

News Letter

2017年9月
vol.22

- 目次
- 動物咬傷(刺傷)の豆知識
 - 神経科便り
 - 保健指導便り
 - 健康管理部門からのお知らせ
 - 保健診療所について

撮影 松崎 慶一



咬まれたら、刺されたら、どうする? ～動物咬傷(刺傷)の豆知識～

夏もそろそろ終わり、これからは秋の行楽シーズンですね。秋と言えばぶどう狩りや紅葉など、山へ出かける機会も増えてくるかと思えます。そんな時に注意したいのは虫や動物による咬傷(刺傷)です。楽しんでいた際に「痛っ!!」何かに咬まれた、刺された、パニック!今回は、そんな時に役立つとっさの対応、応急処置についてお伝えします。

虫や動物に咬まれた時にまずすることは…?

虫や動物に咬まれたり、刺されたりした場合、注意が必要なのは感染症です。一般的に動物は様々な細菌をもっており、適切な対応を取らなかった場合傷口から細菌が侵入して化膿し、破傷風など重篤な病気になるものもあります。中には体内に毒を有するものもあり、毒による作用はその動物によって様々なので、動物ごとの対応が必要になってきます。

どんな虫や動物でも、咬まれたり、刺されたりした場合の応急処置は共通です。慌てず、まず流水で10分以上傷口をきれいに洗い流してください。早期に行うことが重要で、感染症を引き起こす確率を大きく下げ、毒があるような場合でも毒の体内への侵入を防ぐことができます。

毒に対する対処法としては、近くに吸引用具(ポイズンリムーバー)が近くにあった場合は説明書に従って毒を吸い出してください。インターネット等では口で吸いだすのがよいというような記事もありますが、あまり効果はありません。ハチなど、毒針が残存している場合はピンセットなどで抜いた方がよいですが、無理はやめましょう。なお、毒を出すために傷口を広げる行為はさらに感染が広がる可能性がありますので、絶対にやめてください。

応急処置を行った後は、近くの医療機関を受診してください。その際、咬まれた・刺された虫や動物の特徴



を伝えてください。難しいかもしれませんが、写真などがあると治療の助けになります。

クモ ～背中に赤い模様のあるクモに咬まれた!～

外来で「クモに咬まれた」という訴えの中でたまに見かけるのは、以前大阪で大量発生してニュースにもなったセアカゴケグモによる咬傷です。セアカゴケグモは強力な毒を持っていますが、量は少ないため健康な成人への影響は極めて小さいです。小児や高齢者・何らかの病気を持っている方の場合、局所症状として咬まれた部分が白くなり熱をもって硬化すること、全身症状として激しい筋肉痛を呈し腹痛を伴うことがあります。ほとんどの場合数時間～数日で症状はおさまりませんが、局所症状だけでなく、全身症状を呈する様な場合は医療機関を受診するようにしましょう。この際も写真や実際咬まれたクモを持参いただくと、より診断に近づきます(セアカゴケグモの場合背中に特徴的な赤い模様があります)。

ハチ ～ハチは別の症状にも注意!!～

ハチに刺された際は少し気を付けないといけないことがあります。それはアナフィラキシーです。アナフィラキシーとはアレルギー反応の一種



であり、過去にハチに刺されたことがあったり、初回でも複数回刺されることで起こります。症状としては蕁麻疹、顔面のむくみ、喉が腫れて呼吸困難や嘔声、腹痛、嘔吐、ショックと軽症から重症まであります。呼吸困難や嘔声といった症状が出現し始めると要注意です。救急車を呼んで速やかに救急医療機関を受診し適切な治療を受ける必要があります。命を落とす場合もあるのでおかしいなと思ったら119番です!

(内科医師・木口 雄之)

神経科便り

ワーク・ライフ・バランスを考える

ワーク・ライフ・バランスという概念が日本に紹介されてから久しく経ちますが、みなさんは日ごろ、どのくらい意識しているのでしょうか。ワーク・ライフ・バランスとは、有償の仕事(ワーク)とそれ以外の広範の活動(ライフ)について、予算・時間的制約の中で、個人にとっての主体的な均衡(バランス)が達成されていることを意味しています。そのため、望ましいワーク・ライフ・バランスは、一人ひとり異なります。例えば日本では、フルタイム雇用者の労働時間が男女ともに高止まりしており、年次有給休



暇の取得率は50%を下回っています。ワーク・ライフ・バランスが保てなくなると、仕事に対するやる気や満足感の低下、睡眠不足や慢性的な疲労感の蓄積、メンタル不調などにつながります。介護や育児と仕事との両立を目指して、役割葛藤に悩む人も少なくないでしょう。より健康で充実した人生を歩むために、自分にとっての仕事とは何か、また人生とは何であるかを自身に問いかけ、そのバランスをどのように保っていくのかについて、今一度見つけてみるのも良いでしょう。



(神経科医師・阪上 優)

保健指導便り

生活習慣病とは、厚生労働省によると「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。代表的なものに、高血圧症や高脂質血症などがあり、これらによる健康障害を予防していくためには「正しい生活習慣」を身につける必要があります。保健診療所では、主に生活習慣病のリスクがある方々を対象に、運動・食事面を中心とした生活習慣の改善をサポートする「保健指導」を

行っています。あなたのライフスタイルに合わせた生活改善の方法を、保健師・看護師と一緒に考えて、ご提案させていただきます！

保健指導をご希望の方は、まず医師の診察が必要です。どうぞお気軽に保健診療所までお越しください。

(保健師・看護師 雑賀 真梨)



健康管理部門からのお知らせ ～健診の判定区分について～

健康診断の結果は、生活規制と医療についての組み合わせで表現されます。

事後措置(制限の内容)は医師(学校医・産業医等)の診察の上で決定されます。

■ 健康診断の判定区分

	区分	事後措置(A～Dと1～3の組み合わせで表現されます)
生活規制	A	療養のために休業していただきます。
	B	業務や授業の内容や時間を制限します。
	C	標準を超える業務や授業(夜勤や時間外勤務、出張など)を制限します。
	D	業務や授業に特に制限はありません。
医療	1	医療(精検もしくは治療)を受けてください。
	2	専門家による経過観察や保健指導を受けてください。
	3	医療などは特に必要ありません。

保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ(神経科は専門科診察料も)、職員は自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、保健診療所(吉田)・宇治分室・桂分室のいずれかにご来院ください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第22号
2017年8月29日発行

編集/松崎 慶一 八木 亜紀
発行/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒616-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>
デザイン・印刷/(株)三星社