

# News Letter

2019年8月  
vol.27

- 目次
- 運動のすすめ  
～ウォーキングを取り入れよう～
  - プライマリケアの現場でエビデンスをつくる
  - 健康管理部門からのお知らせ
  - 保健診療所について

国際日本文化研究センター 図書館  
撮影 井上 育子



## 運動のすすめ ～ウォーキングを取り入れよう～

秋といえば、「スポーツの秋」ですね。2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて、スポーツに対する関心が高まっているこの機会に、健康維持・増進のための運動について考えてみましょう。

### どのくらい運動すればいいの？

みなさんは、日々しっかりと体を動かしていますか?WHOによると、世界の成人（18歳以上）の4分の1が運動不足に陥っているそうです。運動不足は、心臓疾患、2型糖尿病、がんなどのリスクを上昇させることから、WHOはこの現状に警鐘を鳴らしています。では、健康の維持・増進のためには、どのくらいの運動が必要なのでしょうか。

WHOは、18歳～64歳に対して下記の運動量を推奨しています。

- ・週に、「中程度の有酸素運動」を150分以上、または、「強度の有酸素運動」を75分以上（または同程度の強度の有酸素運動と中程度の有酸素運動との組み合わせ）
- ・有酸素運動の10分以上の継続
- ・主要な筋肉を動かす筋力トレーニングを週に2日以上

中程度の有酸素運動	ウォーキング（早歩き）、平らな道でのサイクリング、ハイキングなど
強度の有酸素運動	ジョギング・ランニング、水泳、山道でのサイクリング、エアロビクスなど
筋力強化になる運動	ウエイトトレーニング、自重トレーニング（腕立て伏せや腹筋など）、ヨガなど

（引用:WHO 2010, Global recommendations on physical activity for health, 英国民保健サービス(NHS)）

### ウォーキングの効果

運動が大切なことは分かっていても、「時間がない」、「面倒」、「苦手」と感じている人が多いのではないでしょうか。忙しい人、運動が苦手な人でも気軽に取り入れができるのが「ウォーキング」です。

ウォーキングには生活習慣病の予防やメンタルヘルスに効果があることが示されており、健康の維持・増進のためには、1日8,000歩以上歩くことを推奨されています。また、最近の研究では、歩数だけでなく、強度も重要であることが分かつてきています。しかし、最新の国民健康・栄養調査（平成29年）では、成人の一日あたりの平均歩数は男性6846歩、女性5867歩に留まっています。下表は、歩数によって、どのような病気が予防できるかを示したものです。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気	
2000歩	0分	寝たきり	症状が重い・深刻
4000歩	5分	うつ病	↑
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中	
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折	
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下	
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）	
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖	
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）	↓
12000歩	40分	肥満	症状が軽い・深刻ではない
12000歩（うち中強度の活動が40分）		以上の運動は、健康を害することもある	

引用:中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

### ウォーキングを習慣づけよう

スポーツ庁は、病気の予防のために、「1000歩=10分」として、歩く時間を「10分」増やすことを提案しています。みなさんも健康の維持・増進のために、通勤、通学、また日々の生活中で、少しでも「ウォーキング」を意識してみてはいかがでしょうか。

京都大学健康管理部門では、ウォーキングの習慣化や健康増進を目的とした「ウォーキングチャレンジ」を11月に行います。参加者全員の歩数を合計し、地球から月までに相当する距離を歩くことを目的としたイベントで、参加者全員が1日8000歩のウォーキングを1ヶ月間続けることを目標とします。積極的に参加して、ウォーキングを習慣づけましょう!

（特定助教・立山 由紀子）

## プライマリケアの現場でエビデンスをつくる

Evidence-based medicine (EBM) が呼ばれるようになってすでに 30 年近くが経過します。医療は生身の人を対象とし、やり直しがきかないことが多いがゆえに、病態生理学的な理論や動物実験の結果ではなく、ヒトにおける実証的な根拠（エビデンス）に基づいて行われることが重要です。しかし、自分たちが使うエビデンスは、自然に存在するわけでも天から降ってくるわけでもなく、自分たちでつくらなくてはなりません。そのエビデンスをつくる作業が臨床研究です。

日々の保健事業を行う中で、心肺蘇生をためらってしまった方々の心理を詳細なインタビューで深く掘り下げたり（質的研究）、働き盛りの突然死の発生時期を月別・曜日別・時刻別に集計して好発時期を同定したり（記述疫学）、



プライマリケア現場におけるエビデンスづくりとその教育で保健文化賞を授与され、皇居で上皇后両陛下に拝謁する川村健康科学センター長[左から3人目]

病気休職した教職員と休職しない教職員のストレスチェックの結果を比べてその有用性を評価したり（症例対照研究）、肺炎で入院した患者さんを追跡して抗生物質が効きにくい患者特性を明らかにしたり（コホート研究）、健常者を多数集めてくじ引きでうがいをする群としない群に割り付けてその後の風邪の引き具合を調べ、うがいの効果を検証したり（介入研究）…と、臨床疑問に応じて様々な研究手法を駆使し、答を出します。



多数の症例を要約・分析してエビデンスをつくるのが臨床研究、エビデンスを個々の症例に適切に適用するのがevidence-based medicine (EBM)。

医療のエビデンスはその現場でしかつくることができません。学生・職員の皆様が日頃受けている医療も、多くは過去の臨床研究の成果に基づいています。次の世代のために、日常業務の中でエビデンスづくりを行ふことにご理解とご協力をお願いいたします。

(教授・川村 孝)

## 健康管理部門からのお知らせ～教職員の皆さんへ～

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。D3区分以外では観察対象となり、翌年度の健康診断にて医師問診を受けて頂きます。

### ■ 健康診断の判定区分

	区分	制限の内容(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	治療を受けて下さい。
	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	医療等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。

定期健康診断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 27 号  
2019年8月25日発行

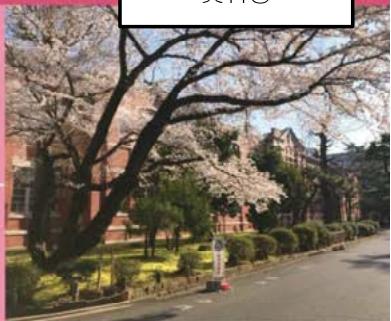
編集／松崎 慶一 井上 育子  
発行者／京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門  
〒606-8501 京都市左京区吉田本町  
Tel 075(753)2400  
<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>  
デザイン・印刷／(株)三星社

# News Letter

2020年3月  
vol.28

- 目次
- 神経科の紹介  
～「こころ」の悩みや不調は神経科へ～
  - あなたの歯、ケアできていますか？
  - 保健診療所が一部リニューアルしました
  - 健康管理部門からのお知らせ

総合研究14号館  
(旧土木工学教室本館)  
写真撮影 井上 育子



## 神経科の紹介 ～「こころ」の悩みや不調は神経科へ～

進級・進学を迎える春となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

新生活にわくわくしている、新しい出会いにウキウキしている、意欲的に学ぶぞと意気込んでいる、等の思いを抱いておられるかもしれません。一方で、初めての一人暮らしや不安…。友達が作れず孤独…。卒業まであと〇年と焦る…。そんな方もいらっしゃるかと思います。

環境の変化をきっかけに感情が揺れ動くのは当然です。しかし、もし、感情の揺れ動きや変化の大きさが、辛い・しんどいものであるなら保健診療所に相談に来ていただけと良いかもしれません。

保健診療所では、新しい医師を迎え、新体制で神経科診察を行っております。ここでは各先生から一言を頂きたいと思います。

### 心の病気の初期サインの一例

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない

(引用元 : <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>)

### 神経科医師の紹介



#### 阪上 優 医師

人生に悩みはつきものです。ましてや青年期は、解決すべき問題や乗り越えるべき課題が山積しています。

加えて現在は、数百年に一度の大きな時代の転換点であることも指摘されています。先行き不透明な時代には、より多くの「模索」と「試行錯誤」が求められます。もしも悩みすぎたり疲れたり、心身の不調を感じた時には、遠慮無く相談に来てください。皆さんに寄り添いながら、健康サポートをしていきたいと考えています。



#### 降旗 隆二 医師

大学で様々な人や世界と出会う時間はかけがいのないものです。一方で、慣れない環境でいろいろご苦労することもあると思います。心の不調については全般に診療いたしますので、お気軽にお問い合わせください。



#### 中神 由香子 医師

私の好きな言葉は“変えられないものを受け入れる心の平穏を、変えられるものを変える勇気を、そして、変えられないものと変えられるものを見分ける賢さを与えて下さい”(ニーヴァーの祈り)です。今抱いていらっしゃる辛いお気持ちが少しでも楽になるよう、お力添えしたいと考えております。

この3名の神経科医師が「こころ」の悩みや不調をサポートいたしますので、お気軽にご相談ください。診察時間や受診方法に関しては、保健診療所ホームページをご覧ください。

(助教・中神 由香子)

## あなたの歯、ケアできていますか？

歯を健康に保つことは、食事を味わうことや会話を楽しむために大切です。また、う蝕（虫歯）や歯周病などの歯の病気は、歯を失うことや、動脈硬化など全身の健康にも関わりがあることが分かってきています。

歯のケアには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方が必要です。

セルフケアでは、毎日の正しい歯みがきが不可欠です。歯ブラシはペンを持つように持ち、毛先を歯と歯茎の境目に45度にあてる方法と、歯に直角にあてる方法を組み合せながら、小刻みに動かしてください。歯の隙間にはフロスなども用いましょう。口の中の歯を順番に、みがき残し

のないようにみがいていきましょう。

また甘い物や酸性の食べ物は、歯を直接溶かしてしまうため、だらだら食べないよう注意することも効果的です。



そして丁寧にセルフケアをしていても、本当にみがけているか自分で確認することは困難で、プロフェッショナルケアも欠かせません。歯科で年1回以上定期検査を受け、また歯みがき指導、ブラーク・歯石の除去をしてもらいましょう。かかりつけの歯科医を持つとよいでしょう。

（助教・岡林 里枝）

## 保健診療所が一部リニューアルしました

2019年9月に保健診療所の受付、神経科診察室、神経科待合の改修工事を行いました。入口から受付カウンターの周辺に広いスペースを確保し、受付が混雑している時間帯もスムーズな来院受付が可能となりました。

また、受付内もレイアウトを変更しました。カウンターから奥が見渡せるようになったことで、受付スペースが広く見えると評判です。



神経科診察室はより待合に近い部屋を診察室とし、神経科待合のソファーの入れ替え、ラックの導入などを行いました。診察順が来たのち、スムーズに診察室へと入ることができます。

改修工事中は何かとご不便をお掛けいたしました。今後も教職員・学生にとってストレスなく利用できる診療所を目指して参りますので、よろしくお願ひいたします。

## 健康管理部門からのお知らせ～学生の皆さんへ～

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要がありますが、奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。

結果は6月1日以降、自動発行機での印刷が可能です。自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう。

なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、健康管理部門から「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

### 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必要）、教職員（共済組合員）は自己負担3割で利用可能です。

定期健康診断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28号

2020年3月15日発行

編集／中神 由香子 井上 育子

発行者／京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

〒606-8501 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

発行日 : 2020年 12月 23日  
編 集 : 中神 由香子 大坪 沙織  
発行者 : 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門  
〒606-8501 京都市左京区吉田本町  
TEL 075(753)2400  
HP: <http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>