

健康と安全

(題字 岡田 晃 学長)



4. 1996 (平成8年) 第3号

(本紙は、本学教職員・学生等の健康管理と安全管理に対する理解、認識を深めるための広報紙です。)
発行：金沢大学健康安全管理者事務連絡会議
お問い合わせ先：庶務部人事課 (64-5026)



contents

国立大学等における事故の型別死傷災害発生状況1
 本学における災害(けが)の種類別形態別災害発生状況2
 ☆ 災害(けが)の種類別発生状況
 ☆ 災害(けが)の活動形態別発生状況
 角間キャンパス交通事故けがマップ3
 角間キャンパス内県道に信号機、ナトリウム灯を設置4
 シリーズ 地震特集 その3
 ☆ 金沢で噴火は起こるか5
 ☆ Q&A 地震に備えて7
 ☆ 私が見た神戸市の惨状9
 成人病 シリーズ —その2—11
 わたしの健康法12
 健康のための散歩道12
 成人病と薬草 —疲労倦怠—13

阪神・淡路大震災における学生ボランティア活動の様子(日本教育新聞社'96ボランティアカレンダーより)

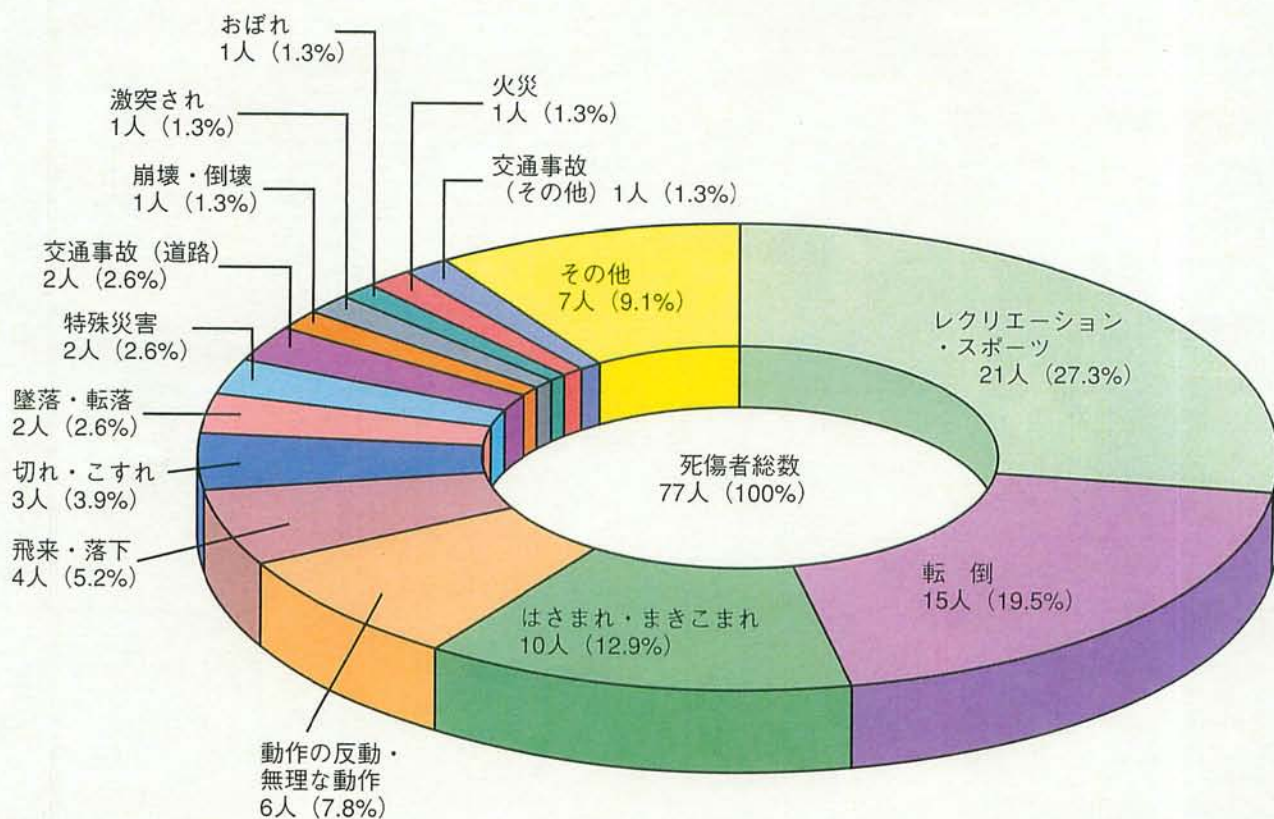


1 国立大学等における事故の型別 死傷災害発生状況(教職員)

平成5年度の国立大学等における教職員の事故の型別の死傷災害の発生状況（休業1日以上）は、文部省の統計によると下図（グラフ）のとおりです。内訳を見てみると、「レクリエーション・スポーツ」、「転倒」、「はさまれ・まきこまれ」、「動作の反動・無理な動作」の順による事故が多く、全体の約7割を占めています。これらは、ちょっとした不注意が原因で災害に至ったケースも決して少なくありません。災害を皆無にすることは困難かもしれませんが、一人一人の注意によって、これらの災害を減らすことは十分可能です。例えば、レクリエーション・スポーツの前の準備運動や安全のための慎重な行動を心掛けることにより、災害を未然に防ぐことができるでしょう。

本学としても、災害・事故安全対策について常に改善を図って行きたいと考えていますが、教職員・学生の一人一人が“安全に対する意識”を持つことにより、大学において安全で快適な毎日を通じたいものです。

国立大学等における事故の型別死傷災害発生状況（平成5年度）



（「平成7年度 安全管理協議会災害状況等資料集」〈文部省大臣官房人事課〉を参考）

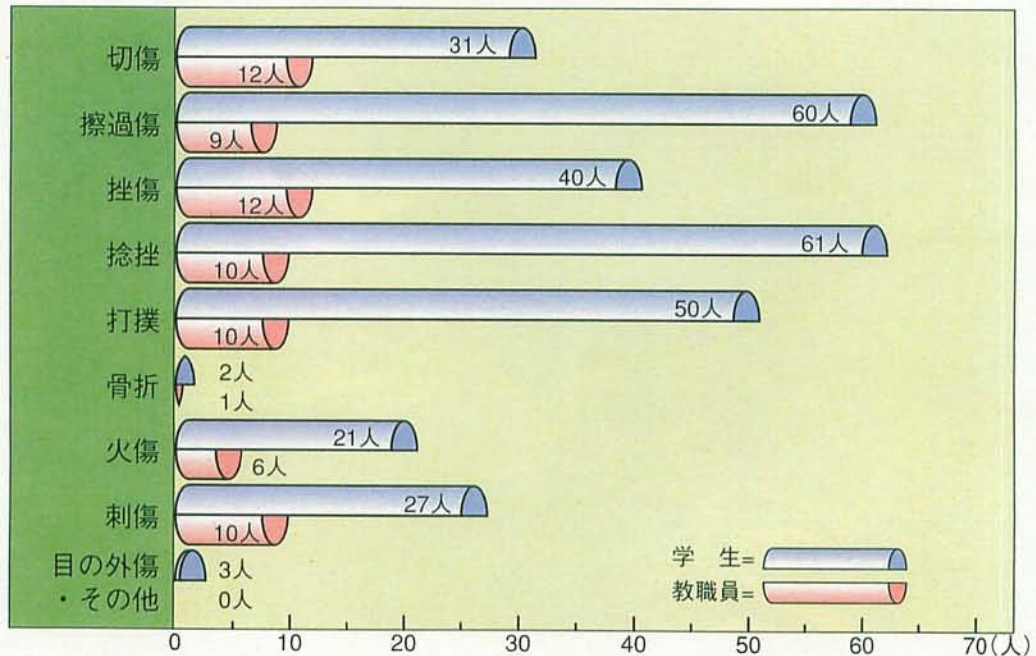
■平成7年度 国家公務員安全週間 標語

「しまった！」ではもう遅い
安全対策ひごろから

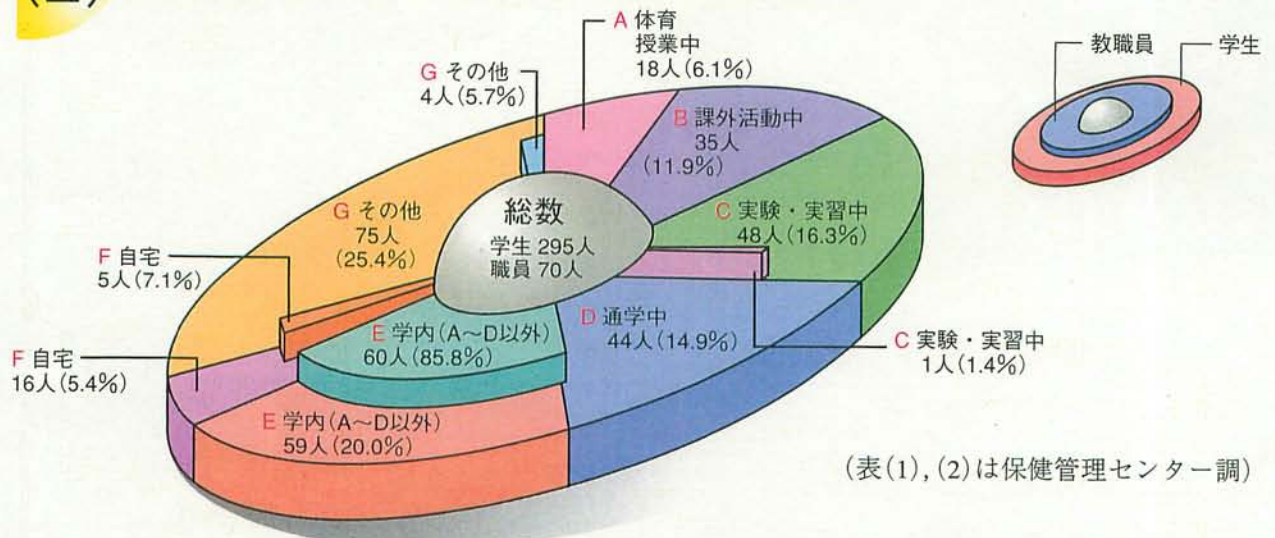
2 本学における災害(けが)の種類別、 活動形態別災害発生状況(学生・教職員)

本学における平成7年中の災害(けが)発生状況は、下表(1)(2)のとおりである。保健管理センター及び同分室(医学部)及び工学部保健室で扱った全学の学生・教職員の災害(けが)にあった人数は、学生が295人、教職員が70人であるが、同センター等が扱った以外の災害も加えると、もう少し多くなると思われる。災害(けが)の種類による人数について見てみると、少なからず不注意が原因と思われる「擦り傷」、「捻挫」、「打撲」によるものが多数を占めている。また、小立野キャンパス(工学部)では、幸い重大災害には至っていないが、学生の実験・実習中の災害(切傷、火傷)が時々発生している。「安全の手引き」(金沢大学工学部研究災害防止対策委員会編)を熟読して、実験用機器や実験材料、薬品等の取り扱いには、細心の注意を払うよう心掛けましょう。

(1) 災害(けが)の種類別発生状況 平成7年



(2) 災害(けが)の活動形態別発生状況 平成7年



3 角間キャンパス交通事故・けがマップ

下図は、本学角間キャンパスでの「交通事故」及び「けが」の発生場所を学生部学生課及び保健管理センターの協力を得て作成したものです。

下表のとおり、交差点内又は交差点付近における交通事故が多数を占めています。交差点においては対向車や右折車等の動きに十分注意しましょう。また、交通事故は午後4時頃から7時頃に集中しています。特に、交差点付近や夕方の運転時には、「制限速度」を守り、「予測運転」をするよう心掛けてください。

また、金沢地区交通安全協会では、平成8年度の活動重点項目として、学生を対象とした「体験型安全教育」を実施します。学生の皆さんには受講をお勧めしますので是非参加してみてください。なお、詳細については、「石川県安全運転研修所」(TEL 37-2735)へ問い合わせてください。



★は交通事故多発場所

角間キャンパスにおける交通事故発生状況 (平成7年度)

	事故発生日	発生時刻	事故の概要 (発生場所等)	被害状況
①	平成7年 5月17日 (水)	10時20分頃	北部環状道路 (体育館前道路) 普通車と軽自動車衝突	負傷2名
②	平成7年 7月12日 (水)	16時20分頃	中央交差点 (大学教育開放センター前十字路交差点) 普通乗用車同士が衝突	負傷1名
③	平成7年 8月 5日 (土)	16時50分頃	北部環状道路 (体育館前道路) バイクと普通乗用車が衝突	負傷1名
④	平成7年10月 9日 (月)	14時30分頃	北部環状道路 (体育館前道路) 軽自動車と自動二輪車が衝突	負傷1名
⑤	平成7年10月13日 (金)	16時30分頃	キャンパス内県道 (大学会館前T字路交差点) 普通乗用車がバイクに接触	負傷1名
⑥	平成7年10月27日 (金)	18時50分頃	大学教育開放センター前十字路交差点を200m下がった県道 自転車同士が衝突	負傷2名
⑦	平成7年11月10日 (金)	18時20分頃	キャンパス内県道 (大学会館前T字路交差点) 普通乗用車と自動二輪車が衝突	死亡1名
⑧	平成7年12月 1日 (金)	17時50分頃	南環状道路本部棟導入路付近 バイクが歩行者と接触、歩行者が転倒	負傷1名

4 角間キャンパス内県道に信号機、 ナトリウム灯を設置

交通安全対策の改善進む

本学角間キャンパス内において、交通事故が度々発生していることから、信号機設置の要望を石川県警察本部及び金沢中警察署に行っていたが、この程設置（1か所）が認められ、本年7月頃に信号機が設置される運びとなった。また、同キャンパスの夜間における交通安全を確保するため、去る3月末、キャンパス内の県道の交差点3か所にナトリウム灯が設置された。

県道「金沢・井波線」に信号機の設置決まる

角間キャンパス内における信号機の設置については、従来から石川県警察本部及び金沢中警察署に要望を行っていた。本年1月9日には、岡田学長、西村事務局長らが石川県警察本部を訪れ、角間キャンパス内における死亡事故を含む交通事故の発生状況等を説明し、交通安全対策を充実するための早期の“信号機の設置”について要望を行った。

その結果、この程信号機の設置が認められ、本年7月頃に、1基が設置されることになった。設置される場所は、キャンパス内を通る県道「金沢・井波線」の大学教育開放センター前十字路交差点に決まった。

この信号機設置により、同交差点付近の通行上の安全が確保されることとなり、交通安全対策の改善に“青信号”が灯ることになった。



信号機が設置される予定の大学教育開放センター前交差点

県道「金沢・井波線」にナトリウム灯を設置



大学会館前T字路交差点に設置されたナトリウム灯

角間キャンパスの夜間における交通安全対策の改善を図る一環として、本年3月29日、県道「金沢・井波線」の交差点3か所（①大学教育開放センター前十字路交差点②大学会館前T字路交差点③金沢大学バス停（終点）前T字路交差点）にナトリウム灯が計3基設置された。オレンジ色のライトに明るく照らし出され、各交差点での見通しが改善された。

ナトリウム灯の設置により、同キャンパスにおける交通安全対策の改善が一步進んだことになり、文字どおり“明るい”ニュースであった。

● 今年の「春の全国交通安全運動」（4月6日～4月15日）の重点目標の一つは、「シートベルト着用の徹底」でした。

ドライバーはもちろん、同乗者も必ずシートベルトを装着するようにしましょう。

シートベルトを装着するときは、シートバックに背中をしっかり密着させた正しい運転姿勢で、事故の時、腹部や背に不要な圧力がかからないように正しく装着することが必要です。
(金沢中警察署から入手した資料を参考)

シリーズ 地震特集 その3

金沢で噴火は起こるか

文学部 教授 守屋以智雄

戸室山の大崩壊

角間キャンパスの奥にわずかに頭だけ見える戸室山とそのすぐ南隣りにあって冬季にスキーヤー達で賑わうキゴ山は、50～60万年前に形成された小さな火山である。(図1) 雲仙岳のように火砕流を出しながら粘性の高い溶岩がゆっくり盛り上がり、各々200mほどの高さのドームを作り上げた。ドームをつくる溶岩は切り出されて兼六園や金沢城の石垣などに使われている。溶岩ドームはふつう半球状の地形を作るが、戸室山は半球の西側すなわち金沢市街地側がえぐられたようにくぼんでいる。これは2～5万年前に戸室山の西半分が突然大崩壊したため生じたものである。大量の巨大岩塊が時速100m以上の速度で前面にある卯辰山の続きの丘陵地を越え、角間川や現在開発中の太陽ヶ丘などを伝わって浅野川の谷になだれ落ちた。中山町一带はこの崩壊物質で谷が埋められ、比較的平らな地形となり、田畑として利用されている。(図2、3) これらの田畑の隅に耕作の邪魔になる巨大岩塊が掘り出され、積み上げられている。このような溶岩ドームの崩壊は200年前の雲仙眉山溶岩ドームでも起き、日本の噴火災害史上最多の15,000名の犠牲者が出ている。

地震が誘因か

溶岩ドームの大崩壊の誘因については、噴火・地震・豪雨などが一般的に考えられているが、溶岩ドームの形成と崩壊の間に50万年前後の時間が経過していて、噴火が誘因とは考えにくい。どちらかといえば地震が誘因である可能性が高い。日本の活断層分布図(活断層研究会、1991)にはこの付近に活断層が描かれており、1986年(昭和61年)にはこの活断層が動いたためと疑われる地震が発生している。大きな地震がこの付近で発生した場合、再び戸室山、キゴ山で大崩壊が発生することが起きるかもしれない。

金沢に新しい火山出現か

将来の噴火に対しては確率的に非常に低いといえるが、噴火の可能性が全くゼロと断定できるわけではない。1986年の地震が噴火と無関係なのか、それとも地下に熱いマグマが存在して、ある時金沢市内に新しい火山が突然出現するような事態の発生を示唆しているのかを断定することは、現段階ではむづかしい。一般に日本では太平洋岸に近い地域に富士山などの大きな火山が存在するが、日本海沿岸には小さな火山が多い。山口県萩市周辺にはおよそ10km²平方の範囲内に数10個の溶岩ドームや火砕丘(爆発的噴火で放出された火山岩塊・火山砂礫などが火口の周囲に降り積もって生じた小型火山)が散在しており、それらが数10万年の長い時間をかけて少しずつ誕生してきたことがわかっている。同じ火口から繰り返し噴火が起り、火口以外の場所ではめったに起きない阿蘇山や桜島のような大型火山と違って、このような小型火山地域では全く火山でない場所で突然噴火が起きる。このような例から類推すると角間キャンパス・香林坊・兼六園などで忽然と火山が出現することは、長い将来を考えると十分にありうることなのである。

図1 (a)



図表説明

図1 (a) 戸室山・キゴ山溶岩ドームを5%西方の土清水付近から見る。

図1 (b)



図1 (b) 上の写真のスケッチ

図2

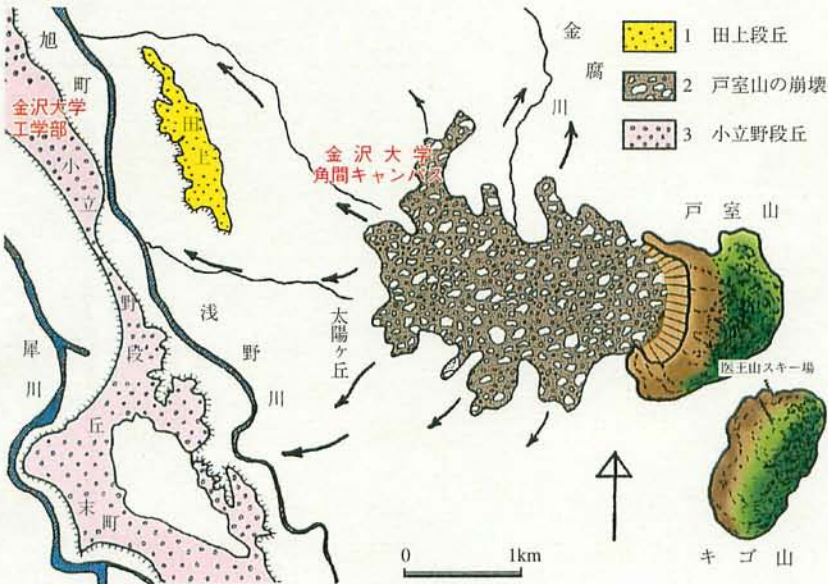
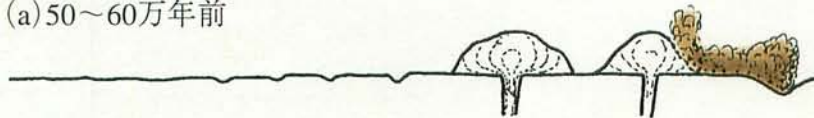


図2 戸室山・キゴ山溶岩ドーム、戸室山の崩壊物質

矢印は崩壊物質の流動方向 (現在は侵食されて堆積物は残っていない)

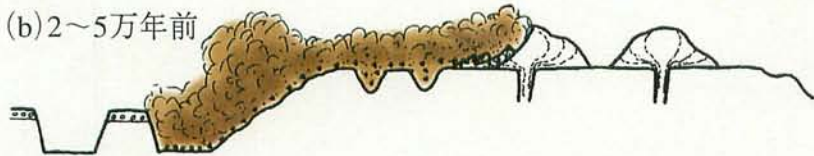
図3

(a) 50~60万年前



(a) 火砕流を発生させながら溶岩ドームを形成

(b) 2~5万年前



(b) 戸室山の西半分が大崩壊、崩落物質は浅野川に流入

(c) 現在



(c) 戸室山西斜面はくぼみ、崩落物質は丘陵の起伏を埋めて堆積。田上段丘礫層に戸室山溶岩礫が混入、小立野段丘礫層中には混入していない。

Q&A

地震への備え

医学部附属病院に聞く



Q 医療機器（大型）の転倒防止や揺れ止めが施されていますか

A 医療機器（大型）は、床や壁にボルト等で固定し、転倒防止を施してあります。

Q ベッドには滑り止めが施されていますか

A 通常のベッドは、固定機能が付いていますが、固定力は十分とは言えません。電動ベッドは、トータルロックキャスター採用による四輪固定や、電動セントラルロック機能による固定や安全性が強化されています。ベッドは、順次電動ベッドに切り替えて行く予定です。

Q 医薬品の備蓄はどの程度ですか

A 医薬品の在庫量は、その種類にもよりますが、通常の診療で約半月から1カ月分です。また、緊急用医薬品は、通常の医薬品よりやや多めに在庫しています。さらに近辺の薬品問屋にも半月強の在庫がありますので、ある程度の災害等にも対応が可能と言えます。

阪神・淡路大震災の例から、患者さんがどのような薬を普段使用していたか判らないという問題がクローズアップされました。自分が現在服用している薬の名前を知っておくことも大切なことです。

Q 非常食や飲料水の備蓄は何日分ですか

A 現在、平均入院患者数の約1日（3食）分を備蓄しています。内訳は、主食として、白飯720食、五目ご飯720食、おかゆ720食及び乾パン720缶、副菜として、4種類の缶詰各720缶、コーンポタージュ720缶、ジュース類をアップル、オレンジ各720缶及びミネラルウォーター（490ml）720缶です。理想として、もう1日分の備蓄があれば良いと考えています。



Q 非常用電源は何日もちますか



A 非常用電源は、4台の自家発電機が稼働し、おおむね次のとおり送電可能です。

- (1) 消防設備（スプリンクラー、屋内外消火栓ポンプ）及び第5病棟全域は、約9時間
- (2) 手術部、分娩部、集中治療部、救急部、電気給水センター、ボイラー室等上記（1）以外の各棟の重要回路は、約10日間

Q 手術室やエックス線室は安全ですか

A (1) 手術室は、電気、空調、医療用ガスの三つで維持されています。電気、空調については、自家発電機に切り替え、医療用ガスは、移動可能なボンベにより対応します。

今後、医療機器はバッテリーと併用のものを購入するようになっていきます。

(2) 放射線施設は、定期的に自主点検を実施し、建物、設備の不備等が発見されれば、その都度改善を行っています。

また、密封小線源は、鉛容器に格納のうえ、強化された貯蔵室に保管し、放射性医薬品は、貯蔵室に格納されています。



Q 緊急医療体制はどのようになっていますか



A 通常診療時間帯は、医師、看護婦等も相当数勤務しているため、十分に対応することができます。診療時間外（特に夜間）では、救急部、全診療科の当直医及び各病棟の看護婦で対応することになりますが、不十分なときは、それぞれの部門から出勤要請を行い対応することになっています。また、医療スタッフの不足が長期化する場合には、近畿・東海・北陸の国立大学病院間で支援体制の協定を結んでおり、要請により支援を受けることができます。

施設部に聞く

Q エネルギーセンターのボイラーにはどのような地震対策が施されていますか

A ボイラー本体や附属設備は、転倒防止等の地震対策をしています。約170ガル（震度5以上）の地震が発生すると、耐震自動消火装置が作動し、ボイラーを消火します。



Q 地震発生時のエレベータの安全性はどうですか

A 約80ガル（震度4以上）の地震が発生すると、地震感知器が作動し、最寄りの階に停止します。

(注) ガルとは加速度の単位で、1 galとは秒速が毎秒1 cm速くなる加速度をいう。地球の重力つまり物の自然落下するときの重力加速度は980 galで、1Gと表す。
 阪神・淡路大震災で、ある寺院では墓石の約80%が倒壊したが、ここでは250～300 galと想像される。
 (「都市の防災」技術書院から引用)

私が見た神戸市の惨状

医学部附属病院 副看護婦長 村田 裕美

◀◀ 石川県医療救護班員として ▶▶



右端が筆者

私は震災から11日目の平成7年1月28日、県からの要請で石川県医療救護班の一員として神戸市長田区避難所の宮川小学校へ派遣された。3泊4日の日程で派遣病院のローテーションが生まれ、第2班として金沢大学から医師1名、看護婦2名、県庁衛生総務課から事務員1名、北鉄バスの運転手2名で1月28日午前9時に金沢を出発した。大型バスに乗客はたった4名であるが、空席には医薬品、衛生材料、飲料水などの救援物資、食料品、寝袋、余震に備えてヘルメットなど自給自足するための荷物がどっさり積み込まれていた。バスは、伊丹市の保健所まではスムーズに走った。保健所で一部救援物資を届けてからは、救援物資や建築資材を積んだトラック、

乗用車で大渋滞であった。被害にあった町並みは、テレビで見る以上に悲惨な有様だった。倒壊した家屋や焼け跡、その中をズボンにリュックを背負い、手に荷物を持ち、皆同じ格好で同じ方向に歩いており、救急車やパトカーは常にけたたましいサイレンを鳴らして走り、自衛隊の車両も見られ、写真でしか知らないが、まるで終戦直後のようであった。しかし、現代であると思ったのは、倒壊を免れた建物もあるということだ。倒壊した家屋の間にポツリと建つ光景は妙なコントラストで、無常さを感じた。

◀◀ 惨状の中徒歩で目的地へ ▶▶



神戸市の惨状

ようやく日が暮れた頃に長田区に入ったが、道路は凸凹し通行止めであった。遠回りをすればバスで行くこともできたが、先発の人達も待っているために時間的余裕はなく、やむなくバスから降りて歩くことにした。暗闇の中を地図を見ながら避難所目指して歩いた。建物が傾き今にも崩れ落ちそうで恐怖感とめまいを感じた。目的地の宮川小学校は、一面が焼失した菅原市場から約1kmの地にあった。到着したのは午後9時、金沢を出発してから12時間後であった。不安と使命感で一杯だったためか疲労感は全くなかった。宮川小学校には約400人、近隣の長田神社に約50人の方々が避難生活を送っていた。その生活は、校長先生を中心に教職員の方々にサポートされていた。

医療班は精神安定剤だった



医療班のミーティング

私達の医療活動は、小学校内にある管理員室を救護所とした24時間体制での診療及び各教室と長田神社の巡回診療である。「医療班です。具合の悪い方はいませんか。」医師の声に「熱がでて食べれん。」「咳がとまらんで、何日も続いている。」「高血圧でかかりつけの医師が倒れて薬がもらえん。何という薬か知らん。」「晩、眠れん。安定剤がほしい。」など、巡回を待っていた人達の声が返ってくる。慢性疾患を抱える高齢者が多く、暖房もなくカイロが頼りである環境にインフルエンザが蔓延し、プライバシーの保護もない窮屈で不自由な生活に

不眠、精神的不安定を招いていた。これからの生活に対する言いようもない不安は、被災者の口をついて次々と出てくる話の中からも伝わってきた。投薬、点滴などの医療処置や入浴ができない人に行う足浴などの看護ケアを媒介に、とにかく話を聞くことが大切な仕事だった。話を聞くことで被災者の方々も安堵された。被災者にとって医療班は「精神安定剤」になっていたようである。これらの精神的反応は、災害によるショックを徐々に受け入れようとする途中で起こることで、地震直後の正常な反応と言われている。そのような時は、つらい体験や感じていることを誰かに聞いてもらうことが最も有効らしい。この活動を通して、災害医療においても身体や疾病の対応と共に傷ついた心を受けとめていく“心のケア”の重要性を実感した。

あれから1年、体験を生かす

あれから1年、看護部研修では「緊急災害時における看護的対応を考える」というテーマでシンポジウムを行い、看護婦として危機管理能力を身につける努力をしている。そして私は、万が一の「金沢大地震」に備え病棟で災害マニュアルを作成、見つめ直している日々である。さて、高血圧や糖尿病などの慢性疾患を抱えている方に一言。「普段自分の飲んでいる薬の名前、薬効を知っていますか。」日頃の健康管理が災害緊急時の健康維持に大きく影響するのである。早速、医師、看護婦、薬剤師に聞いてください。!

「地震特集」については、今回までの3回のシリーズで一応終わらせていただきます。地震関係については、次号以降でも随時取り上げていきたいと考えています。

成人病

シリーズ —その2—
成人病を防ぐ食生活

医学部附属病院
栄養管理室長 大谷 幸子

健康食情報の氾濫

肥満は成人病のもとともいわれ、その肥満には、食生活が少なからず影響するといわれています。最近、テレビや雑誌等では〇〇健康食(品)などと大いにもてはやされ、一つのブームや社会現象を招いたりしています。それだけ食事についての関心が高まってきたことであり、とてもよいことだと思います。しかし、食品や健康についての情報が身近なものになったにもかかわらず、真の意味で、食事の重要性がまだまだ一般に浸透していないようにも思われます。なぜなら、病院で患者さんに食事の話をしたあと「そのことは全く気にしていなかった。」あるいは「良いと思って、せっせと食べていた。」などと、よく耳にすることがあるからです。このように、せっかく健康を意識しているのに、様々な情報にまどわされ、誤った食事をとっている人が案外多くいるのです。



食事を生活の中心に

成人病は習慣病ともいわれています。食事そのものの分量や質の問題だけでなく、いつ食べるか、どんなふうに食べるか、食べた後の動作も含めて、日頃の食べる習慣を見直すことが大切です。ともすると今までは、勉強、クラブ活動、付き合い、あるいは仕事などで、食事が二の次になっていないでしょうか。確かにこれらのことは最も重要な事柄に違いないのですが、健康あってのことだと忘れていないでしょうか。これからは、健康を保つうえで、食事をおろそかにすることが得策ではないことを、肝に銘じておきましょう。

そしてぜひ今後の生活では、食事を最優先させるようにして欲しいものです。

適切な食事

さて、その食事ですが、まず主食に主菜と副菜の組み合わせで、一日3回(朝食、昼食、夕食)必要です。あとは食後や間食に果物や牛乳をとりましょう。内容としては、主食ならば白飯や食パンばかりでなく、それこそ、今はやりの玄米食や胚芽入りパンも大いに結構です。麺類や芋類も主食と考えましょう。主菜としては、魚、肉(ここは知識を生かして脂肪の少ないものを)、卵、豆腐、大豆製品などいろいろな食品から選びましょう。副菜は色の濃い野菜、薄い野菜、それにきのこや海藻などたっぷりとりましょう。もちろん味付けはうす味にし、漬物、汁物、佃煮類はひかえ目にしましょう。アルコールや清涼飲料、菓子類、甘いものは嗜好品として、食生活の彩り程度にとどめておくことです。最後に、忘れていけないことは『腹八分』です。

食事は口で

食べるにあらず

「〇〇は体に良い。」などの情報を鵜呑みにして、そればかりに偏重することも考えものです。『過ぎたるは、及ばざるがごとし』は食生活においても通ずることを、しっかり頭にインプットしておいてください。そう、『食事は頭で食べるもの』なのです。

<p>第1群 魚、肉、卵、大豆 主に良質たんぱく質の給源</p> <p>主にからだをつくる</p> <p>第2群 牛乳、乳製品、海藻、骨ごと食べられる魚 主にカルシウムの給源</p>	<p>第3群 緑黄色野菜 主にビタミン、ミネラルの給源(とくにカロチンの給源)</p> <p>主にからだの調子をととのえる</p> <p>第4群 その他の野菜、果物 主にビタミン、ミネラルの給源(とくにビタミンCの給源)</p>	<p>第5群 米、パン、めん、いも 主に糖質性エネルギーの給源</p> <p>主にエネルギーのもとになる</p> <p>第6群 油脂 主に脂肪性エネルギーの給源</p>
---	--	--

朝の通勤は角間まで歩く。

自宅からちょうど5 kmである。

東兼六町の自宅を朝7時30分にでると、鈴見橋では角間に最初に着く北鉄バスに出会う。橋を渡った浅野川の右岸からは、大門山や医王山の山並みが見える。医王山の前には戸室山が

れだけの時間では、気重や物憂い気分を払拭することはできない。

WHO（世界保健機構）では「身体的、精神的、社会的に健やかであること」を健康の定義にしている。これに従うと、私は朝の通勤で「精神的な健やか」に努力していると言える。

さらに「身体的な健やか」のためには、帰宅時も歩けばよさそうだが、そうすると、現在支給されている通勤手当はどうなるのだろうか。

—わたしの健康法—

徒歩通勤

理学部事務長補佐

寺井嘉治

どっしりと構え、歩いているとこの戸室山が正面になったり、脇になったりするのが楽しい。最近整備された若松町の角間川沿いの遊歩道は、隔日くらいに通る。

理学部に着くのが8時25分。この1時間で自分の朝の気分を整える。車なら10分だが、こ



健康のための散歩道

—朝のチェックポイント—

自動車も動き出す前に簡単な点検をするように、我々も朝簡単な健康点検をすることが大切です。

まず、起き出す前に

①頭が重い、痛い、めまいがしないか ②気持ちが悪い、吐き気がしないか ③体がだるくないか ④寒気がしないか、熱っぽくないか

次に、鏡を見てみよう

①顔色が悪くないか ②顔にあった大きなしわがなくなっていないか ③まぶたがはれていないか、目に充血がないか ④歯ぐきの色が悪くないか

以上の点検で一つでも該当すれば、健康管理医か行きつけの医師に相談し、体を常に良好な状態にしておくことを心掛けましょう。

(文責 編集部)

成人病と薬草

～疲労倦怠(老化防止)～

薬学部附属薬用植物園の協力で、成人病に効き目のある薬草をいろいろ教えていただきましたので、一度試してみてください。

イカリソウ (めぎ科)

学名 : *Epimedium grandiflorum* Morren et Decne. subsp. *grandiflorum*
生薬名 : 淫羊藿 (インヨウカク)
薬用部位 : 夏に採取し、日干した葉。
用途 : 手足が冷えやすく、下半身が疲れやすい人の疲労に。
備考 : * 高血圧者や興奮しやすい人、また身体や顔が熱っぽいときは不適です。
中風による半身不随や胃弱には、淫羊酒として少量づつ連用するのがよい。
☆4月頃の当園内では、錨のような形をした白や淡い紅色の花があちこちで見られます。特徴ある形なのですぐに探すことができるでしょう。



ナルコユリ (ゆり科)

学名 : *Polygonatum falcatum* A. Gray
生薬名 : 黄精 (オウセイ)
薬用部位 : 秋、茎葉が枯れかかった頃に根茎を掘り上げ、ヒゲ根を除き、軽く煮沸してから日干したものを。
用途 : 足の裏がはてり、足腰に力がいらないような下半身の疲労感に。
また、胃腸の働きが弱っているとき、病後の回復期や虚弱者にもよい。
* 冷え症の人、寒さからくる下痢には不適です。
備考 : ☆5～6月頃の当園内では、通路を挟んで左側の畝に、高さ50～100cmの斜上した茎に白い花が田圃の鳴子のように並んで下垂している姿が見られます。



クワ (くわ科)

学名 : *Morus bombycis* Koidz.
生薬名 : 桑椹 (ソウジン)
薬用部位 : 紫紅色に熟した果実
用途 : 手足がはてり、のぼせやすい人の疲労に桑の実の酒がよい。
備考 : * 胃腸が弱く下痢気味の場合には不適です。
その他、根の皮は咳に使用し、葉は茶剤として飲用すると中風、動脈硬化症の予防になるといわれます。
☆当園では一番奥の右側の区画で、4月になると近縁種のヤマメグワが淡黄色の小花を下垂します。



編集後記



- 春になりました。新入の教職員、学生、生徒等を迎えて新たなにぎわいの中での新年度のスタートです。「健康と安全」も第3号の発刊となりました。
- こういうことがありました。創刊号の発刊準備中の昨年10月5日に、人事院による「健康安全管理状況調査」がありました。この調査は、10年に一度あるかないかのもので、なんとタイミングの悪い?…。人事院の若い監査担当者からそれなりに適切かつ辛い指導を受けて汗をかいていた訳ですが、そこですかさず、創刊号のゲラ刷りを見せて、本学においてもこのように努力して云々とPRしました。講評ではこの取り組みが高く評価されて一息ついたものでした。
- 発行元としては、広報紙の売れ行きや評価が気になるところで、あるとき某部局の廊下を歩いていたら、学生さん向けだと思いますが、広報紙関係のコーナーがあり、そこにクリーム色の広報紙が二山あるのを見かけました。もしや二山とも売れ残った「健康と安全」か、と軽いショックを受けましたが、よく見たら一山は別のものでした。
編集は試行錯誤をしながらですが、創刊号から第3号までをまとめてみますと、健康や安全についての専門家による貴重な意見や資料、時の情報や話題が徐々に積み上げられている様子が伺われ、あと何号か続けて集大成すればひょっとして本当に売れるのではなどと夢想しました。
- 第3号の発刊にご協力いただきました方々に厚く御礼申し上げます。
既に第4号の発刊に向けて編集筆頭幹事(川向さん)が、ねじりはちまき態勢ですので、皆様のご意見やご協力を引き続きお願いします。
(編集幹事 瀬端)