

保健のしおり

大学生活と 健康情報



保健のしおり
vol.45
平成29年5月
発行



平成29年5月

東北大学保健管理センター

〒980-8576 仙台市青葉区川内41
内科診療室 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学保健管理センター

Student Health Care Center, Tohoku University





Contents

- 01 はじめに
健康情報の検索
- 02 大学生活に関連した健康情報
 - 1. 喫煙
 - 2. 飲酒
 - 3. 薬物乱用
 - 4. 肥満
 - 5. 感染症
 - 6. 海外渡航
- 03 東北大学保健管理センター刊行の「保健のしおり」

「大学生活と健康情報」

東北大学保健管理センター 北 浩樹

はじめに

本冊子を手にする学生はまだ若く、健康や病気への関心は薄いかもしれません。しかし、大学生活のなかで健康が損なわれたり、病気について関心をもつこともあるでしょう。本冊子では信頼できる健康情報を検索する手法と大学生活に必要な健康情報を紹介します。



健康情報の検索

健康や病気に関する情報を調べようとするとき、まずはスマホなどを用いてインターネットで検索するのが手軽です。しかし、ネット上には信頼性の乏しい情報が氾濫しているのが現状で、専門的な知識に基づかない健康情報を流しているキュレーション（まとめ）サイトもあります。このようなネットメディアは未だ過渡期にあつて、専門家による十分な吟味を経っていないことが背景にあります。信頼できる健康情報の取り込みには、究極的にはネットユーザーのメディア・リテラシーとヘルス・リテラシーの向上、そしてエビデンス・レベルの理解が必要ですが、ここでは簡便な手法として**医療施設（病院、大学など）や学術団体（学会など）が開発しているサイトの閲覧を推奨します。**



信頼性の高い健康情報の検索にはコツがあります

- まず、有名で大きな医療施設を検索 例えば「国立がん研究センター」
がん情報サービス>それぞれのがんの解説>肺がん
肺がんの詳しい説明を発見
- 次に、関連する学術団体を検索 例えば「日本肺癌学会」
「肺癌診察ガイドライン」を発見

図1 インターネットを用いた信頼性の高い健康情報の検索

『肺がん』を例にとり、インターネットを用いた健康情報の検索の実際を紹介します(図1)。まず有名な医療施設として「国立がん研究センター」(地元の大学病院でもかまいません)を探します。そのホームページをよくみると「がん情報サービス」のバナーがありました。その先には、それぞれのがんの解説>それぞれのがんの解説(部位・臓器別もくじ)>肺がん(はいがん)のサイトがあり、肺がんとは、肺がんの原因、肺がんの分類(組織型)、症状、疫学・統計、肺がん健診について詳しく記載されていました。肺がんの冊子(PDF)も読むことができます。ここで肺がんの種類や治療法が複数あることを知り、別のホームページと比べてみようと考えます。異なるサイトを読み比べることが大切です。次に肺がんに関連する学術団体を探したところ、「日本肺癌学会」なる学術団体を探し当てました。そのホームページには「各種ガイドライン」のバナーがあり、「EBMの手法による肺癌診察ガイドライン2016年 悪性胸膜中皮腫・胸腺腫瘍含む」と題された診療ガイドラインを確認することができます。診療ガイドラインとは科学的根拠(エビデンス)に基づいて系統

的な手法により作成された推奨を含む文書のことです。患者と医療者を支援する目的で作成されており、臨床現場における意思決定の際に判断材料の一つとして利用されます。診療ガイドラインは一般に当該学会が多大な手間と時間を費やして作成するもので、作成時点においてきわめて信頼性の高い文書です。量が多く難解なものが多いですが、頑張ってみましょう。このような手法によって信頼できる健康情報を取り込むことができます。

関心のある健康情報には「サプリメント」や「ダイエット」など、ちょっとのぞいてみたいという程度のももありますが、肺がんのような命に関わる情報も含まれます。そのため健康情報はよく吟味して取り込むようにして下さい。

📱 大学生活に関連した健康情報

学生生活において大切な健康上の留意項目についていくつか紹介します。

1. 喫煙

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、ニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質や約60種類の発ガン物質も含まれています。そのため喫煙はさまざまなガン、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患など)、呼吸器疾患(COPDなど)、糖尿病、周産期の異常などの原因になります。また、タバコの煙には喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火のついたタバコの前から立ち上がる「副流煙」があり、副流煙は主流煙より有害物質の含有量が数倍から数十倍高いことが分かっています。このようにタバコは吸う本人だけ



でなく、タバコを吸わない周りにいる人の健康にも影響を及ぼします。これを「受動喫煙」といい、受動喫煙のみで年間一万五千人が死亡していると推計されています。

日本における喫煙率は男性34%、女性9%（2012年）で、東北大生の喫煙率は男子5%、女子1%程度（2016年）です。このように東北大生の喫煙率はかなり低いといえますが、詳しくみると新入生の喫煙率はきわめて低いものの、経年的に喫煙率が増加することが分かっています。東北大学ではキャンパス内全面禁煙となっていることも一助として、学生生活のなかで喫煙習慣をつけないようにしましょう。

最近、いわゆる電子タバコが次々と販売されています。これらは「健康リスクが少ない」「受動喫煙の危険がない」と誤認されていますが、有害物質を含んでおり使用者および周囲の人々に害を及ぼす可能性があります。WHOをはじめとする国際的な保健機関の多くが、その危険性に対して警告を発しています。従来のタバコと同様に喫煙習慣をつけないようにして下さい。

2. 飲酒

新入生歓迎コンパやクラブ活動後の飲み会などにおいて、学生の飲酒による死亡事故や飲酒の強要などが発生しており社会的に大きな問題となっています。当然、未成年者の飲酒は法律で禁止されています。未成年者に限らず飲酒の強要は命の危険を伴うものであり、許されるものではありません。特に、いわゆる**イッキ飲みは死につながる可能性があります**。イッキ飲みを他人に強要することは絶対にやめ、誰かにイッキ飲みをさせようとする人がいたら必ず止めてください。飲酒は適量であれば「酒は百薬の長」のごとく健康にとって有益である場合もあり、適量の飲酒は心筋梗塞などの冠動脈疾患のリスクを軽減するとされています。しかし継続する多量飲酒やイッキ飲みでは健康障害が生じます。重ねて、学生の一部に相当する未成年者の飲酒禁止、イッキ飲み禁止、そしてアルコール・ハラスメント（アルハラ）と呼ばれる飲酒の強要禁止を徹底して下さい。

i) 飲酒による死亡事故（イッキ飲み）

イッキ飲みは急性アルコール中毒を引き起こすことがあります。アルコールには麻酔作用があり、血中濃度の上昇とともに大脳新皮質から辺縁系、小脳、脳幹へと抑制がはたらきます。大学生の新入生歓迎コンパなどで飲酒経験のない学生がイッキ飲みをすると、急激に血中アルコール濃度が高まり、「ほろ酔い期」も「酩酊期」も飛び越して一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進むことがあります。脳幹部が抑制されることで低血圧、呼吸困難など危険な状態を引き起こし、死亡にいたる可能性があります。特に、アセトアルデヒドを分解する酵素の遺伝的な構造の違いから日本人の約半数は有害物質アセトアルデヒドを速やかに分解できず、約5%の人は全く分解できません。アルコールに弱い人はアセトアルデヒドが高濃度で体内に残りやすく少量のアルコールでも危険な状態に陥ります。

さらに、少量のアルコールでも死亡する例として、泥酔して上を向いて寝たままで吐いてしまった場合があります。口に吐物が入った状態で呼吸すると吐物が気道につまってしまう。通常なら咳反射で吐き出せるのですが、泥酔しているため咳反射ができず吐物が気道につまったままの状態となってしまう窒息死につながります。

酔いつぶれた人の命を救う4回のチャンスとして、①イッキはさせない、酔いつぶさない、②酔いつぶれた人を絶対1人にしない、③横向きで自然に吐かせる、④おかしいと思ったら、ためらわず救急車を呼ぶ、が提唱されています。ためらわず救急車を呼ぶべき状態は以下の場合です。

- ・大イビキをかいて、ギョツとつねっても反応がない。
- ・ゆすって呼びかけても、まったく反応がない。
- ・体温が下がり、全身が冷たくなっている。
- ・倒れて口からあわをふいている。
- ・呼吸が異常に早くて浅い。
または、時々しか息をしていない。
- ・上記以外でも「危ない」と感じた場合。



ii) アルコール・ハラスメント (アルハラ)

飲酒にまつわる人権侵害のことをアルコール・ハラスメント (アルハラ) といい、アルコール・ハラスメントによって命が奪われることもあります。アルハラ の定義5項目を表1に示します。これらの行為は厳に慎んで下さい。さらに、学生生活ではさまざまな飲み会に参加、または飲み会を主催することがあると思いますが、飲み会主催者・参加者の「5つの責任」を表2に示します。健康で楽しい学生生活を送るために留意して下さい。

① 飲酒の強要
上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなどといった形で心理的な圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込むこと。
② イッキ飲ませ
場を盛り上げるために、イッキ飲みや早飲み競争などをさせること。「イッキ飲み」とは一息で飲み干すこと、早飲みも「イッキ」と同じ。
③ 意図的な酔いつぶし
酔いつぶすことを意図して、飲み会を行なうことで、傷害行為にもあたる。ひどいケースでは吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」を用意していることもある。
④ 飲めない人への配慮を欠くこと
本人の体質や意向を無視して飲酒をすすめる、宴会に酒類以外の飲み物を用意しない、飲めないことをからかったり侮辱する、など。
⑤ 酔ったうえでの迷惑行為
酔ってからむとこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゅく行為。

表1 アルハラ の定義5項目
アルコール薬物問題全国市民協会HPより

① アルハラをなくすこと
飲酒にまつわる嫌がらせ・人権侵害をしない。飲めない人への配慮として、ノンアルコール飲料を用意すること。
② 吐く人を出さないこと
「吐けば大丈夫」という考え方は非常に危険であると認識する。限界以上に飲ませないように心がけること。
③ 酔いつぶれた人が出たら、介抱し、保護すること
決して放ったらかしにしてはいけない。救急医療に連絡するなどの対処をとること。
④ 未成年者に飲酒させないこと
法律で禁止されている。20歳未満は身体が未発達なため飲酒による影響が大きいということを忘れないこと。
⑤ 車を運転する予定の人に飲酒させないこと
飲酒した人はもちろん、勧めた人も法的に罰せられる。飲酒運転が惨劇を生み出すことを理解すること。

表2 飲み会主催者・参加者の「5つの責任」
アルコール薬物問題全国市民協会HPより

3. 薬物乱用

薬物乱用者が重篤な症状を起こして救急搬送されたり、重大な交通事故を起こしたりするなど薬物乱用が社会問題化しています。大学も例外ではなく、大学生の大麻等不正薬物の所持・乱用による事件事故が相次いで発生しています。危険ドラッグはもとより大麻や覚醒剤などの薬物の使用は心身に悪影響を及ぼし人格の破壊へと導きます。さらに薬物乱用は家族や社会も不幸にし、東北大生としての身分の存続にも大きな影響を与えます。薬物は乱用や売買だけでなく、不正栽培や所持するだけでも違法です。薬物乱用の始まりの背景には好奇心、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、薬物を手に入れやすい環境などがあり、これらを拒否する強い意志を持つことが大切です。大学生としての自覚と責任を持って節度ある行動を心がけて下さい (図2)。

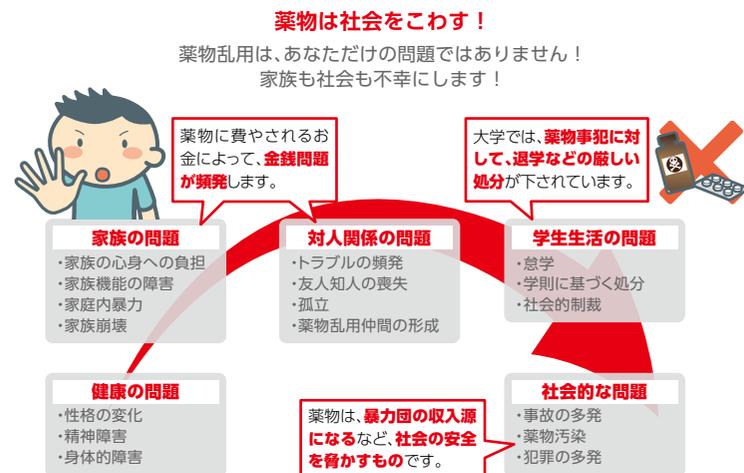


図2 薬物のない学生生活のために～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています～
文部科学省の大学生等に関する薬物乱用防止のための啓発用パンフレットより

4. 肥満

学生の肥満の原因として、受験勉強を終えて合格を勝ち取った気の緩みや、1人暮らしを始めたことによる食生活を含めた生活環境・生活習慣の変化があげられます。表3に肥満者に認められる生活習慣を示します。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早食い | <input type="checkbox"/> 夕飯が午後9時過ぎになることが多い |
| <input type="checkbox"/> 夕食後にも食べる人が多い | <input type="checkbox"/> 残すももったいないのでお腹がいっぱいでも食べてしまう |
| <input type="checkbox"/> のどが渇いたときには水で十分なのに水ではなく甘い飲み物を飲む | <input type="checkbox"/> 脂ものを多く食べる |
| <input type="checkbox"/> 空腹でないのに食べ物が手近にあるとつい食べてしまう | <input type="checkbox"/> ストレスがあると思わず食べてしまう |
| <input type="checkbox"/> 前日にも外食などいつもよりたくさん食べたにもかかわらず翌日の朝や昼にいつものようにいつもの量を食べる | <input type="checkbox"/> 甘い菓物を食べ過ぎる |
| | <input type="checkbox"/> テレビを見ながら本を読みながら食べる人が多い |
| | <input type="checkbox"/> ご飯を他人によそってもらう |

表3 肥満者に認められる生活習慣

新版学生と健康、国立大学法人保健管理施設協議会監修、南江堂(東京)、46-47、2011、より

心当たりのある学生は注意して大学生生活の中での大きな体重増加を予防しましょう。肥満は糖尿病、脂質代謝異常、高尿酸血症、脂肪肝、月経異常、膝痛などと関連しており、健康障害をもつ肥満は肥満症という疾患です。肥満症は減量により確実に改善する健康障害のため、すでに肥満の学生は減量を考えて下さい。

5. 感染症

近年、SARS（重症急性呼吸器症候群）、新型インフルエンザ、エボラ出血熱などの新興・再興感染症が流行し、国際的に懸念される公衆の保健上の緊急事態に至る事案が発生しています。特に航空機の使用に伴うヒト・物の世界的な往来により、従来では考えられない速さで世界的に感染が拡大することが脅威となっています。東北大学は多くの留学生を抱え、教員の海外出張や長期休みを利用した学生の海外旅行もあり、海外で発生した感染症が容易にキャンパス内に持ち込まれる脅威に常に晒されています。東北大学における感染症対策はマニュアル化されており、

迅速に危機管理体制を構築し適切な対応がされることになっています。重大な感染症の流行時には学生に対して、流行国からの帰国・入国に際しての自己申告、健康監視の徹底などが行われ、大学の閉鎖、入構の制限、自宅待機、移動と集合の自粛などの可能性があります。公衆の保健上の要請との観点に立ち、大学からの情報に注意を払って下さい。

6. 海外渡航

旅行・留学・研修・研究活動など様々な目的で海外へ渡航する学生が増えています。楽しく有意義な海外生活を過ごしてもらうために、心身ともに健康を維持して頑張ってください。そのためには海外渡航のための健康情報が必要となります。

i) 健康情報の入手

危険情報、感染症流行情報、予防接種の要否、現地の医療機関、生活環境、トラベルクリニックなど、早い時期から健康情報の収集を始めましょう。参考となるサイトを表4に示します。

危険情報の入手	
外務省 海外安全ホームページ	http://www.anzen.mofa.go.jp/
外務省 海外旅行登録[たびレジ]	https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/
感染症流行状況・予防接種の要否	
厚生労働省 海外渡航者のための感染症情報	http://www.forth.go.jp/
CDC Traveler's Health (米国)	http://www.ncdc.gov/travel/
Fit for Travel (英国)	http://www.fitfortravel.nhs.uk/home.aspx
International Travel and Health (WHO)	http://www.who.int/ith/en/
現地の医療機関・生活環境	
外務省 在外公館医務官情報	http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/
予防接種・感染症情報	
厚生労働省検疫所 海外渡航のためのワクチン	http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html
トラベルクリニック	
日本渡航医学会 国内トラベルクリニックリスト	http://jstah.umin.jp/02travelclinics/index.html
日本渡航医学会 海外トラベルクリニックリスト	http://jstah.umin.jp/02tcForeign/index.html

表4 海外渡航に必要な健康情報サイト

危険情報に関連して、外務省では海外に3ヶ月以上の予定で滞在を予定している場合には「在留届」提出の徹底を、3ヶ月未満の滞在を予定している場合には外務省海外旅行登録「たびレジ」への登録を呼びかけています。特に「たびレジ」は、海外旅行や海外出張に先立ち旅行日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、いざという時の緊急連絡などが受け取れるシステムです。海外に滞在している学生、新たに渡航を予定している学生は安全確保のために登録を行って下さい（図3）。

「たびレジ」に登録すると、こんなメリットがあるよ！



図3 外務省海外旅行登録「たびレジ」
[たびレジ]外務省海外旅行登録サイトより

ii) 病気を持っている学生の注意点

主治医に早めに相談して渡航中の受診の必要性、処方（薬）の入手法を確認して下さい。英文紹介状・薬剤所持証明や留学を許可する診断書、航空機の搭乗に際して診断書（許可）を求められることもあります。また、意識を消失する病気（てんかん、不整脈、糖尿病など）



がある場合には、同行者や留学先の関係者に予め伝えておくことが大切です。

iii) 常備薬・風邪薬などの準備

かぜ薬・胃腸薬・解熱鎮痛薬等、自分の体質にあった薬を日本から持参して下さい。海外の薬局で売っている薬は日本人にとっては用量が多すぎるものがあります。

iv) 旅行傷害保険

海外旅行中に被った怪我や病気による死亡・後遺障害・治療費用のほか、賠償責任、携行品損害、救済者費用などを補償する保険です。発展途上国の場合、信頼できる医療機関がないような地域で怪我をしたり発病した場合は航空機で他国へ移送して治療することが珍しくありません。この場合には非常に高額な費用が必要になります。必ず、しっかり保険を掛けておいて下さい。また、保険金が支払われない免責事項を知っておきましょう。

v) 水・食事の注意

水道水を避けミネラルウォーターを飲むようにして下さい。発展途上国では氷、カットフルーツにも注意して加熱したものを食べましょう。特に生の魚介類・肉（牛、豚、鶏など）は絶対に食べないで下さい。

vi) 予防接種

世界中では未だに多くの方が感染症で亡くなっています。「予防接種でしか予防できない病気」「予防接種で有効に予防できる病気」があります。副反応がゼロではありませんが、有益性が危険性を上回ると考えられれば積極的に接種すべきものとされています。

留学の場合、米国の大学では入学するために決められた予防接種を済ませていることが求められます。州によって異なるため自分の留学する大学のホームページ等で確認して下さい。米国以外では予防接種を必須とするところは多くありませんが、東南アジア、アフリカ、中南米などへ行く場合には、それぞれの国で流行している感染症を予防する目的で予防

接種をしておくことが推奨されます。表4の海外渡航のためのワクチンのサイトを確認して下さい。

☞ 東北大学保健管理センター刊行の「保健のしおり」

本冊子のように、東北大学保健管理センターでは学生生活に関連する健康情報を提供すべく、毎年「保健のしおり」を刊行しています。直近の20巻分のタイトルを表5に示します。冊子体もありますが、東北大学保健管理センターのホームページから全文を読むことができます。特に本冊子で割愛したメンタルヘルスを扱った第27、31、35、44巻はぜひご一読下さい。

巻	タイトル	巻	タイトル
25	タバコと肺癌	35	不安障害について
26	食事と健康	36	それでも「たばこ」を吸いますか?それでも「たばこ」を吸わせませんか?
27	大学キャンパスにおけるメンタルヘルス	37	体の中からアンチエイジング
28	歯と口腔の健康	38	気になる咳・気にする咳
29	生活習慣病、特に高血圧について	39	睡眠時無呼吸症候群
30	たかが“いびき”されど“いびき”	40	智歯周囲炎 — 腫れると痛い親知らず —
31	うつ病について	41	あなたの血糖、大丈夫!?
32	胃に棲む細菌ピロリ菌	42	睡眠障害について
33	肥満の予防と治療	43	東北大学禁煙指南書
34	COPDってなに?	44	ストレスとうまくつきあおう

東北大学保健管理センターHP > 健康情報 > 保健のしおり サイトから各冊子の全文を読むことができます。

表5 保健のしおり (東北大学保健管理センター刊行)

参考文献

- 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書。喫煙の健康影響に関する検討会編, 厚生労働省, 2016.
- 新版学生と健康. 国立大学法人保健管理施設協議会監修. 南江堂(東京), 2011.
- 海外留学 健康の手引き. 国立大学法人保健管理施設協議会国際交流特別委員会編集, 2015.
- アルコール薬物問題全国市民協会HP

▶▶▶ <http://www.ask.or.jp/>

