。自律神経は外部からの影響を受けやすく、睡眠不足、脱水症状、高温多湿なども自律神経の乱れに影響します。

加えて、夏は長期休暇で旅行やイベントに出かける機会も多く、活動量が増えるといった背景も疲労が蓄積する遠因です。夏バテは、このような複合的な要素が影響しあい、体に変調をきたします。

夏バテ予防のヒント：

①睡眠について：疲れを翌日に持ち越さないためには、質の良い睡眠が重要です。体の深部の熱が体表面に放出されると深部体温が下がり、自然に眠くなって質の良い睡眠が得られやすくなります。

□寝室環境：

寝る前に部屋を涼しくし、布団や寝具を冷やしておくことで寝つきがよくなります。ただし冷え過ぎ防止のため、体が風に直接あたらないようエアコンの風は壁や天井に当たるように調節します。少し暑いと感じる場合は、扇風機をエアコンの風の先に置き、部屋全体に風が回るようにしたり、エアコンの風量を強くすると温度を下げなくても涼しく感じられます。

□入浴：

就寝の1～2時間前に、38～40℃のぬるめのお湯に5～10分浸かります。体の深部体温が上がるため、入眠する頃には深部体温が下がり、深い眠りに入りやすくなります。

②食事について：体の疲労を回復するには十分な栄養が必要です。

□栄養補給：

・少量でも1日3食をとることが理想的で



す。欠食すると、栄養や水分が不足しやすくなります。食べられないときは、野菜ジュースもおすすめです。

- ・毎食、主食、主菜、副菜を摂ることで栄養のバランスが整います。忙しい方は3食違うメニューになるようにすると品数が増え、自然とバランスが整いやすくなります。
- ・ビタミンB1が不足すると、体は糖質からエネルギーの産生がうまくできず、疲れやすくなります。ビタミンB1は汗で排泄されるため積極的に摂りたい栄養です。（ビタミンB1を含む食品：豚肉、落花生、卵、玄米、大豆など）

□水分補給：

飲料として必要な量（食事等の水分を除く）の目安は、1日あたり1.2ℓです。体は暑いと発汗により体の温度を下げようとするため、脱水症状がおきやすくなります。自律神経の働きを整え、脱水を防ぐためには、常温以上のお茶や水分をとることです。コップ1杯（150～200ml）の水分を日に6～8回飲むと吸収がよいといわれています。また、アルコールは尿量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、水分補給にはなりません。一旦吸収した水分も、それ以上の水分と一緒に尿で排泄されます。カフェインを含んだコーヒー等も同様に水分の排泄を促します。運動等で多量の発汗をとまなう場合は、水分だけでなく塩分の摂取も必要です。スポーツドリンクは吸収もよく効果的です。

③環境について：

- ・急激な寒暖差は自律神経に負担をかけるため、室内と室外の温度差は5℃以内に設定することが適当です。暑すぎや寒すぎを予防するための室温の目安は、28℃前後（エアコンの設定温度ではない）です。



登山用のアウター(写真左)
たためばコンパクトになります。(写真右)

- ・冷え対策として、公共の場など温度調整のしづらい場所では、羽織、ひざかけ、靴下等を準備しておき、冷えすぎない工夫が必要です。使い捨てカイロを腰や腹部に貼ると、全身が温まりやすくなります。また、登山用の極薄手のアウター等を携行しておく、急な冷えにも対応できます。

この他にも、朝や夕方の涼しい時間帯に軽い運動をすることも夏バテ予防にはよいといわれています。

ここであげた内容は、食事や睡眠など当たり前のことも多いですが、裏を返せば、夏バテ予防は日常生活のなかでできるということです。夜更かしや偏った食生活など、気づかないうちに体に無理をさせているかもしれません。

夏は、旅行やレジャーなど楽しみも広がる季節です。毎夏、いつもの元気がでないと感じている方は、生活習慣を見直し、今年は元気で楽しい夏を過ごしてください。

なお、夏バテの症状が続き日常生活に支障が出るようであれば、早めに医療機関を受診してください。

<参考資料>

環境省 熱中症環境保健マニュアル2018 ほか

認知症について —もの忘れが気になったら早めに受診しましょう—

認知症センター 部長 魚住 武則

認知症は急速に増加しています

認知症は、誰もがなる可能性があるとても身近な病気です。高齢化が進み、85歳以上の4人に1人が認知症になっていると言われています。2025年には、認知症患者数は約700万人に達すると推測されています。政令指定都市の中で最も高齢化率が高い北九州市には、約3万人の認知症患者さんがいます。

加齢によるもの忘れとの違い

年を取ると誰でも、もの忘れを感じるものです。加齢によるもの忘れの特徴である「体験の一部を忘れる、ヒントがあると思い出す」と異なって認知症によるもの忘れは「体験全体を忘れる、ヒントがあっても思い出せない、日常生活に支障が生じている」などが認められます。もの忘れも非常にゆっくり進行するあるいは進行しない場合は、認知症になる可能性が低いと考えられます。

気になる症状があれば早めにもの忘れ外来を受診しましょう

もの忘れがひどい、意欲がなくなる、判断・理解力が衰える、時間・場所がわからない、人柄が変わる、不安が強いなどの症状に気がついたらためらわずに、早めにもの忘れ外来を受診しましょう（表）。認知症は早く発見して、正しく診断されると適切な治療を受けることができます。北九州市のホームページで、もの忘れ外来を設置している医療機関がわかります。また認知症の原因としてはアルツハイマー型認知症が最も多い疾患ですが、一方で、完全に治療することが可能な疾患を正しく鑑別診断することも大切です。そのような場合は、認知症疾患医療センター（北九州市には、産業医科大学病院など4つの医療機関があります）を受診してください。

アルツハイマー型認知症の原因と診断について

アルツハイマー型認知症の病理学的所見は、①βアミロイド（Aβ）の蓄積に伴う老人斑、②過剰にリン酸化されたタウ蛋白からなる神経原線維変化、

表 認知症早期発見のためのめやす

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになるとこわがったり寂しがったりする
- 外出時持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

（認知症のひとと家族の会作成）

③神経細胞脱落、シナプスの変性による著しい脳萎縮を特徴としています（図）。

診断は他の認知症をきたす疾患を除外することと、頭部CTやMRIで内側側頭葉（海馬など）や大脳皮質の萎縮を確認します。脳血流シンチ（SPECT）や糖代謝PETで、早期には後部帯状回で血流や糖代謝が低下し、進行に伴い側頭葉、頭頂葉、前頭葉へ低下が拡大する所見が重要です。脳にβアミロイドが沈着していることを確認できるアミロイドPETは、残念ながら福岡県では検査することはできません。脳脊髄液でAβ42低下、リン酸化タウ蛋白と総タウ蛋白の増加が認められます。

アルツハイマー型認知症は予防できる可能性があります

最近アルツハイマー型認知症の危険因子を減らすことで発症を遅らせたり、進行を抑制しようとするのが勧められています。中年期の高血圧や高脂血

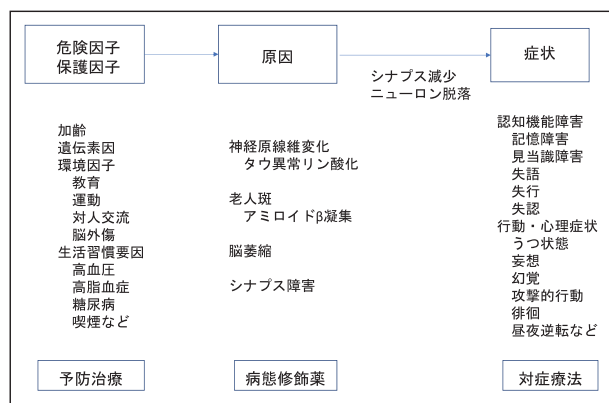


図 アルツハイマー型認知症の予防・治療の展望

症、糖尿病は血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症の危険因子と考えられています。一方では、高学歴、知的活動、運動はアルツハイマー型認知症の発症予防につながると考えられています(図)。

アルツハイマー型認知症の治療は可能？

アルツハイマー型認知症の治療薬として、現在4つの薬剤(コリンエステラーゼ阻害薬3剤、NMDA受容体拮抗薬1剤)が使用できます。4剤の治療効果については明確な差はないとされていますが、各個人による反応性、副作用、認容性は差がありますので、患者さんに合った薬を選択する必要があります。

アルツハイマー型認知症を根治したり、完全に予防できる薬剤はまだ発売されていません。現在、認知症が発症する前の段階で治療開始する研究・治療が行われています。

もし認知症と診断されても自分らしく過ごしましょう

できることは何でも自分でやり、社会や家庭の中で役割を持ちましょう。趣味を続けたり、散歩を楽しんだり、人に会っておしゃべりを楽しむなどこれまで通りの生活を続けましょう。

家族や周囲の人も「本人はどんな気持ちなの？」を理解してあげてください。本人のペースに合わせ、すぐに注意したりせず、安心できる環境作りが大切です。

社会資源を賢く活用しましょう

認知症になっても住み慣れた家で安心して暮らすためには、社会資源を上手に活用することが重要です。介護保険(介護サービスを利用したい)、日常生活自立支援事業(暮らしと生活費を守りたい)、成年後見制度(財産を守りたい)などあります。ケアマネージャーと十分話し合ってください。

悩みは抱え込まず相談してください

困った行動(もの盗られ妄想、目的を忘れて歩き回る、攻撃的になるなど)があるなど、家族や介護者の悩みは多いものです。抱え込まずに気軽に相談し、支援を求めましょう。介護者は患者さんの対応に困っていても、介護の大変さを理解してもらえない経験をしています。なによりも、介護者の労をねぎらうことが大切です。市区町村の地域包括支援センターに相談窓口がありますし、認知症疾患医療センターでも電話相談を受け付けています。

認知症患者さんと運転免許

75歳以上の方は、免許更新時あるいは認知症の方にみられやすい交通違反をおこした時に認知機能検査を受け、認知症のおそれがあると判定された場合、医師の診断が義務付けられています。もし認知症と診断されたら、他人を巻き込んだ重大事故を引き起こす前に、免許の返納を納得していただきましょう。主治医から説得してもらうことも有用です。

さいごに

認知症患者の早期発見・早期介入が重要であり、全ての臨床医・かかりつけ医の重要な課題です。MCIの段階から適切な対応・治療をすることにより認知症の進行を抑制していくことが非常に大切です。

平成30年7月16日（月） 西日本新聞 朝刊 11面 （医療面）

産業医が診る働き方改革

⑱ 8割経験の腰痛、対策は？

人間工学 泉 博之

記事掲載許諾期限切れのため、記事を削除しています。

報道機関で紹介された産業医科大学

本学ホームページにも最新情報を掲載しています。「産業医大 報道」で検索してください。(TOP→報道機関への出演・掲載)

〈平成30年6月18日(月)～8月15日(水)〉(広告、開催案内等の記事除く)

日 時	媒体名	内 容	所 属	氏 名
6月18日(月)	西 日 本 新 聞	産業医が診る働き方改革 ⑩「健康になる職場」増加中	産業保健経営学	森 晃爾
6月20日(水)	読 売 新 聞	病院の実力(全国版、九州・山口編) 手の外科手術実績2017年	産業医科大学病院	
6月23日(土) 10:25～11:45	TNCテレビ西日本 「土曜NEWSファイルCUBE」	「特集 あと数年で“寝たきり”に…難病男 性の“想い”」内で主治医として紹介	神経内科学	足立 弘明
6月25日(月)	西 日 本 新 聞	産業医が診る働き方改革 ⑪1人で育児、体に異変	産業医実務 研修センター	川波 祥子
6月26日(火) 13:55～15:50	R K B 毎 日 「今日感テレビ」	「香害に悩む人が急増! 合成香料で健康被害 も」内でのコメント	健康開発科学	大和 浩
6月27日(水) 20:00～22:25	N H K 総 合 「クロズアップ現代+」	「ついに判断! 大谷翔平復帰への選択」内で 人工靱帯を使った手術について紹介	若松病院 整形外科	内田 宗志
6月30日(土)	朝日新聞(新潟)	「禁煙・分煙を宣言 県登録は5741施設」記 事内で禁煙の調査結果について	健康開発科学	大和 浩
7月5日(木)	日 本 経 済 新 聞	血液中のカドミウム濃度 高ければ早産頻度 1.9倍	産業医科大学	
7月8日(日) 22:54～23:30	テ レ ビ 東 京 「追跡LIVE! SPORTS ウォッチャー」	「大谷翔平選手 早期復帰のための最善策と は何か」内での人工靱帯を使った手術につ いての紹介	若松病院 整形外科	内田 宗志
7月10日(火)	日 本 経 済 新 聞	「Bizワザ」「3次喫煙」深呼吸で防げ」記事 内のコメント	健康開発科学	大和 浩
7月10日(火) 7月24日(火) 7月31日(火)	毎 日 新 聞	医療の疑問にやさしく答える 患者塾 あの頃の医療と今の医療と<1><2> <3>	第1外科学	平田 敬治
7月11日(水)	読 売 新 聞	すこやかカフェ 健康経営 心身ともに社員サポート	産業保健経営学	森 晃爾
7月11日(水)	The Japan Times	受動喫煙についてのコメント	健康開発科学	大和 浩
7月16日(月)	西 日 本 新 聞	産業医が診る働き方改革 ⑫8割経験の腰痛、対策は?	人間工学	泉 博之
7月18日(水)	読 売 新 聞	病院の実力(全国版、九州・山口編) 膝関節の治療実績2017年	産業医科大学病院	
7月19日(木)	朝 日 新 聞	「時時刻刻 受動喫煙ゼロへ一歩」記事内の コメント	健康開発科学	大和 浩
7月19日(木)	読 売 新 聞	「スキャナー 加熱たばこ対策に課題」記事 内のコメント	健康開発科学	大和 浩
7月19日(木)	読 売 新 聞	「大学の实力」調査結果	産業医科大学	
7月19日(木)	夕 刊 フ シ	「殺人熱波から命を守る方法」記事内のコメ ント	産業保健管理学	堀江 正知
7月20日(金)	西 日 本 新 聞	「あなたの特命取材班 学校 暑さ対策大丈夫 ?」記事内のコメント	産業保健管理学	堀江 正知
7月23日(月)	西 日 本 新 聞	産業医が診る働き方改革 ⑬がん治療と両立可能	保健センター	立石清一郎
7月23日(月)	夕 刊 フ シ	「大丈夫が高校野球 熱波で選手も観客も危 険!」記事内のコメント	産業保健管理学	堀江 正知
7月25日(水)	佐 賀 新 聞	「学校の禁煙 足並み乱れ」 記事内のコメント	健康開発科学	大和 浩
7月25日(水)	東 京 ス ポ ー ツ	「“殺人的酷暑” 必死の東京五輪」記事内の コメント	産業保健管理学	堀江 正知
7月28日(土) 10:25～11:45	TNCテレビ西日本 「土曜NEWSファイルCUBE」	「福岡の学校 エアコン“格差”」内で 熱中症について	産業保健管理学	堀江 正知
7月30日(月)	西 日 本 新 聞	産業医が診る働き方改革 ⑭歯科医院でじん肺に	呼吸病態学	森本 泰夫
7月31日(火) 10:00～10:54	T V Q 「ガイアの夜明け」	「“奇跡の糸”が世界を変える」内で 人工気候室での実験の様子	第1生理学	丸山 崇
8月15日発行	A E R A M O O K 就職力で選ぶ大学2019	実就職率、国家試験合格ランキングとして	人工気候室 産業医科大学	

市民公開講座、介護施設「虹の丘」のご案内

平成30年度 がん診療に関する市民公開講座のご案内

がん診療に関する市民公開講座を次のとおり開催いたしますので、ご案内いたします。

日 時：平成30年9月29日（土） 14：00～16：00

場 所：産業医科大学 ラマツイーニホール 小ホール

参加費：無料（事前のお申し込みは不要です）

テーマ：知ってるようで知らないがん検診 ～専門医によるホントのはなし～



【プログラム】

○ご挨拶 がんセンター長 藤本 直浩

○講 演

- | | |
|------------------|------------|
| 1 大腸がんについて | 消化器・内分泌外科 |
| 2 肺がんについて | 呼吸器・胸部外科 |
| 3 前立腺がんについて | 泌尿器科 |
| 4 婦人科がんについて | 産婦人科 |
| 5 がん相談支援センターのご案内 | がん相談支援センター |

問い合わせ先：産業医科大学病院 がんセンター
TEL 093-603-1611（内線4125、5542）

※詳細につきましては、産業医科大学病院ホームページをご覧ください。

◆介護施設「虹の丘」 デイサービス・ケアプランセンター 利用者募集◆

産業医科大学介護施設「虹の丘」では、利用者の方が家庭的な環境の中で、快適で楽しい1日を過ごしていただけるよう、また、日常生活での自立をお手伝いできるよう、介護と介護予防の両サービスを提供しています。さらに、利用者の方のサポートだけではなく、介護されるご家族の方の身体的・精神的な負担を軽くすることをモットーに介護サービスの提供に努めています。



ご利用相談のほか、介護でお困りの方はお気軽にご連絡ください。体験利用や見学もお待ちしております。
ホームページは、次のURLからご覧いただけます。
<https://www.uoeh-u.ac.jp/facilities/nijinooka.html>

<所 在 地>北九州市八幡西区光貞台3丁目13-10

<問合せ先>産業医科大学介護施設「虹の丘」
TEL 093-693-1677



本誌にかかるご意見等につきましては、uoehnews@mbox.pub.uoeh-u.ac.jp までお寄せください。
「産業医大通信」は産業医科大学 web サイトでもご覧いただくことができます。
次号は2018年10月発行予定です。（本誌の記事・写真などの無断転載を禁じます。）