



2014.6 No.4

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
〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1
TEL 093-603-1611 (代表)

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

2014年6月20日発行(隔月20日発行)

第2巻第2号 通巻第4号

- ◆もしかして、五月病
- ◆紫外線、日焼けに関すること



Contents

- ◆もしかして、五月病
- ◆紫外線、日焼けに関すること

報道機関で紹介された
産業医科大学(4/6~6/4)

お知らせ
外来診療案内



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

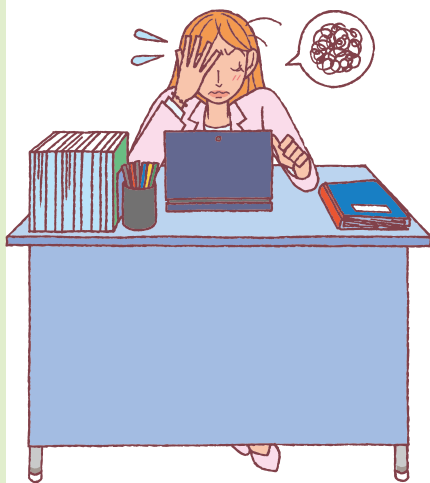


グリーンパーク(響灘緑地)

もしかして、五月病

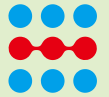
精神医学 助教 香月 あすか

年度が変わったこの時期、子供の入学式や卒業式とプライベートでの行事ごとも多く、それに加え職場の環境が変わり、心機一転の人も多いかと思えます。最初のうちは張り切っていたのに、5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事に集中できない、眠れないといった状態に陥ってしまうこと、これがいわゆる「五月病」です。一部の人は精神科の病名でいうと新しい環境への適応障害ともいえるかもしれません。精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸といった身体の症状を訴える人も多いです。これは、新しい環境で適応しようと無理をしたり、変化についていけず焦りやストレスを感じたりすることで、知らず知らずのうちに体の症状となって出てくるのです。五月病はたいていの場合は一過性の心身の不調で、1~2ヶ月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。



ここで注意しなければならないのはうつ病です。同じような症状で気分の落ち込みが長期にわたって続く場合には、うつ病の可能性があります。うつ病は脳の情報を伝える機能に障害が起きている状態で、思考はネガティブになりいつもの自分では乗り越えられるようなことも難しくなり、楽しかったことも楽しくなくなります。脳の機能障害なので、薬を飲まなければ自然とは回復しない場合や自然に回復するとしても時間がかかってしまうことがあります。有名な症状は気分が落ち込むという症状ですが、うつ病のサインとして見逃してはいけないものに不眠があります。寝つきが悪い、途中で起きてしまうといった症状は気分の落ち込みのような漠然としたものより自覚がしやすいため不眠の啓発が活発に行われています。他には食欲がない、集中力が出ない、物事を決められない、疲れやすい、気力が出ない、涙が出てくる、自分のことをちっぽけだと思う、自信がないなどの症状が出てきます。また、重篤な場合には、生きているのがつらいと感じ、自分で自分の人生を終わりにしようとする事さえあります。

この状態になってしまう前の段階でのセルフケアは重要です。五月病になりやすい人は真面目すぎる人、頑張りすぎる人、環境に過剰に適応しようとして自分を抑え込んでしまう人、完璧主義の人が挙げられます。こういった特徴はうつ病になりやすい人でもあります。スポーツや音楽、読書など自分のリラックスできるような気分転換を



し、ストレスをためないよう心がけることや安心できる以前の環境の友人に会うことも良いでしょう。

さらに規則正しい生活をすることも重要です。規則正しい生活とは食事を3食きちんと食べ、睡眠を十分にとれている生活です。そのために日中に運動をするのも良いでしょう。さらに運動はストレス解消にもなるし、うつ病の治療効果や予防効果がある可能性も言われています。もうひとつ大切なことは睡眠です。日本人は他の先進国に比べると不眠が出現したときに、不眠を主訴に病院を受診せず、アルコールの入眠作用を選択しがちであるという報告があります。アルコールは入眠を促しますが、眠りの質を下げ、中途覚醒を引き起こすと言われています。またアルコール自体が原病のうつ病を悪化させたり、うつ状態を引き起こしたりすることがあるためアルコールで不眠に対応するのではなく、運動やリラクゼーションなどの眠りのリズムを整えたりといった工夫をしたり、どうしても眠りが悪い場合には病院を受診するという方法があります。あなたは休みの日はお昼までゆっくり寝ていたいタイプでしょうか？お昼まで寝ていたい人は、メンタル不調になりやすいので注意です。なぜかというとお昼まで寝ている日を1日作ってしまうと、体がお昼に起きるサイクルになってしまっていてその次の日の朝早く起きるのがストレスになってしまうのです。例えば、日曜日にお昼前の11時まで寝ていたとしましょう、そうすると翌日の月曜日体はお昼まで寝て

いいのかなと思ってしまい、仕事のため7時に起きるのがストレスになってしまうのです。これは厚生労働省から出ている睡眠のための12の指針でも言われていることで、夜決まった時間に寝るのではなく、毎朝決まった時間に起きましようと言われています。休みの日の過ごし方として、日曜日1日だけでも月曜日がつらくなるのに、連休、特に長期の連休中にお昼までゆっくり寝ていたら体がすっかりお昼まで寝ることに慣れてしまいます。朝は決まった時間に起きるようにして規則正しい生活を送ることが、連休明けから元気に日常生活を送るためのポイントになってきます。



紫外線、日焼けに関すること

皮膚科学 教授 中村 元信

紫外線の種類

紫外線は図1に示しますように波長によってUVA、UVB、UVCの3種類に分かれます。

最も波長の長いのがUVA (320~400nm) で皮膚の深い真皮まで到達し、シワやたるみなどの肌の光老化や色が黒くなる色素沈着(サンタン)を起こします。UVAは皮膚の深い真皮まで到達しますので、真皮のコラーゲンやエラスチンといった皮膚のはりや弾力性を保つのに重要な線維蛋白を変性させます。また、最近UVAが発癌に関与しているという報告もあります。

次に波長の長いのがUVB (290~320nm) で皮膚の深い真皮まではあまり到達せず、おもに作用するのは浅い表皮の部分です。急激にUVBを多量に浴びると皮膚が赤くなる(日焼け=サンバーン)炎症がおこるほか、皮膚癌、シミ、ソバカス、乾燥の原因となります。

波長が一番短いのがUVC (~290nm) です。太陽光中のUVCはオゾン層にさえぎられて地表に届きません。UVCは殺菌灯などに用いられています。

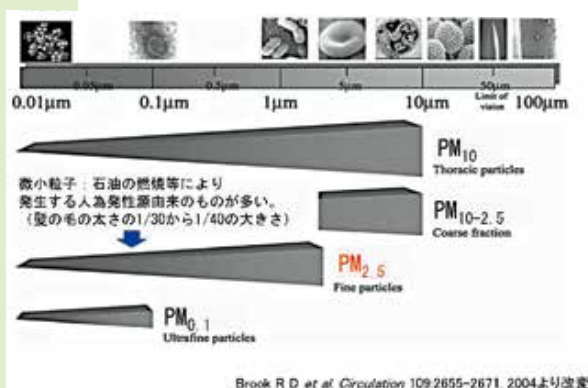


図1 紫外線の種類

紫外線と皮膚癌

紫外線の皮膚への影響で一番怖いのは将来的な皮膚癌の発生です。図2にありますように紫外線、特にUVBが皮膚の細胞にあたるとDNA損傷(変異)が起こります。ほとんどのDNA損傷(変異)は体がもともと持っている修復機構で修復されますが、一部はDNA損傷(変異)が残って中高年層になって露光部特に顔面などに有棘細胞癌や基底細胞癌などの皮膚癌が生じることがあります。図3は鼻にできた基底細胞癌という皮膚癌ですが、この癌は紫外線のあたりやすい顔面に好発します。

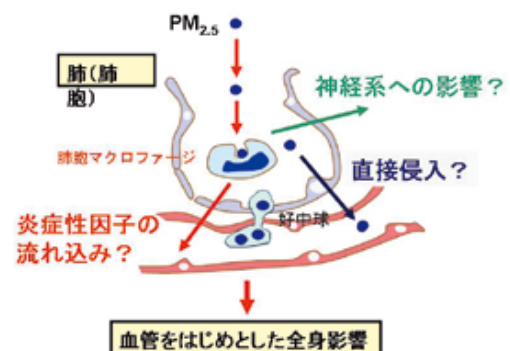


図2 皮膚がんの原因のひとつ：紫外線

紫外線、日焼けの防御

このような皮膚癌のほかシワやたるみなどの肌の光老化や色素沈着、シミ、ソバカス、乾燥などさまざまな害を与える紫外線に対して何歳くらいから肌を守ればよいのでしょうか。

日本より皮膚癌の発生率が高く、研究の進んでいる欧米では赤ちゃんのころから紫外線防御に努めるべきとしています。後頸部も隠すつばの広い帽子をかぶり、ベビーカーもアスファルトからの反射があることを考慮すると、ベビーカーの日よけをうまく使用する、特に夏場の昼下がりの外出は控えるなどの配



慮が必要かもしれません。

紫外線は3月ころから増えはじめ、6から8月に最も強くなりますので、これからの季節には紫外線対策が特に重要です。ただし、冬場でも紫外線照射はありますので1年を通しての紫外線防御を考えなければなりません。また、図4に示すように曇りや雨の日にもそれぞれ晴れの日の約70%、20%の紫外線量がありますので、曇りや雨の日だからといって紫外線を油断することはできません。

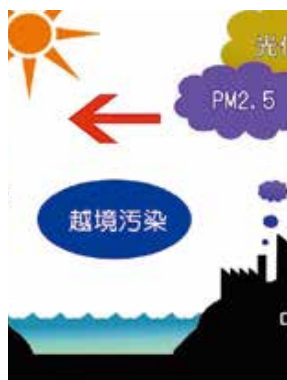


図3 紫外線が発症の一つの原因である基底細胞癌

日焼け止め

それでは紫外線対策としてどのような策を講じたらよろしいのでしょうか。建物、地面からの反射もありますので、帽子や日傘だけでは不十分です。特にこれからの季節は日焼け止めの積極的な使用が勧められます。

ただ、日焼け止めといっても店に行くとたくさんの日焼け止めが並んでおりどれを購入すればよいかわかりません。そこで目安になるのが、PAとSPFという数値です。

PAとはProtection Grade of UVAの略でUVAの防止効果を表す指標です。+、++、+++、++++の4段階に分かれています。++++が最もUVAの防止

効果が高いです。曝露される紫外線量に応じたPAの日焼け止めを塗布すると光老化防止効果が期待できます。

一方、SPFはSun Protection Factorの略でUVBの遮断効果を示す指標です。数値は紫外線を浴びた際に生じる皮膚の紅斑が生じるまでの時間を何倍に長くできるかを示したものです。例えば、紅斑ができるまで10分かかる人がSPF30の日焼け止めクリームを塗った場合、 $10分 \times 30 = 300分 = 5時間$ 程度の日焼け止め効果が期待できることになっています。ただし、30分の1程度の日焼けはできることを頭においておく必要があります。測定方法の限界のため、現在、日本ではSPFの上限は50+となっております。

日常生活ではSPF20程度、PA++以上で十分ですが、夏休みの海水浴などではSPF50、PA+++以上のものがなってきます。

日焼け止めの外用量は規定量が $2mg/cm^2$ で、顔面全体で約1gです。目安としては、人差し指の先端から第1関節まで押し出した軟膏の量が約0.5gであり、この量を1FTU (Finger tip unit) と呼びます。また、日焼け止めはとれますので、こまめに塗りなおすことが重要です。「日焼け止めをケチらない」「こまめに塗りなおす」の2点に気をつけたいと考えております。

紫外線量

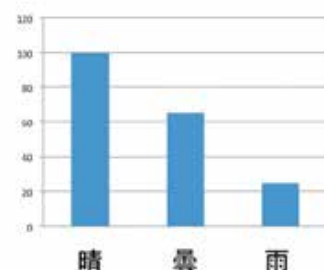


図4 紫外線は曇りや雨の日も油断大敵

産業医科大学病院

■午前の部(8:30～11:00)

●=紹介、初診、再診 ▲=再診(予約のみ)

診療科等	月	火	水	木	金	備 考
膠原病リウマチ内科 内分泌代謝糖尿病内科	●			●		リウマチ、膠原病、アレルギー、 内分泌、糖尿病、代謝、感染症、 骨粗鬆症、肥満
循環器内科、腎臓内科		●		●		循環器、不整脈、高脂血症、腎臓
消化管内科、肝胆膵内科	●		●	●		消化器(肝臓、胆道系、膵臓、 消化管)、糖尿病、代謝
呼吸器内科		●		●		睡眠時無呼吸は火・金の午前
神経内科	●	●	●	●	●	
心療内科	●			●	●	新患紹介予約のみ
神経・精神科	●	▲	●	▲	●	
メンタルヘルス センター	●	●	●	●	●	神経・精神科は、 新患紹介予約のみ
小児科	●	●	●	●	●	
消化器・内分泌外科	●		●		●	消化器・一般
呼吸器・胸部外科		●		●		胸部(呼吸器、食道、乳腺、 胸壁)・一般
心臓血管外科		●		●		
整形外科		●			●	
脳神経外科	●	●	●	●	●	
皮膚科	●	▲	●	▲	●	
形成外科				●		
泌尿器科	●	●	●	●	●	
産婦人科	産 科	●	●	●	●	
	婦人科	▲	●	▲	●	
眼 科		●		●	●	
耳鼻咽喉科・頭頸部外科	▲	●	▲	●	●	
リハビリテーション科	●	●	●	●	●	
放射線科	●	●	●	●	●	
麻酔科	●		●		●	
化学療法 センター	化学療法	●	●	●	●	
血液科	血 液	●	●	●	▲	
歯科・口腔外科		●	●	●	●	
緩和ケア外来		●				完全紹介予約制

■午後の部(13:00～14:30)

●=紹介、初診、再診 ▲=再診(予約のみ)

診療科等	月	火	水	木	金	備 考
膠原病リウマチ内科 内分泌代謝糖尿病内科	▲			▲		リウマチ、膠原病、アレルギー、 内分泌、糖尿病、代謝、感染症、 骨粗鬆症、肥満
循環器内科、腎臓内科		▲		▲		循環器、不整脈、高脂血症、腎臓
消化管内科、肝胆膵内科			▲			消化器(肝臓、胆道系、膵臓、 消化管)、糖尿病、代謝
呼吸器内科		▲		▲		睡眠時無呼吸は火・金の午前
神経内科	▲	▲	▲		▲	
心療内科	●	▲	●	▲	▲	新患紹介予約のみ
神経・精神科			▲		▲	
メンタルヘルス センター						
小児科	▲	▲	▲	▲	▲	
消化器・内分泌外科	▲		▲		▲	消化器・一般
呼吸器・胸部外科		▲		▲		胸部(呼吸器、食道、乳腺、 胸壁)・一般
心臓血管外科						
整形外科		▲	▲		▲	
脳神経外科						
皮膚科	▲					
形成外科	●		●	▲	●	
泌尿器科	▲	▲	▲	▲	▲	
産婦人科	産 科					
	婦人科		▲		▲	
眼 科	▲	▲			▲	
耳鼻咽喉科・頭頸部外科	▲		▲			
リハビリテーション科	▲			▲	▲	
放射線科	▲		▲		▲	
麻酔科						
化学療法 センター	化学療法	▲	▲	▲	▲	
血液科	血 液	▲	▲	▲	▲	
歯科・口腔外科		▲	▲	▲	▲	

◆診療日

- 各診療科の診療日については、来院前に必ず「外来診療日のご案内」でご確認ください。
- 診療科によっては、毎日診療を行っていない診療科もありますので、ご注意ください。
- 緊急手術や学会のため、外来診療が急遽休診となる場合があります。

◆休日

- 土、日、祝日、年末・年始(12月29日～1月3日)
- 開学記念日(4月28日)

◆診療受付時間

- 初診・再来新患(3ヶ月以上来院なし)・再診(予約なし)
(大学病院)
8時30分～11時00分(形成外科を除く、一部専門外来)
13時00分～14時30分(形成外科、一部専門外来)
- (若松病院)
8時30分～11時00分
13時00分～14時30分
- 再診(予約あり)
医師が来院を指定した時間

産業医科大学若松病院

■午前の部(8:30～11:00)

●=紹介、初診、再診 ▲=再診(予約のみ)

診療科等	月	火	水	木	金	備 考
リウマチ内科	●			●	▲	リウマチ、膠原病
糖尿病内科	●	●	●	●	●	内分泌、糖尿病、代謝、骨粗鬆症
循環器内科	●	●	●	●	●	循環器、不整脈、高脂血症
腎臓内科		●			●	腎臓
消化器内科	●	●	●		●	消化器(肝臓、胆道系、膵臓、消化管)
呼吸器内科	●	●	●	●	●	
神経内科・心療内科	●	●	●	●	●	心療内科診察日は、金曜日午前のみ(予約制)
小児科	●	●	●	●	●	健診および予防接種は予約制
消化器・一般外科	●		●		●	消化器、乳腺・内分泌、一般外科
呼吸器・胸部外科		●		●		胸部(呼吸器、食道、乳腺、胸壁)・一般
整形外科		●	●	●		
脳神経外科	●			●		
皮膚科	●		●		●	
泌尿器科	●		●			
産婦人科	●		●		●	
眼 科		●		●	●	
耳鼻咽喉科	●	●		●	●	
リハビリテーション科	●	●	●	●	●	
放射線科	●	●	●	●	●	予約患者のみ
麻酔科		●	▲	●	▲	
緩和ケア・精神腫瘍科	●	●	●	●	▲	予約患者のみ

■午後の部(13:00～14:30)

●=紹介、初診、再診 ▲=再診(予約のみ)

診療科等	月	火	水	木	金	備 考
リウマチ内科	▲			▲		リウマチ、膠原病
糖尿病内科	▲	▲	▲	▲	▲	内分泌、糖尿病、代謝、骨粗鬆症
循環器内科	●	●	●	●	●	循環器、不整脈、高脂血症
腎臓内科		▲			▲	腎臓
消化器内科	●	●	●		●	消化器(肝臓、胆道系、膵臓、消化管)
呼吸器内科	▲	▲	▲	▲	▲	禁煙は月曜日・木曜日午後のみ(予約制)
神経内科・心療内科	▲	▲	▲		▲	心療内科診察日は、金曜日午前のみ(予約制)
小児科						
消化器・一般外科	●		●		●	消化器、乳腺・内分泌、一般外科
呼吸器・胸部外科						
整形外科		●	●	●		
脳神経外科						
皮膚科						
泌尿器科	▲		▲		●	月・水曜日の午後の診療開始は14時からです
産婦人科	●		●		●	
眼 科		▲		▲		
耳鼻咽喉科	●		●			
リハビリテーション科	▲	▲	▲	▲	▲	
放射線科						
麻酔科		▲	▲	▲	▲	
緩和ケア・精神腫瘍科	▲	▲	▲	▲	▲	

◆紹介状(産業医科大学病院のみ)

当院は高度医療を提供する特定機能病院として厚生労働省から承認されており、受診には原則として、医院又は病院からの紹介状(診療情報提供書)が必要です。受付時にご提出してください。

なお、紹介状(診療情報提供書)がない場合でも受診できますが、初診及び再来新患(3ヶ月以上来院なし)の際に、保険診療費の他に保険外併用療養費として3,240円(消費税込み)を自己負担していただくことになっていきますので、ご了承ください。

◆予約について

紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方で、ご予約を希望される方は、受診希望日の前日までに外来予約係へご連絡ください。

産業医科大学病院 TEL:093-691-7666

産業医科大学若松病院 TEL:093-285-3203

月～金 9時～18時までご連絡ください。



報道機関で紹介された産業医科大学

〈平成26年4月6日(日)～平成26年6月4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
4月6日(日)	読 売 新 聞	病院の実力「心臓と血管の病気」治療実績	産業医科大学病院	
4月7日(月)	毎 日 新 聞	子宮頸がん早期発見へ検診呼びかけ	産科婦人科学	栗田 智子
4月9日(水)	朝 日 新 聞	喫煙 無届は退学？ 受動喫煙問題について	健康開発科学	大和 浩
4月24日(木)	読 売 新 聞	ステロイド性骨粗しょう症対策	第1内科学	田中 良哉
4月28日(月)	山 形 新 聞	「受動喫煙防止条例を考えるシンポジウム」でのコメント	健康開発科学	大和 浩
	河 北 新 報			
5月4日(日)	読 売 新 聞	病院の実力「甲状腺の病気」治療実績	産業医科大学病院	
5月8日(木)	西 日 本 新 聞	医師不足解消へ賞創設 医師養成課程のある大学として紹介	産業医科大学	
5月15日(木)	西 日 本 新 聞	九州歯科大創立100周年 学長インタビュー海外交換留学記事内	産業医科大学	
5月30日(金)	西 日 本 新 聞	あす世界禁煙デー 「街から消える灰皿」の記事内コメント	健康開発科学	大和 浩
5月30日(金) 23:32～	T B S 「 N E W S 2 3 」	世界禁煙デーに関連するコメント	健康開発科学	大和 浩
5月31日(土) 6:00～8:00	N H K 総 合 「 N H K ニュース お は よ う 日 本 」			
6月1日(日)	読 売 新 聞	病院の実力 人工関節手術の実績	産業医科大学病院	
6月4日(水)	西 日 本 新 聞 読 売 新 聞 毎 日 新 聞 朝 日 新 聞	北九州市特別職員報酬等審議会 第1回会合開催	理事長	森山 寛

産業医科大学ホームページ  <http://www.uoeh-u.ac.jp/>

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。
 (本誌の記事・写真などの無断転載を禁じます。)