

# 健康と安全

(題字 岡田 晃 学長)

12. 1996 (平成8年) 第5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 (0762) 64-5026



(理学部棟)

## contents

「防災の日」, 「防災週間」をふりかえって .....1  
 角間キャンパス内県道などにカーブミラー,  
 横断歩道を設置 .....4  
 震度階級と  
 気象庁震度階級関連解説表 .....5

## 特集

シリーズ ゼロ災ひろば —その2—  
 薬品の上手な使用法 .....7  
 心の健康 —健やかな心で暮らす— .....11  
 わたしの健康法 .....13  
 健康のための散歩道 .....13  
 薬草シリーズ .....14



## 「防災の日」,「防災週間」をふりかえって

本年度の「防災週間」が、去る8月30日から9月5日の1週間にわたり実施されました。この「防災週間」は、政府、地方公共団体等の防災関係諸機関を始め、広く国民が、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波等の災害についての認識を深めるとともに、これらに対する備えを強化することにより、災害の未然防止と被害の軽減に資することを目的として、毎年この時期に実施されています。本年度も、「防災の日」(9月1日)には、震災対策の推進の一環として、政府主催及び地方公共団体主催の「総合防災訓練」が、全国21都県で一斉に行われました。

石川県内においても、「防災週間」の期間中を中心に、県内各地で万一に備えた「総合防災訓練」が実施されました。訓練では、避難訓練、初期消火訓練や食料供給訓練(炊き出し)、応急救護訓練などが実施されるなど、年々、防災に対する取り組みが進んできています。

石川県内でも各地で災害  
訓練が行われ、金沢市浅野  
町校下では住民主導の震災  
訓練に十四町会から約八百  
人が参加した。  
浅野町校下は今年四月に  
自主防災組織を結成し、今  
回が初の総合訓練となっ  
た。金沢市を震度6の直下  
型地震が襲い、家庭倒壊や  
大火が発生し多数の死傷  
者が出たという想定で始  
まり、広報車の避難誘導  
で住民は各町会ごとに定  
められた避難場所に集ま  
った。  
さらに二次避難場所の浅  
野町小グラウンドまで集団  
避難訓練が行われ、煙の中  
を通過したり応急手当で

### 住民主体で訓練 町校下



消防署員の指導で初期消火訓練に取り組む住民  
|| 金沢市浅野町小

平成8年9月2日付け  
北國新聞朝刊

### 本学における防災対策の在り方

昨年1月に発生した「阪神・淡路大震災」を貴重な教訓として、大震災等の大規模災害における「危機管理」の重要性に対する認識が高まっています。本年3月、文部省においても、災害対策基本法に基づく「防災業務計画」の改訂が行われ、この程、文部省から国立大学等の各機関においても防災体制の推進に万全を期すよう通知がありました。本学においても、大規模災害発生時の対策について、防災組織体制の整備、教職員・学生等間の緊急連絡網の整備、防災マニュアルの作成、防災訓練の実施、災害後の教育研究活動への対応、災害復旧体制、行政機関を中心とした地域との連携等の課題を解決するため、全学的な取り組みが必要ではないでしょうか。

今回の大震災を契機に国、地方公共団体、他大学(東海・北陸地区の各国立大学等の大規模災害対策の取り組み状況は、別表のとおり)、企業では、防災対策(危機管理対策)の見直しが進んでいます。次頁下段の神戸大学における教訓等を我が身として、約15,000人も教職員・学生等を抱える本学においても、大規模災害時における教職員・学生等の安全確保等を視点とした、防災対策の具体化に向けて活発な議論が起こることを期待したいと思います。

別表

東海・北陸地区国立大学等における大規模災害対策の取り組み状況について

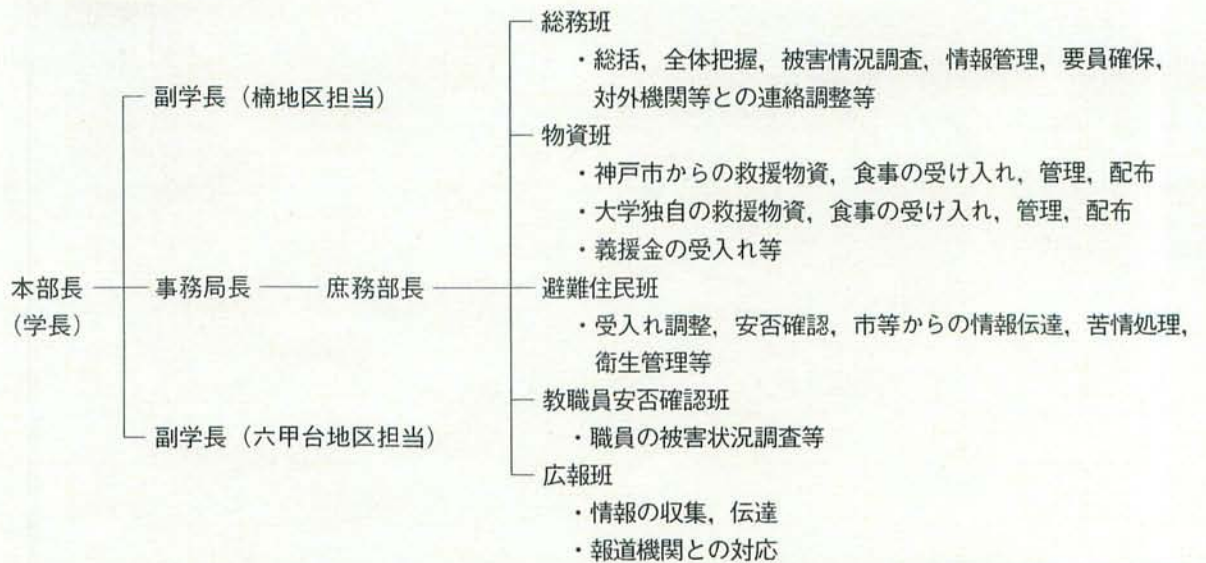
(第55回(平成8年度)東海・北陸地区国立学校等庶務部課長会議資料を参考)

機関名	防災に関する計画及びマニュアル等の作成状況	防災体制の見直し等を検討する委員会等の設置状況	大規模災害対策の規程等の制定状況	備考
富山大学	検討中	未設置	未制定	
富山医科薬科大学	〃	〃	〃	
金沢大学	今後検討の予定	〃	〃	
福井大学	作成していない	〃	〃	
福井医科大学	検討中	〃	〃	
岐阜大学	「防災対策マニュアル」作成(平成7年12月)	防災対策委員会	防災管理規則,同細則	
静岡大学	「大規模地震に対する大学の対応」(昭和62年3月)	防災委員会,同地震対策部会	検討予定	
浜松医科大学	検討中	消防委員会(防災に関する委員会の設置を検討中)	地震防災対策暫定内規	
名古屋大学	〃	未設置	未制定	
名古屋工業大学	〃	〃	〃	
愛知教育大学	「防災規程」の見直し検討中	防災対策委員会	防災規程(昭和56年4月制定)	
豊橋技術科学大学	「防災管理規程」,「地震防災管理規程」等	〃	未制定	
三重大学	検討中	部局長会議で審議予定	検討中	
北陸先端科学技術大学院大学	〃	未設置	〃	
国立遺伝学研究所	〃	検討中	〃	
核融合科学研究所	〃	未設置	未制定	
岡崎国立共同研究機構	〃	〃	地震防災計画,地震災害警戒本部設置運営要項等	

《神戸大学に学ぶ》

§ 本年1月にまとめられた,神戸大学の「兵庫県南部地震による震災の記録」から  
(神戸大学庶務部庶務課編)

○災害対策本部の設置 地震災害対策本部(平成7.1.17 設置)



- ① 本部要員は、原則的には事務局・学生部所属全職員であるが、実質的には庶務部、経理部職員で対応。施設部及び学生部については、震災に伴い本来の業務に多大の影響が出たため、本来業務の平常化に専念することとなった。
- ② 任務は、震災による横断的職務即ち学外関係機関との連絡調整及び学内各部局との調整
- ③ 本来業務（垂直的職務）は、既存の部局で対応

また、全ての部局において、それぞれの部局の長を本部長とした対策本部、ないし、それに類似の組織で対処した。

### ○反省及び将来への課題(主なもの)

▼「災害の状況の大小にかかわらず、被害状況の記録は後々において、災害当時の状況判断の材料となるため、普段から認識をもっておくことが大切である。」【施設部】

▼「平時のサービス時間帯に（大震災が）発生しておれば相当な人的被害が想像される。このことから、書架・家具等の備品が倒れても利用者や職員に影響が及ばない余裕ある館内スペースと備品配置を検討する必要がある。」

#### 【附属図書館】

▼「震災直後からスムーズに対応でき得る態勢を確立するためには、今回の震災を通して得られたあらゆる問題点と教訓を整理し、それを全てマニュアルの中でいかにさせるような現実的な工夫と、それに基づいた訓練の早急な実施が必要である。あまり細部にわたり、実際に災害が起こったときに役立たないものより、基本的な事柄を押さえるマニュアルの作成が賢明である。」【法学部】

▼「今回の地震発生時刻は早暁であったが、これを勤務時間中の出来事と想定すれば、自ら平常の心掛けとして、物品倒壊防止対策の点検、避難経路確認の徹底、出火防止意識の高揚等、基本的な防災対策の大切さを改めて痛感させられる。」【経営学部】

▼「人員の確保及び連絡等ができなかったのも、緊急時の連絡網の整備のため通信手段の多様化（専用線増設、電子メール網の構築等）が求められる。日頃から各人が非常事態に遭遇したときの対応、処置を常に意識していることが被害を最小限に食い止めることになるので、防災教育の普及が必要である。」【理学部】



阪神・淡路大震災における神戸大学附属図書館の被害  
(上下とも)

▼「職員は先ず何をすべきか。学生はどうすればよいか。どこへ連絡を取り、誰の指示を受けるか基本的な事項が定められていなかったこともあり、学生を含めた安否の確認に時間を要した。工学部安全管理委員会に専門委員会を設置し、災害対策用マニュアルの作成に着手した。」【工学部】

## 角間キャンパス内県道などに カーブミラー、横断歩道を設置

昨年11月10日に角間キャンパス内の県道（大学会館前T字路交差点）で起きた交通事故により死亡した文学部3年（当時）土門宏之さんの御遺族から、本年3月に、「角間キャンパスの環境整備事業に役立ててほしい。」との趣旨で、200万円の寄付金が寄贈されました。その後、角間地区交通対策実務委員会において同寄付金の有効的な活用について検討を行った結果、御遺族の御意志を生かすために、交通事故防止に資する施策として、① 事故現場を含む、学内の交通の要所5か所にカーブミラーを設置すること。② 学内D駐車場階段下の県道に、横断歩道を設置すること、が決定されました。その後、工事が進められていましたが、去る9月17日に工事が完了し、カーブミラーと横断歩道がそれぞれ設置されました。

これらの整備が行われたことにより、教職員・学生の交通安全に対する意識の高揚が期待されると同時に、交通安全（事故防止）対策の向上が一段と図られました。

御遺族に対しまして、心からお礼を申し上げます。



**息子の事故死 無駄にしないで  
遺族の寄付で環境整備**

**金大・角間キャンパス  
カーブミラー、  
横断歩道設置**

**山形の土門さんから200万円**

事故死の御遺族から、本年3月に、200万円の寄付金が寄贈されました。この寄付金は、角間キャンパス内の交通安全対策に活用され、事故現場を含む、学内の交通の要所5か所にカーブミラーを設置すること、学内D駐車場階段下の県道に、横断歩道を設置すること、が決定されました。その後、工事が進められていましたが、去る9月17日に工事が完了し、カーブミラーと横断歩道がそれぞれ設置されました。

これらの整備が行われたことにより、教職員・学生の交通安全に対する意識の高揚が期待されると同時に、交通安全（事故防止）対策の向上が一段と図られました。

御遺族に対しまして、心からお礼を申し上げます。



平成8年10月11日付け  
北國新聞朝刊

# 震度階級と震度階級関連

## 解説表について

創刊号（平成7年10月発行）で震度階級について掲載しましたが、本年10月1日から震度階級がこれまでの8階級から10階級に変更（「震度5」及び「震度6」に「弱」と「強」が設けられた。）になりました。そこで、金沢地方気象台へお願いして、新しい震度階級と気象庁震度階級関連解説表を教えてくださいました。これらは、以下のとおりです。

震度は、地震動の強さの程度を表すもので、震度計を用いて観測します。下記の「気象庁震度階級関連解説表」は、ある震度が観測された場合、その周辺で実際にどのような現象や被害が発生するかを示すものです。この表を使用される際は、右記の点にご注意ください。



### 震度階級と気象庁震

計測震度	震度階級	震度による屋内外の状況	『人 間』	『屋内の状況』	『屋外の状況』
0.5	0		人は揺れを感じない。		
	1		屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。		
1.5	2		屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。	電灯などのつりさげものが、わずかに揺れる。	
2.5			3		
3.5	4		かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	つりさげ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。歩いている人も揺れを感じる。自動車を運転していて、揺れに気づく人がいる。
4.5			5 弱		
5.0	5 強		非常に恐怖を感じる。多くの人が行動に支障を感じる。	棚にある食器類、書棚の本の多くが落ちる。テレビが台から落ちることがある。タンスなど重い家具が倒れることがある。変形によりドアが開かなくなることがある。一部の戸が外れる。	補強されていないブロック塀の多くが崩れる。据え付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。多くの墓石が倒れる。自動車の運転が困難となり、停止する車が多い。
5.5			6 弱		
6.0	6 強		立っていることができず、はわないと動くことができない。	固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
6.5			7		

- (1) 気象庁が発表する震度は、震度計による観測値であり、この表に記述される現象から決定するものではありません。
- (2) 震度が同じであっても、対象となる建物、構造物の状態や地震動の性質によって、被害が異なる場合があります。この表では、ある震度が観測された際に通常発生する現象や被害を記述していますので、これより大きな被害が発生したり、逆に小さな被害にとどまる場合もあります。
- (3) 地震動は、地盤や地形に大きく影響されます。震度は、震度計が置かれている地点での観測値ですが、同じ市町村であっても場所によっては震度が異なることがあります。また、震度は通常地表で観測していますが、中高層建物の上階層では一般に揺れが大きくなります。
- (4) 大規模な地震では長周期の地震が発生するため、遠方において比較的低い震度であっても、エレベーターの障害、石油タンクのスロッシング（タンク内の液体の動揺）などの長周期の揺れに特有な現象が発生することがあります。
- (5) この表は、主に近年発生した被害地震の事例から作成したものです。今後新しい事例が得られたり、建物、構造物の耐震性の向上などで実状と合わなくなった場合には、内容を変更することがあります。

## 度階級関連解説表

『木造建物』	『鉄筋コンクリート造建物』	『ライフライン』	『地盤・斜面』
耐震性の低い住宅では、壁や柱が破損するものがある。	耐震性の低い建物では、壁などに亀裂が生じるものがある。	安全装置が作動し、ガスが遮断される家庭がある。まれに水道管の被害が発生し、断水することがある。 〔停電する家庭もある。〕	軟弱な地盤で、亀裂が生じることがある。山地で落石、小さな崩壊が生じることがある。
耐震性の低い住宅では、壁や柱がかなり破損したり、傾くものがある。	耐震性の低い建物では、壁、梁、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。耐震性の高い建物でも、壁などに亀裂が生じるものがある。	家庭などにガスを供給するための導管、主要な水道管に被害が発生することがある。 〔一部の地域でガス、水道の供給が停止することがある。〕	
耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。	耐震性の低い建物では、壁や柱が破壊するものがある。耐震性の高い建物でも壁、梁、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。	家庭などにガスを供給するための導管、主要な水道管に被害が発生することがある。 〔一部の地域で停電する。広い地域でガス、水道の供給が停止することがある。〕	地割れや山崩れなどが発生することがある。
耐震性の低い住宅では、倒壊するものが多い。耐震性の高い住宅でも、壁や柱がかなり破損するものがある。	耐震性の低い建物では、倒壊するものがある。耐震性の高い建物でも、壁や柱が倒壊するものがある。	ガスを地域に送るための導管、水道の配水施設に被害が発生する。一部の地域で停電する。〔広い地域でガス、水道の供給が停止することがある。〕	
耐震性の高い住宅でも、傾いたり、大きく破損するものがある。	耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破損するものがある。	〔広い地域で電気、ガス、水道の供給が停止する。〕	大きな地割れ、地すべりや山崩れが発生し、地形が変わることもある。

※ライフラインの〔 〕内の事項は、電気、ガス、水道の供給状況を参考として記載したものです。

# シリーズ ゼロ災ひろば

《その2》

## 薬品の上手な使用法

薬学部 助教授 向 智 里

### 1. はじめに

研究、技術教育の多様化と高度化並びに学際的研究の広がりに伴い、自然科学に携わる多くの人たちが何らかの形で薬品を取り扱う時代を迎えています。それらの薬品のほとんどが潜在的危険性を含んでいますが、扱う薬品の性質と危険の程度を知ることによって、安全に使用することができます。薬品に関わる危険性には、火災や爆発を起こす発火危険性（化学的危険性）と中毒や職業病などを起こす有害危険性（生理的危険性）がありますが、ここでは身近にある発火危険性（化学的危険性）を含んだ危険物質を取り上げ、その性質と取り扱いについて概説します。

### 2. 薬品を扱う上での一般的注意

1) 薬品の大量買い置きを避け、計画的に適量を購入する。

薬品はどれも危険!

2) 薬品棚や保管庫（転倒、衝突防止の仕切や横木付き）には性質の異なった薬品が混在しないようにする。



3) 劇毒物（例えば青酸カリ（シアン化カリウム））などは施設設備のある戸棚に、また、熱に不安定な薬品は専用冷蔵庫（防爆式）に保管する。

4) 常に突発的事故の危険があるので、単独で実験を行わない。

5) 薬品を取り扱うときは保護メガネを常用し、保護手袋、保護マスク、保護面などの実験用保護具を常備する。また、身体の露出部分はできるだけ少なくする。

6) 試薬カタログや試薬瓶などには危険性や取り扱いが直感的に判断できるようにマークがついているので、使用する前に必ず確認する。

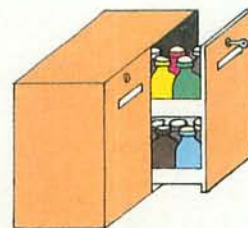


### 3. 身近にある危険物質の分類(発火危険物)

#### 1. 火災の危険がある物質

##### 👉 発火性物質

**物質名:** 黄りん, 有機アルミニウム化合物, 有機リチウム化合物, ニトロソ化合物, 還元金属触媒 (Cu-Cr, Ni, Pd, Pt) など。  
 (注) Cu-銅, Cr-クロム, Ni-ニッケル, Pd-パラジウム, Pt-白金



**性質:** 空気に触れると発火する。また、多くは水との接触によっても発火する。

**取扱い:** 空気と接触しないようにするため、水中保管 (黄りん) するものと不活性ガス (窒素ガス, アルゴンガスなど) 雰囲気下保存 (フラスコ等の中にガスを充填させること) するものがある。直接接触すると火傷をするので、皮膚には絶対触れさせない。

**出火の場合:** 乾燥砂や粉末消火器により消火するが、ごく少量の時には大量の水が有効である。

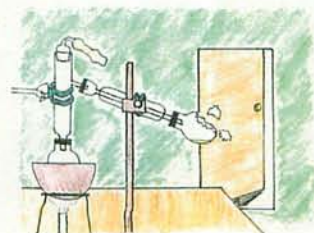
##### 👉 引火性物質

**物質名:** エーテル類, 二硫化炭素, ペンタンなどの特殊引火性液体 (引火点:  $-20^{\circ}\text{C}$ ) とベンゼン, 石油エーテル, アルコール類, アセトン, ヘキサン, 酢酸エチルなどの高度引火性液体 (引火点:  $20^{\circ}\text{C}$ 未満)。

**性質:** 空気との接触のみでは引火しないが、火源が近くになれば着火する。特にジエチルエーテル, 二硫化炭素は引火しやすい。

**取扱い:** 実験室内での裸火の禁止と換気を十分行う。

**出火の場合:** 炭酸ガス消火器や粉末消火器を用いて消火する。実験室内で最も起きやすい火災である。



##### 👉 禁水性物質

**物質名:** 金属ナトリウム, 金属カリウム, 生石灰, 炭化カルシウム, 金属水素化合物, 五酸化リン, 発煙硝煙, 硫酸など。

**性 質：**可燃性ガスを発生して発火するもの、有毒ガスを発生し、そのガスが空気と混合して発火するもの、激しく発熱して飛び散るものなどがある。

**取 扱 い：**金属ナトリウム、金属カリウムは石油中で保管する。直接水と接触させないことが最も大切なことであるから、空気中の湿気にも注意する必要がある。

**出火の場合：**粉末消火器、乾燥砂及び食塩などを用いて消火し、注水や炭酸ガス消火器を使用してはいけない。



## 2. 爆発の危険がある物質

### 爆発性化合物

**物 質 名：**過塩素酸アンモニウム、亜塩素酸ナトリウム、過酸化ベンゾイル、ピクリン酸、トリニトロトルエン、ジエチルエーテル、ブタジエン、塩化ビニリデンなど。

**性 質：**それ自身不安定で、熱や衝撃により爆発する。ジエチルエーテル、ピクリン酸、塩化ビニリデンなどは、空気との接触により爆発性の過酸化物を生成しやすい。爆発性化合物は一般に次のような結合をもっている。  
O-O, O-Cl, N-O, N-N, N=N, N=C, C≡C。

**取 扱 い：**微量の金属が分析爆発を促進するので、金属薬匙さじは使用してはいけない。ガラスすり合わせなど、表面になめらかでない部分のある器具は使用してはいけない。エーテル類は空気中の酸素で有機過酸化物を作りやすいので、蒸留に際しては残渣を多くするなどの注意が必要である。

**出火の場合：**大量の注水により消火する（再度の爆発による危険を避けるため、人を避難させた後に行う。）。



### 爆発性混合物

**物 質 名：**酸化剤と有機物などの可燃物との混合、四塩化炭素又はクロロホルムと金属ナトリウムとの混合、アルミニウム又はマグネシウムと含酸素化合物（例えば $\text{Fe}_2\text{O}_3$ ,  $\text{Na}_2\text{SO}_4$ ,  $\text{ZnO}$ など）との混合、過マンガン酸塩又はハロゲン酸塩と強酸との混合、濃硫酸又はクロロ硫酸と水又はアルカリとの混合など。

**性 質：**単独では爆発性を持たないものが、二種以上の混合により、急激な沸騰、飛散、発火、爆発にいたることがある。

**取 扱 い：**爆発性混合物となる二種以上の物質を組み合わせ使用しない。また、知らないうちに、反応容器中に爆発性混合物の成分が生成する可能性もあるので、十分注意する。

**出火の場合：**大量注水により消火する。なお、水素、アセチレン、都市ガスが空気と混合すると爆発性混合ガスとなり、引火により激しい爆発を起こすことがあるので注意を要する。

### 3. その他

#### 酸化性物質

**物 質 名：**塩素酸塩、過塩素酸塩、過マンガン酸塩、無機酸化物など（酸化性個体）、過塩素酸、過酸化水素、発煙硝酸など（酸化性液体）、酸素、オゾン、フッ素、塩素など（酸化性ガス）。

**性 質：**化学的な活性種で、他の化合物と容易に反応して火災や爆発の危険を生じる。個体酸化剤は外からの各種刺激により酸素を放出しながら分解し、大量の熱を発生する。

**取 扱 い：**加熱、衝撃、摩擦、直射日光、可燃物、強酸などとの接触を避ける。

**出火の場合：**一般には注水により消火するが、アルカリ金属の過酸化物のときは、「禁水性物質」（8・9ページ）の項目を適用する。

紙面の都合上、発火危険性物質（化学的危険性物質）のみをごく簡単に紹介しました。薬品の中には口から飲み込んだ場合は無論のこと、皮膚から吸収されて中毒を起こすもの、皮膚について火傷の原因となるもの、目に入って失明させるものなど危険なものも多く、ほとんどの薬品は人体にとって有毒といっても過言ではありません。従って、人体に対する毒性（生理的危険性）を常に念頭におきながら、薬品を取り扱いたいものです。薬品による中毒と外傷（生理的危険性）に関しては、金沢大学薬学部編集の1996年度版シラバスに記載されておりますので、ぜひ参照してください。



（カットは東京工業大学「安全手帳」から引用）



## 心の健康



### ◆ 健やかな心で暮らす ◆



保健管理センター  
講師 木村 敦子

### 🍷 ストレスとは



社会の発達に伴い、私たちはかつて考えられなかったほどのさまざまな心理・社会的ストレスを受けながら暮らしています。ストレスとは、カナダ人のセリエという人が使用した言葉で、「いろいろな外からの刺激が私たちに作用した場合に起こる一定のひずみ」を意味していますが、人間が刺激として受け止めるものの中で、不快な刺激となるものには以下のようなものがあります。

- ① 物理・化学的ストレス・・・寒さ、暑さ、ケガ、騒音、排気ガスなどがあります。
- ② 生理的ストレス・・・・・・ 飢餓、感染、過労など。
- ③ 心理・社会的ストレス・・・心の健康を考えると極めて重要で、家庭や職場における葛藤を初めとする各種の不安、心配、恐れ、緊張、不満、失望、怒りなどが挙げられます。例えば出来事として、新しい状況に入ったとき、支えとなる大事な人と離れたとき、身体的な健康が大きく損なわれたとき、自尊心が傷ついたとき、私たちは上記の感情を引き起こされ、それらが心身のひずみとなってストレスを生じます。



心理的・社会的ストレスに不適応を起こさずに耐える力は人によって違いますが、その人のもつ耐性を越えたとき、いろいろの精神的・身体的な疾患や不適応の状態が引き起こされます。今回はその中の心身症についての話です。

### 🍷 心身症



心身症とは、身体疾患ですが、その診断と治療に心理面からの配慮が特に必要と考えられるもののことを言います。つまりストレスや心理的な原因があって身体の病気になった場合、心身症と考えます。同じ病気でもストレスに関係なくかかる場合もあり、そういう場合は心身症とは言いません。胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの消化性潰瘍は心身症のことが多いようでよく知

られています。そのほかにも本態性高血圧や、気管支喘息、糖尿病、偏頭痛、自律神経失調症、慢性関節リウマチ、アトピー性皮膚炎、顎関節症など、ほとんどあらゆる臨床各科にわたっています。

心身症は、外的な心理・社会的ストレスが原因のことが多いのですが（会社を<sup>くび</sup>蹴になった、奥さんが亡くなった、仕事があまく行かなくて追い詰められているなど）、幼少時から育ち方によって、性格の発達段階で支障をきたしたことで現れる心身症もあります。

心身症の場合は身体の治療だけでなく、原因となっているストレスへの対応も考えないと、治らない、あるいは再発を繰り返すことになります。

## 失感情症をしめす心身症



心身症の人の中に、失感情症といわれる人がいます。ストレスがないのではなく、あるのにわからない、ストレス不感症といった人達です。仕事中毒、仕事熱心、モーレッツ社員と見られていることが多いのです。心理的ストレスを感じ取れないので、それが病識の欠如や自己管理の不徹底につながりやすく、ある日突然胃潰瘍で吐血するとか、胸痛が持続して心筋梗塞の発作が起こるとか重篤な状態を引き起こすことになりがちです。失感情症の人は職場では優等生とされる場合が多いので、本人もそのような期待に応えようとして、知らず知らずのうちに過剰適応に陥っていながら自分では気づかないのです。仕事熱心なあなたは大丈夫ですか。

## ストレス対策



「ストレス解消のための気晴らしや趣味を持ちなさい。」「リラックスできる場所や時間を作り、自分にいいことをやりなさい。」「何か体を動かすことをやりなさい。」というような助言はほとんどの人がどこかで聞いていらっしやることだろうし、いまさらですネ。ただ、自分なりの方法はいくつも持っていた方がいいのです。「私のストレス対策はアルコールだけで万全」とおっしゃらずに（体を壊してしまったり、あまり飲めなくなったらストレス解消法がなくなってしまったというのは困りますし、飲んで周囲に迷惑をかける方だとまわりの人のストレスが上がるし）。

また、気晴らしではなく、本来のストレスの原因を突き止め、解決する前向きな方法が一番大事です。環境を変えて解決するなら変える努力を、自分の価値観や考え方に原因があるならそれを変える努力が必要です。

自分で緊張や不安を柔らげるためのリラクゼーション法（自律訓練法など）も効果的です。



# わたしの健康法

## とにかく走る

庶務部人事課 上地 進

古い考えの人間で、「走る」ことが運動の基本と今でも思っている。

金沢大学に就職してすぐに所属の工学部職員野球部にに入ったのですが、最初の打撃練習で、ピッチャーが「打ってください！」といわんばかりの球を投げてくれているのに、二十七球連続空振りをして、飛んでくるはずもない球を、外野手が辛抱強く待っていてくれるのを見て、自分自身が情けなく、また、残念でもありました。そこで野球にはまず体力が必要だと考え、翌朝から、当時住んでいた弥生の周而寮から犀川沿いまで走るようになったのが「私」と「走り」との出会いでした。

若い頃は体力増強のため、今は年々落ちて行く体力の減退に抵抗して走っている訳ですが、飽きないように、気分が乗らないときや体調がわるいときは、やめるかすぐに切り上げることにしています。その代わり体調がいいときは、自分自身をいじめるくらい走ります。とにかく暇さえあれば走りに出掛けています。日曜日などは息子が通う小学校のグラウンドで走っていますし、以前、当直があった頃には、電話器を廊下に出して校舎内の廊下、階段を走っていました。これまで病氣らし

い病氣をしたことがないのは、飽きずに走ってきたおかげだと思っています。

今は、角間の陸上競技場で陸上部の練習の邪魔にならないように四〇〇mトラックの外側を走っています。前に勤めていた石川高専ではサッカー部の学生に、今は本学陸上部の学生に、競争心を燃やして走っているのですが、いづれの学生にもこちらの競争心は無視されているようで、本人はランニングをしているつもりなのですが、学生にはジョギングをしているように映っているようです。しかし、これからは私なりの走り続けるつもりです。

もう一つの「わたしの健康法」には、食生活があります。毎朝欠かさないのが、牛乳、納豆、梅干し、みそ汁とクローラで、家では「マスオサン」をしているのですが、妻と義母が作る和洋折衷・古今東西の料理が私の健康を支えてくれます。



## 健康のための散歩道

### － 季節と健康 －

今あらためて夏を振り返ってみると、O-157の感染を恐れ、肉や魚を敬遠し、スタミナ不足となって、夏バテになり、痩せてしまった方もおられたのではないのでしょうか。過ぎやすかった秋も終わり、寒い季節を迎えました。これからは、寒さで家に引きこもりがちになることが多くなります。また、忘年会、クリスマス、お正月や新年会等と飲食の機会が多くなり、飲食の量も多くなったり、生活が不規則になりがちです。体調のリズムをくずさないように注意をしましょう。

いよいよ本格的な寒い季節になりました。暑い夏では新陳代謝がさかんですから、高カロリーが必要ですが、寒い季節では新陳代謝も低下しますので、高カロリーは必要でなくなります。適度な運動とバランスのよい食事です寒い季節も健康で過ごしましょう。

(文責 編集部)

## 薬草シリーズ

### 胃潰瘍編

薬学部附属薬用植物園のご協力で、同園内にある、いろいろな病気に効き目のある薬草を教えてください。一度試してみてください。

アカメガシワ（とうだいぐさ科）

学名： *Mallotus japonicus* (Thunb.ex L.f.) Mull.Arg.

生薬名： 赤目柏皮（アカメガシワヒ）

薬用部位： 秋に採取して乾燥した樹皮

用途： 消化機能を調整し、胃潰瘍、十二指腸潰瘍に効果がある。

備考： 医療用に製剤化されています。

☆当園では右手の花壇を過ぎた畑の奥に、大きな葉で葉柄の赤い木があり、春の芽生えは名前の通り赤く、きれいです。昔、この葉に食べ物を盛ることから五葉葉、葉盛葉とも言います。



オウバク（みかん科）

学名： *Phellodendron amurense* Rupr.

生薬名： 黄柏（オウバク）

薬用部位： 夏の土用の頃に太い木の樹皮を剥いて乾燥したもの

用途： 冷たい飲み物を好み、べとつきのある下痢便の人に。

慢性、急性の胃腸病や細菌性の下痢に。

\*すぐに下痢しやすいなど、胃腸の弱い人や妊婦には不適です。

熱いものを食べると痛みが増すときの口内炎にはうがい薬とする。

また、打ち身や捻挫の熱感のある時に外用する。

備考： 売薬としては奈良の陀羅尼助、長野の百草、山陰地方の煉熊が有名です。

☆当園では中程から奥にかけて16本ほどの大小様々なキハダの木がありますが、そのうち半分以上は道路のフェンス付近にあるため来春からの道路拡張工事の際になくなってしまいます。



ヤブエンゴサク（けし科）

学名： *Corydalis lineariloba* Sieb.et Zucc. var. *lineariloba*

生薬名： 延胡索（エンゴサク）

薬用部位： 秋の彼岸の頃に塊茎を採取し蒸してから乾燥したもの。

用途： 激しい胃の痛みや腹痛に。

虚弱な人の胃の痛みや腹痛に漢方処方「安中散」としてよく利用されます。

\*妊婦は服用してはいけません。

備考： 中国では鎮痛薬として有名な生薬です。

☆春の当園では様々な花に混ざってエンゴサクの仲間も淡い紅紫色の花を咲かせます。背丈の小さな可愛い草花です。



## 編集後記

☆ 美しかった紅葉の時期も終わり、寒い冬を迎え、皆様、寒い中頑張っていられっやうなことと思います。「O-157」の一件も下火になったようですが、まだまだ注意が必要かと思ひます。

☆ 本誌も、創刊号の発行から早いもので1周年を迎え、第5号の発行となりました。号を重ねる度に内容を皆様の興味あるものにしたいと頭を痛めております。皆様のお知恵をお借りしたいと思っております。乞うご連絡を！

☆ 「シリーズ ゼロ災ひろば」も先生方のご協力を得て順調に進んでおります。このシリーズが終わりましたら、シリーズでとりあげた分をまとめて冊子にしたいと考えております。

☆ 第5号の発行にご協力をいただきました方々に厚くお礼申し上げます。今後とも皆様のご意見やご協力を引き続きお願いいたします。

(編集幹事 川向)

