

NEWS LETTER

KYOTO UNIVERSITY HEALTH SERVICE
京都大学健康科学センター

冬のスポーツは安全第一

スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツだけではなく、マラソンなど、冬には特別な注意が必要です。怪我や病気を防ぎながら健康にスポーツを楽しみましょう。

スノーボード・スキー外傷 受傷のリスク

スノーボードでは、手の関節や肩・鎖骨など上半身の骨折が多く、スキーでは膝関節や下腿骨の骨折が多くなります。エッジによる顔面の切創は両競技に共通して見られます。

外傷は技術に関わらず生じます。スノーボードでは、中級者男性のジャンプによる外傷が、脊髄損傷、硬膜下血腫や脳挫傷など、命に関わる事故へつながります。また、初心者は緩斜面での逆エッジによる転倒が、上半身や顔面の受傷につながります。

予防

1. ヘルメット・プロテクターの装着
重症頭部外傷を予防するには、ヘルメットの装着が一番です。スピードが出る場合や、ジャンプを行うなどの際にはヘルメットを装着しましょう。緩斜面しか滑らない初心者でも、エッジによる頭部や顔面の切創を防ぐため

に、必ず頭全体を覆うニット帽を被りましょう。ヒップパットやエルボーパット、リストガードなどは、万能ではありませんが、打撲の衝撃を和らげ、関節外傷を予防します。

2. トレーニング

前屈、ストレッチ運動による体幹の柔軟性や、バランスボールを用いたバランスの向上を目指したトレーニング等が有効です。

3. コンディショニング

寝不足・過労・飲酒状態での競技は大変危険です。万全の体調で望みましょう。

受診と安静

受傷した場合にはできるだけ早く受診しましょう。特に頭を打った場合には、医師の診察を受けた後、十分に安静を保ち、CTやMRI検査を受けましょう。一旦症状が無くなったと感じても、すぐに競技を行うことは避けましょう。病状の悪化を招くだけでなく、より重度の障害につながる恐れがあります。

参考文献

1. 塩谷英司 Arthritis 運動器疾患と炎症 Vol.8 No.3 2010:220-226
2. 福田 修他 Neurosurg Emerg 15 2010: 157-163
3. 坂本桂造他 治療 Vol.88 No.6 2006.6 1723-1729

マラソンと心臓突然死

マラソンはその手軽さから近年人気を集めていますが、ある報告では大会中の心臓突然死のリスクは、1.1件/5万～10万参加者とされています。近年の大会は救命処置を迅速に行うために、綿密なAED配置計画等様々な医療支援体制の元に行われます。目の前でランナーが倒れる場面も起こりえますので、参加する皆さんは心肺蘇生・AEDの使用法を学んでおきましょう。

参考文献

1. 村山正博他 日本医師会雑誌 1993:921-924
2. J Am Coll Cardiol 2005:1373

心臓突然死の予防にはランナーそれぞれの心がけも大切です。心臓疾患と診断されている方はもちろん、高血圧の方、家族に突然死をした方がおられる場合や、メタボリック症候群、血糖値やLDLコレステロールの高い方、高度肥満の方は十分な注意が必要です。マラソンの前日は、飲酒を避け、しっかり睡眠、朝食をとりましょう。喫煙も大きな危険因子です。



Director's Column

～センター長から一言～

何万年にも及ぶ人類の長い歴史の大半は、食物を得るために動き回らなくてはなりません。そのため、人の体は食べられるときにしっかり食べて栄養を蓄えるよう設計されています。しかしながら、今日ほど動かずして食物を得られる時代はたかだか100年で、人間はそのような環境にまだ適応していないと思われます。大学では座位か立位の仕事や勉強が多く、身体活動量は多くありません。そのため、わざわざ運動の時間を取らないと生物としての均衡がうまく保てません。

これからウィンタースポーツの季節です。雪や氷があなたを呼んでいます。しかし、寒いのはきらい、遠くへは行きたくないという人は、家の中や周辺でできる運動をしてみましょう。簡単なことでも筋肉を収縮させると熱を発生し、体も心も温まります。

健康科学センター長 川村 孝



寒い季節こそ、代謝を上げて血行を促進するスポーツがお勧めです。

- ・冬のスポーツを安全かつ快適に楽しむコツは、保温と筋疲労の回復です。熱生産・筋運動のエネルギー源となる、糖質や炭水化物をたっぷりとってから出発しましょう！
 - ・保温やエネルギーのストックのためには、適度な脂肪も欠かせません！
 - ・冬のスポーツ事故予防には、疲労時の糖分補給も大切なポイントです！いつもは、エネルギーが高いと敬遠されがちなメニューやおやつも思いっきり楽しんでください！
- ゆっくりやすんで、明日からの、お仕事、学業に元気でいってらっしゃい！(^^) /

管理栄養士 今中 美栄

WINTER

寒い季節こそ代謝をアップ！

ホットミルクとフルーツケーキ



スポーツを楽しむ後の筋肉疲労の速やかな回復には、消化吸収のよいタンパク質とビタミンB群がお勧めです。お風呂上がりに、ホットミルクとフルーツケーキはいかがでしょう♡心地よい睡眠効果とともに疲労回復に効果的です。

カツカレーとフルーツ



牛丼やカツカレー、チャーシュー麺や、カルボナーラなど、脂肪たっぷりの炭水化物メニューをしっかりと取ってから出かけましょう！！おにぎりやサンドイッチ、チョコレートやクッキーなどをおやつとして持っていきましょう！

診断書の発行について

学生の健康診断証明書・健康診断書

当該年度の学生健康診断を受診しなかった方は、発行を受けられません。

【通知書】(自動発行機)

健康診断を受検した学生は全員、結果を確認して下さい。

【健康診断証明書】(自動発行機)

健康診断結果を他機関に提出する必要がある学生のみ、発行を受けて下さい。

【健康診断書】(保健診療所・宇治分室・桂分室)

先に分室でできる検査(血液検査等)を受けた後、本部診療所に結果を持参し、聴力検査や胸部X線撮影、医師の診察を受け診断書発行することもできます。

※実施可能な検査：視力検査・心電図検査・血液検査・聴力検査(本部のみ) 胸部X線(本部のみ)

発行申請の際、予め自動発行機で健康診断結果通知書を入力しご持参下さい。

提出先の所定用紙・募集要項などがあれば持参して下さい。

有料(文書料として100円/1通)、追加検査は実費です。

職員の健康診断書

必要に応じ随時発行します。

文書料は以下の通りです。追加検査は実費となります。

- ・健康科学センターの指定様式で発行する場合：2100円/1通
- ・それ以外(提出先の指定用紙の持込など)：4200円/1通

※実施可能な追加検査：身体計測(身長・体重)・血圧測定・尿検査・血液検査・視力検査・心電図・聴力検査・胸部X線(本部のみ)

血液検査は項目等によっては時間がかかります。余裕を持ってお越し下さい。

お知らせ

職員定期健康診断の結果、要観察・要精密検査などにて保健指導を希望される方は、結果通知用紙を持って診療時間内に保健診療所(本部)・宇治分室・桂分室のいずれかにお越し下さい。

当日の内科診療医師が保健指導を担当します(初回のみ無料です)。

保健診療所について

内科・神経科診療を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ(神経科は専門診察料も)、職員は3割負担にてご利用頂けます。

日頃の不調や体調管理に、お気軽にお越し下さい。なお、現在、皮膚科・耳鼻科・整形外科・眼科につきましては休診とさせていただきます。



京都大学健康科学センター

News Letter

第18号

2014年1月15日発行

京都大学環境安全保健機構

健康管理部門 健康科学センター

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

TEL075(753)2404

(診療所受付：AM10:00~PM4:30)

<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>