

2025.4 No.69

# 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 総務課 広報室  
〒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/>

2025年4月20日発行 (隔月20日発行)

## ◆脳卒中の予防

## ◆心と体を守る3つの柱 ：栄養・運動・睡眠とうつ病予防



## Contents

### ◆脳卒中の予防

### ◆心と体を守る3つの柱 ：栄養・運動・睡眠とうつ病予防

報道機関で紹介された  
産業医科大学 (2/3～3/19)

### Information

講師派遣による出前出張  
公開講座を実施

第19回出前出張公開講座を開催  
(がん薬物療法)

国家試験合格者発表



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



# 脳卒中の予防

## はじめに～脳卒中とは～

脳卒中は脳の血管の病気のことで、血管が「つまる」もの（脳梗塞）と血管が「破れる」もの（脳内出血・くも膜下出血）の2種類があり、脳がダメージを受けることでさまざまな症状を起こす病気です（図1）。日本国内で年間29万人もの人が発症しており、毎年10万人が亡くなっています。日本人の死因の第4位で、寝たきりや介護が必要になる主な原因の一つです。

脳卒中の症状には頭痛、意識障害（意識がなくなる）、麻痺（手足が動かなくなる）、感覚障害（手足が痺れる、感覚が鈍くなる）、言葉の症状（喋れ

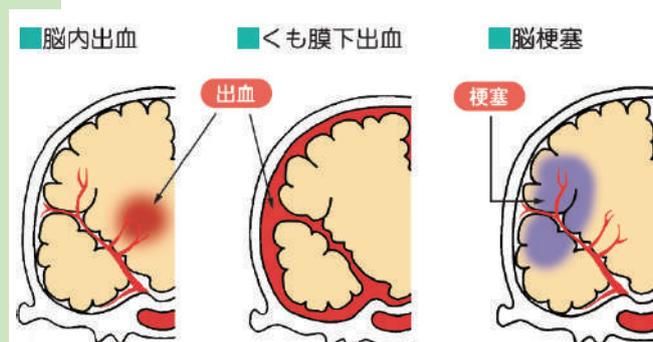


図1

なくなる、呂律が回らなくなる）、運動失調（力が入るのに立ち上がれない、動きがぎこちない）、目の症状（目が見えにくい、ものが二重に見える）、食べ物がうまく飲み込めない、めまい、頭痛などのさまざまな症状が出現し、多くは後遺症として症状が残ってしまいます（図2）。そのほかに、認知症、てんかん、しびれや痛み、うつ病などが引き起こされることや、誤嚥性肺炎、筋肉量減少（サルコペニア）などを併発することもあります。

## 脳卒中の予防

脳卒中を発症する人は、喫煙や大量の飲酒など間違った生活習慣を続けていることがあり、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を抱えていることがあります。これらをしっかり管理することで、なんと約90%の脳卒中は予防で

脳卒中血管内科学 教授 田中優子

きるとされています。また脳卒中は一度発症するとたいへん再発しやすく、再発を予防するためにも生活習慣の修正や生活習慣病の治療が重要です。

以下の予防十か条を参考に普段の生活を見直して、脳卒中の発症を予防しましょう。

代表的な症状は以下のようなものです。



図2

## 脳卒中予防十か条（日本脳卒中協会）

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう**  
定期的に血圧を測って血圧を管理しましょう。もし高血圧がある場合には降圧薬（血圧を下げる薬）を欠かさず内服し、減塩を心がけましょう。
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る**  
糖尿病は脳卒中の原因になりますが、重い合併症（失明・透析など）を引き起こすこともありますので、しっかり血糖コントロールを行う必要があります。
- 3 不整脈 見つかり次第 すぐ受診**  
心房細動という不整脈は大きな脳梗塞の原因になります。心房細動がある場合は、脳梗塞の予防のために血液をかたまりにくくする薬（抗凝固薬）による治療が必要です。



- 4 予防には たばこを止める 意志を持って  
たばこを吸う人は吸わない人に比べると男性で1.3倍、女性で2.0倍も脳卒中になりやすいことがわかっています。個人で禁煙することが難しければ禁煙外来を受診しましょう。
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒  
少量の飲酒は可能ですが、大量の飲酒は脱水を引き起こし、肝臓などの臓器を痛めることになります。
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな  
コレステロールの中でも特にLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が高い場合は脳梗塞の発症リスクが高いことが知られています。スタチンという薬剤で治療します。
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに  
多すぎる塩分は高血圧の原因になります。1日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性では6.5g未満が推奨されています。高血圧がある場合は6.0g未満を目標にしましょう。
- 8 体力に 合った運動 続けよう  
1日30分程度の早歩き散歩が推奨されています。麻痺などの後遺症がある方は担当医やリハビリテーションスタッフに相談し、適切な運動を行いましょう。
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ  
体重を適正に維持することも重要です。カロリーの摂りすぎに注意しましょう。
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ  
調子が悪い場合は速やかに119番しましょう。すぐに受診することで、血栓溶解療法（アルテプラザ静注療法、tPA静注療法）、血栓回収術（カテーテル治療）など効果的な治療を受けられることがあります。

番外編 お薬は 勝手にやめずに 相談を

脳卒中予防のために、高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・心房細動・ニコチン依存症があれば薬物治療を行います。また脳梗塞の発症後には抗血小板療法や抗凝固療法などの抗血栓療法（血液をサラサラにする治療）を行います。脳梗塞の再発を予防するためには、治療を継続して行うことがとても重要です。しかし、これらの

薬を途中で中止して脳卒中を再発する患者さんが多くいらっしゃいます。調子が良いからといって、薬を勝手に止めないようにしましょう（図3）。

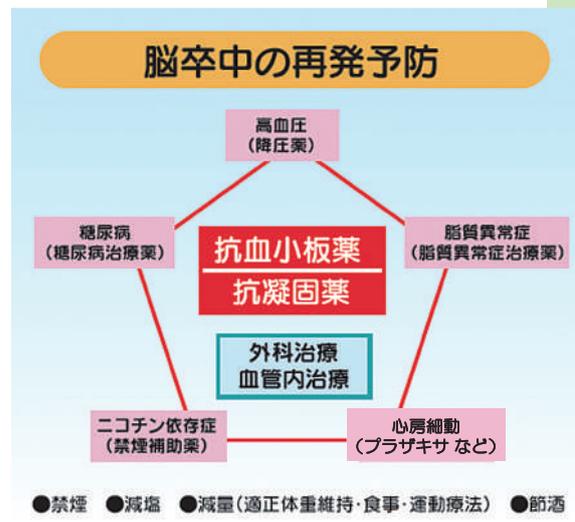


図3

参考資料

みんなで知ろう！からだのこと  
第3回 脳卒中ってなあに？



くまモンの脳卒中ノート  
(患者・家族編)



くまモンの脳卒中ノート  
(指導編)



くまもと県脳卒中ノート



# 心と体を守る3つの柱:栄養・運動・睡眠とうつ病予防

精神医学 教授 吉村 玲 児

## はじめに

「最近、気分が落ち込みやすい」「なんとなくやる気が出ない」——そんな経験はありませんか？

現代社会では、多くの方がストレスや不安を抱え、心のバランスを崩しやすくなっています。中でも「うつ病」は、気分や意欲の低下、睡眠障害、食欲不振などを引き起こし、日常生活に大きな影響を与える病気です。最悪の場合には自殺が生じます。うつ病の治療には医療的なアプローチが欠かせませんが、実は私たちの日常生活の中にも予防のヒントがたくさん隠されているのです。その中でも「栄養」「運動」「睡眠」は、心の健康を支える3本の柱として非常に大切な要素です。このエッセイでは、それぞれがどのようにうつ病の予防に役立つのかを、わかりやすくお話することが目的です。

## 1 栄養とうつ病：脳の健康に良い

### “こころのごはん”とは

脳も体の一部です。つまり、脳の働きにも栄養が深く関係しています。近年、「栄養精神医学 (Nutritional Psychiatry)」という分野が注目されており、食事と精神状態の関連について多くの研究が行われています。

## 脳にやさしい栄養素とは何でしょうか？

**オメガ3脂肪酸 (青魚や亜麻仁油などに含まれる)：**脳の構造と機能を保つ脂肪で、情動や気分の安定に関与しています。

**ビタミンB群 (特にB6、B12、葉酸)：**神経伝達物質 (セロトニンやドーパミンなど) の合成に関わり、気分の調整に関わっています。お酒ばかり飲んで食事をとらない生活を送ると、Wernick脳症という認知症のような状態を発症してしまうこともあります。

**鉄・亜鉛・マグネシウム：**不足すると気分の落ち込みや意欲低下につながります。

**トリプトファン (大豆製品、バナナ、乳製品など)：**セロトニンの材料になるアミノ酸です。うつ病にかかり、寛解した患者さんが、トリプトファン欠乏食をとるとうつ病が再発しやすいといった研究があります。

## うつ予防におすすめの食事スタイル

近年注目されているのが「地中海式食事 (Mediterranean Diet)」です。これは、野菜・果物・豆類・全粒穀物・魚・オリーブオイルを中心とした食事、加工食品や砂糖、赤身肉を控えるという食事スタイルです。研究によれば、地中海式食生活はうつ病のリスクを低下させるという報告もあります。



地中海式食事



## 2 運動とうつ病：体を動かして心も軽く

「運動がうつに効く」と聞くと、意外に思うかもしれません。しかし、実は運動は、抗うつ薬と同じくらい効果があるとされることもあるほど、科学的に信頼性のある“心の薬”なのです。

### なぜ運動が心に効くのか？

#### セロトニン・ドーパミン・エンドルフィンの分泌促進

運動をすると、脳内で「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質が分泌され、気分の改善につながります。

#### 脳由来神経栄養因子の分泌増加

神経発達や維持に関与する重要な物質である脳由来神経栄養因子が、運動により増加することが示されています。

#### 睡眠の質が向上

体を適度に動かすことで、夜の睡眠が深くなり、翌日の気分や集中力が改善されます。

#### 達成感と自己効力感

「やりきった!」という達成感は、自己評価の向上につながり、うつ病の予防に効果的です。自己効力感はストレスからの回復（レジリエンス）と関係してもいます。

#### どのくらい運動すればいいの？

無理をする必要はありません。まずは週に3回、1回30分程度のウォーキングから始めてみましょう。特に自然の中を歩く「グリーンエクササイズ」は、ストレス軽減により効果的だとされています。日常生活の中で階段を使う、一駅分歩くといった工夫でも立派な運動です。

## 3 睡眠とうつ病：睡眠は心をメンテナンスする

うつ病と深く関係しているのが「睡眠の質」です。睡眠不足や質の悪い睡眠は、脳の働きを妨げ、気分の乱れを引き起こしやすくします。逆に、良質な睡眠はうつ病の予防と回復を助けます。

## 睡眠と脳の関係

睡眠中、脳は「情報の整理」「記憶の定着」「感情の調整」などを行っています。睡眠が不足すると、これらの機能が低下し、情動や気分が不安定になります。毎日6～7時間の睡眠をとることが理想です。睡眠不足はセロトニンの分泌を減らし、うつ的な気分を招くことがあります。

### よい眠りのためのヒント

寝る時間と起きる時間を一定に保つ  
寝る前にスマホやパソコンを見ない  
カフェインやアルコールを控える  
寝室の温度・光・音に気を配る

朝の光を浴びることは体内時計を調整します。朝起きたらカーテンを開け、できれば外に出て5分でも陽の光を浴びるようにしましょう。それだけでも、睡眠の質とリズムが改善します。

### おわりに

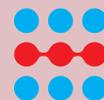
うつ病は決して特別な人だけがなる病気ではありません。誰にでも起こりうる、心と脳の不調です。しかし、「栄養」「運動」「睡眠」という日常生活の基礎を整えるという簡単なことでうつ病の発症や再発を予防することができるのです。つまり、日々の生活を少し見直してみるだけで、心は確実に健康になります。もちろん、これらの方法は万能ではありません。**もし気分の落ち込みが長く続くようであれば、早めに精神科医に相談することが大切です。**

「今日のごはんは脳の栄養になっているかな？」

「少し歩いてみよう」

「今夜はスマホをやめて、静かな時間を過ごそう」

そんな小さな心がけが、あなたの心の健康を守る第一歩になるかもしれません。



# 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。

〈2月3日(月)～3月19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    |
|----------|-------------------------|--|------------------------|-------|
| 2月3日(月)  | 読 売 新 聞                 | 「分子標的治療」研究語る<br>北九州 9月のシンポ向け会合                       | 第1内科学                  | 田中 良哉 |
| 2月5日(水)  | 毎 日 新 聞                 | 医療の疑問にやさしく答える患者塾<br>美しくなる医療-進歩と落とし穴<4>               | 産業医科大学                 |       |
| 2月5日(水)  | 共 同 通 信 に よ る 信 配       | セルフ透析 仕事と両立<br>《掲載新聞名》西日本新聞                          | 第1外科学                  | 平田 敬治 |
| 2月5日(水)  | 共 同 通 信 に よ る 信 配       | セルフ透析 仕事と両立<br>《掲載新聞名》西日本新聞                          | 成人・老年<br>看護学           | 山元万里子 |
| 2月6日(木)  | 読 売 新 聞                 | 能登地震1年 被災地から<br>自治体職員へのケア必要                          | 災害産業保健<br>センター         | 立石清一郎 |
| 2月7日(金)  | F M福岡「教えて！<br>コンシェルジュ！」 | 転倒や自助具の話   | 若松病院<br>リハビリテー<br>ション部 | 樺島美由紀 |
| 2月16日(日) | 読 売 新 聞                 | 病院の実力<br>主な医療機関の首の病気の治療実績(2023年)                     | 産業医科大学病院               |       |
| 2月26日(水) | 読 売 新 聞                 | 病院の実力 九州・山口編<br>「首の病気」医療機関別2023年治療実績                 | 産業医科大学病院               |       |
| 3月3日(月)  |                         |  |                        |       |
| 3月4日(火)  | 秋 田 魁 新 報               | 災害時の産業保健を研究<上><中><下>                                 | 災害産業保健<br>センター         | 立石清一郎 |
| 3月5日(水)  |                         |  |                        |       |
| 3月5日(水)  | 西 日 本 新 聞               | 未知の星探す研究紹介   | 医科物理学                  | 吉田 二美 |
| 3月5日(水)  | 毎 日 新 聞                 | 医療の疑問にやさしく答える患者塾<br>最近のがんの見つけ方治し方<上><下>              | 第1外科学                  | 平田 敬治 |
| 3月26日(水) | 毎 日 新 聞                 | 医療の疑問にやさしく答える患者塾<br>最近のがんの見つけ方治し方<上><下>              | 第1外科学                  | 平田 敬治 |
| 3月6日(木)  | 毎 日 新 聞                 | 水たばこ CO中毒注意  | 健康開発科学                 | 姜 英   |
| 3月9日(日)  | 西 日 本 新 聞               | 職場のメンタルヘルス<br>安心して会話できる環境必要                          | 産業精神保健学                | 江口 尚  |
| 3月13日(木) | 読 売 新 聞                 | 肥満症「手術で治す」拡大<br>九州で手術できる医療機関として紹介                    | 産業医科大学病院               |       |
| 3月17日(月) | 共 同 通 信 に よ る 信 配       | 禁煙飲食店 6割止まり<br>水たばこの有害性についてコメント<br>《掲載新聞名》西日本新聞、岩手日報 | 健康開発科学                 | 姜 英   |
| 3月19日(水) | 毎 日 新 聞                 | 「小児がん征圧募金」本院を拠点に活動する<br>小児がん家族会「ひまわりキッズ」など<br>8団体へ贈呈 | 産業医科大学病院               |       |



# 出前出張公開講座

## 2.15 講師派遣による出前出張公開講座を実施

2月15日(土) 13時30分から、芦屋町中央公民館において出前出張講座を実施しました。

今回は、芦屋町中央公民館様のご依頼で「知っているようで知らないがん検診」をテーマに、6名の先生にご講演いただきました。

大学病院・若松病院では、ご希望の講演テーマや会場をお聞きし、専門の講師を派遣して出前出張公開講座を実施しています。

お忙しい中、ご協力いただきました先生方に厚く御礼申し上げます。



(講演順)



消化管内科、肝胆膵内科  
久米井 伸介 先生



第1 外科学(若松病院長)  
平田 敬治 先生



第3 内科学  
原田 大先生



第3 内科学  
大江 晋司 先生



第2 外科学  
松宮 弘喜 先生



第2 外科学  
田嶋 裕子 先生

## 2.25 第19回出前出張公開講座を開催 - 変わりつつある「がん薬物療法」 -

2月25日(火) 15時から、ORION TERRACE (折尾まちづくり記念館)において、第19回出前出張公開講座を開催し、血液内科 塚田 順一 診療教授と森本 浩章 准教授にご講演いただきました。



第19回 出前出張公開講座

### 変わりつつある「がん薬物療法」

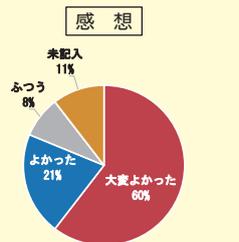
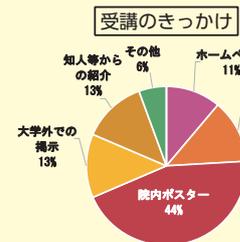
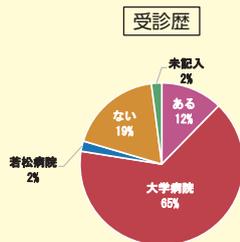
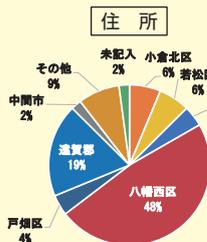
変わりつつある薬物療法の種類と考え方  
産業医科大学病院 血液内科 診療科長  
診療教授 塚田 順一

専門 血液内科専門医、がん薬物療法専門医、造血幹細胞移植医

がん薬物療法によくみられる有害事象と対策  
産業医科大学病院 血液内科 副診療科長  
准教授 森本 浩章

専門 血液内科専門医、造血幹細胞移植医

### 第19回出前出張公開講座アンケート結果



#### ～受講者のコメント～

- ・ 家族の悪性リンパ腫の治療が始まったばかりですが、抗がん剤の進歩(期待)や副作用を学ぶことができました。理解することで治療に前向きに対応することができます。正しく知ることがとても大切だと思いました。
- ・ 分かりやすい言葉で教えていただき大変勉強になりました。
- ・ このような講座があるのは大変ありがたいし、有意義な時間だと思います。ありがとうございました。



# 国家試験合格者発表

## 3.14 3.24 国家試験合格者発表

第119回医師国家試験の合格者が3月14日(金)に、第111回保健師国家試験・第114回看護師国家試験の合格者が3月24日(月)に、厚生労働省から発表されました。本学の受験者数、合格者数及び過去3年間における国家試験結果は次のとおりです。

### <医師国家試験>

令和5～7年 医師国家試験 (3年平均)  
合格率97.2% 全国6位 私立5位 九州地区1位

97.2%

|    | 受験者数 (名) | 合格者数 (名) | 合格率 (%) |
|----|----------|----------|---------|
| 新卒 | 108      | 102      | 94.4    |
| 既卒 | 1        | 1        | 100.0   |
| 合計 | 109      | 103      | 94.5    |
| 全国 | 10,282   | 9,486    | 92.3    |

|       | 合格率 (%) |      | 順位         |
|-------|---------|------|------------|
|       | 本学      | 全国平均 |            |
| 令和 5年 | 98.0    | 91.6 | 全国 5位/82大学 |
| 令和 6年 | 99.0    | 92.4 | 全国 4位/82大学 |
| 令和 7年 | 94.5    | 92.3 | 全国31位/82大学 |



### <保健師国家試験>

令和2～7年 保健師国家試験 (6年連続)  
合格率 100%

100%

|    | 受験者数 (名) | 合格者数 (名) | 合格率 (%) |
|----|----------|----------|---------|
| 新卒 | 17       | 17       | 100.0   |
| 全国 | 7,308    | 7,045    | 96.4    |

|       | 合格率 (%) |      |
|-------|---------|------|
|       | 本学      | 全国平均 |
| 令和 5年 | 100.0   | 96.8 |
| 令和 6年 | 100.0   | 97.7 |
| 令和 7年 | 100.0   | 96.4 |

### <看護師国家試験>

令和5～7年 看護師国家試験 (3年連続)  
合格率 100%

100%

|    | 受験者数 (名) | 合格者数 (名) | 合格率 (%) |
|----|----------|----------|---------|
| 新卒 | 69       | 69       | 100.0   |
| 全国 | 56,035   | 53,718   | 95.9    |

|       | 合格率 (%) |      |
|-------|---------|------|
|       | 本学      | 全国平均 |
| 令和 5年 | 100.0   | 95.5 |
| 令和 6年 | 100.0   | 93.2 |
| 令和 7年 | 100.0   | 95.9 |

## 病院LINE公式アカウント

病院の新着情報をご案内しています。

■友達追加はこちら▶



## 産業医科大学病院支援募金のお願いはこちら▶



本誌にかかるご意見等につきましては [uohnews@mbox.pub.uoeh-u.ac.jp](mailto:uohnews@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2025年6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。)

