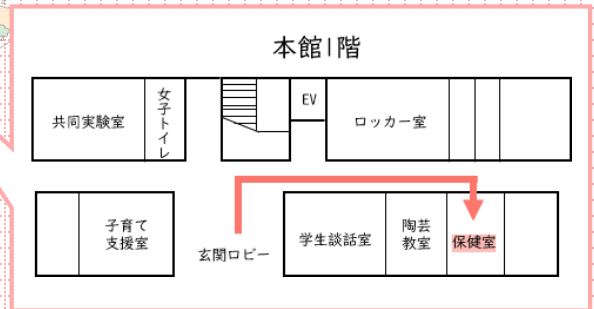
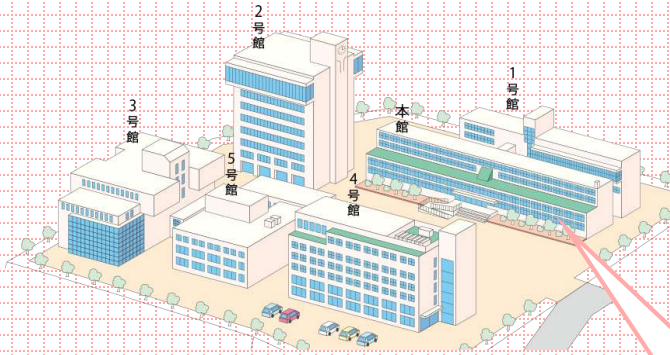


保健室の利用について

◆ 保健室の場所： 本館1階

◆ 開室時間： 8:45～17:30（土・日・祝・大学休業日以外）



◆ 保健室でできること：

- ・ 怪我、急病時の応急処置
- ・ 健康相談（保健師による）
- ・ 身長、体重・体組成、血圧、体温などの測定
- ・ 学生相談室（カウンセラー）の予約
- ・ 簡易抗原定性検査（新型コロナウイルス）
- ・ 着替えやタオルの貸し出し（スウェットやTシャツを置いています）

◆ 保健室利用時の注意点：

- ・ 保健室に痛み止め等の飲み薬は置いていません。
- ・ 病院へ行くことを勧める場合がありますので、健康保険証を携帯しておきましょう。

お知らせ

学生定期健康診断

病気の早期発見と健康維持のために必ず定期健康診断を受けましょう。
また、健康診断を受けていなければ、就職活動や学外実習時に必要な「健康診断証明書」を発行することができませんのでご注意ください。

◆ 実施日時・・・4月8日（土）

*時間は各クラスの時間割参照

◆ 受付場所・・・5号館1階玄関

*新入生は説明会場に集合



たばこと健康

～受動喫煙対策～

日本で喫煙によって死亡する人は、**能動喫煙**（喫煙者本人がたばこの吸い口から煙を吸うこと）で年間約13万人、**受動喫煙**（他人が吸うたばこの煙にさらされること）では年間約1万5千人と推計されています。国民の8割以上が非喫煙者の日本において受動喫煙は深刻な問題です。5月31日の世界禁煙デーを前に、喫煙、特に受動喫煙の健康への影響について考えてみましょう。

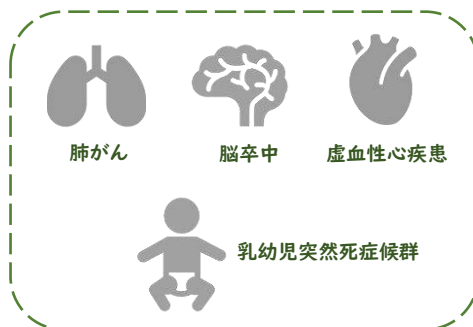
受動喫煙とは？

たばこの煙には、たばこの吸い口から吸い込む「**主流煙**」と、たばこの先端から立ち上る「**副流煙**」、喫煙者が喫煙後に吐き出す「**呼出煙**」があります。自分がたばこを吸わなくても、他人が吸っているたばこの「**副流煙**」と「**呼出煙**」を吸い込むことを「**受動喫煙**」といいます。



受動喫煙の健康への影響

受動喫煙は、様々な病気との関連が疑われています。中でも**肺がん**、**脳卒中**、**虚血性心疾患**、**乳幼児突然死症候群**とは因果関係が十分あるとされ、受動喫煙に起因したこれらの病気で年間約1万5千人もの人が亡くなっています。また、普段たばこを吸わない人は、たばこの煙への感受性が高く、少しの量でも健康被害を受けやすいといわれています。



受動喫煙を避けるために

令和元年の国民健康・栄養調査によると、非喫煙者が受動喫煙に遭遇しやすい場所は「飲食店 29.6%」「遊技場 27.1%」「路上 27.1%」「職場 26.1%」です。また、下記のような標識のある喫煙エリアでは特に受動喫煙の危険があるため、近づかないようにしましょう。



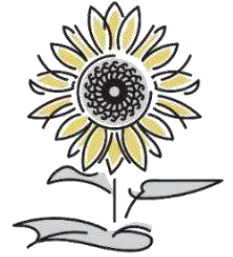
受動喫煙しやすい場所

- ① 飲食店 29.6%
- ② 遊技場 27.1%
- ② 路上 27.1%
- ④ 職場 26.1%

新型たばこは安全？

最近、禁煙補助や健康被害の軽減を期待して、煙が出ない新しいタイプの「加熱式たばこ」「電子たばこ」「スヌース（嗅ぎたばこ）」を使用する人が増えているようです。しかし、これらの製品の安全性は確立されておらず、紙巻たばこなどと同等の注意が必要です。

夏の感染症対策



1. はしかに注意!

今夏は海外旅行の増加に伴い、麻疹(はしか)の流行が懸念されています。麻疹は感染力が非常に強く、罹ると高熱などの激しい症状に加えて重篤な合併症を起こしやすいため、先進国でも感染者の1000人に1人が亡くなるという病気です。

本学の学生は、全学科決められた学年で抗体検査の機会がありますが、過去に麻疹に罹ったことがなく、予防接種を受けていない人は十分に注意が必要です。

2. 様々な感染症が流行しつつあります

5月8日(新型コロナ5類移行)以降、接触機会が増えたことにより、子どもを中心にRSウイルスやヘルパンギーナなどが急増しています。また、新型コロナは全国的に緩やかな増加傾向にあり、一部の県ではインフルエンザも増えています。それぞれが可能な範囲で基本的な感染防止対策を続けましょう。

3. 大人も気をつけたい夏の感染症

夏は麻疹に限らず子どもを中心に様々な感染症が流行しやすい季節です。中には大人が罹ると重症化するものもありますので注意しましょう。

	主な症状	感染経路	予防	感染したとき
麻疹 (はしか)	《前駆期(カタル期)》 38℃前後の発熱やかぜ症状、 頬の内側の白い斑点など 《発疹期》 39℃以上の高熱、全身の発疹 《合併症》…約30%に発生 肺炎や中耳炎、脳炎など	空気 飛沫 接触	◎予防接種 ※非常に感染力が強く、 空気感染するためマスクや手洗いで感染を防ぐことはできません。 麻疹に罹ったことがなく、予防接種を受けていない、または受けたかどうかわからない人は抗体検査や予防接種を検討しましょう。	感染の疑いがあることを医療機関に電話等で伝え、指示に従って受診してください。 医療機関への移動時は、マスクを着用し、公共交通機関の利用を可能な限り避けましょう。 《出席停止》 解熱後3日を経過するまで
咽頭結膜熱 (プール熱)	発熱、咽頭痛、結膜充血、眼痛、羞明、流涙、眼脂など	飛沫 接触	◎手洗い ◎プール前後のシャワー ◎感染者との密接な接触を避ける(タオル等を共用しないなど)	医療機関を受診し、適切な診断と治療を受けましょう。 《出席停止》 咽頭結膜熱 : 主要症状が消滅した後2日を経過するまで 流行性角結膜炎 : 医師が感染のおそれがないと認めるまで
流行性角結膜炎 (はやり目)	瞼の浮腫、結膜の充血、眼痛、流涙、眼脂、耳前リンパ節の腫脹など	接触		
手足口病	口の粘膜や手足の発疹、軽度の発熱	飛沫 接触 経口	◎手洗い、うがい ※回復後もしばらくは便にウイルスが排出されるため、感染した乳幼児の看病をするときは便の処理に気をつけましょう。	
ヘルパンギーナ	38~40℃の発熱、口内の水泡・潰瘍、咽頭痛	飛沫 接触 経口		症状が激しいときは早めに医療機関を受診しましょう。
RSウイルス	発熱、鼻汁など ※多くは軽症で済みますが、重症化すると細気管支炎や肺炎になることもあります。	飛沫 接触	◎手洗い、うがい	



熱中症対策

保健室だより
2023年7月号
学生支援センター 保健室

7月～8月は気温が高く、最も熱中症が多い時期です。特に梅雨の晴れ間や梅雨明け頃は体が暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。しっかり対策しましょう。

熱中症かもと思ったら

早め早め
の対応を!

◎ 涼しい場所へ移動

エアコンが効いている室内や日陰など、涼しい場所へ移動する



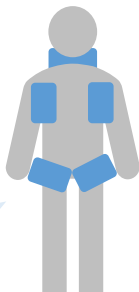
◎ からだを冷やす

衣服をゆるめて風通しをよくし、冷たいものでからだを冷やす。



冷やす場所

- ◎首のまわり
- ◎脇の下
- ◎足の付け根



◎ 水分・塩分補給

経口補水液やスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。



熱中症 応急処置フローチャート

環境省：熱中症の対処方法

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_ss_checksheet.php



ブックマーク
しておこう

熱中症対応セットを準備しよう!

保健室の冷蔵庫に熱中症対応セットがあります。熱中症を疑う時は活用してください。できればクラブ・サークルの部室などにも準備しておきましょう。

- ① 経口補水液
- ② 冷やすもの（アイスパック、氷嚢など）
- ③ 送風器（うちわ、扇子など）
- ④ タオル
- ⑤ 熱中症の応急処置フローチャート



熱中症にならない体づくり

① 十分な睡眠

睡眠不足は熱中症の大敵です。エアコンを適正温度に設定し、快適な環境下でしっかり眠りましょう。

② 三度のバランスのよい食事

食事からの水分・塩分補給はとても重要です。朝食を抜くと朝から水分・塩分不足で脱水状態になり、熱中症の危険性が高くなります。一日三食しっかり食べましょう。

③ こまめな水分補給とほどよい塩分補給

汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。大量に汗をかいたときは水だけでなく塩分も補給しましょう（経口補水液やスポーツドリンクが効果的）。カフェイン飲料やアルコールは利尿作用があるので控えめに。

学校感染症

◆ 学校において予防すべき感染症（学校感染症）

学校保健安全法施行規則では、学校という集団において感染症が蔓延しないよう「学校において予防すべき感染症」とその感染症に罹った場合の出席停止期間等が定められています。

7月中旬現在、全国的に増加傾向にある**新型コロナウイルス感染症**や**インフルエンザ**も学校感染症に分類されています。それぞれが可能な範囲で感染対策を行うとともに、感染の疑いがある場合は医療機関で適切な診断をうけ、医師の指示に従って療養しましょう。



学校保健安全法施行規則第18条、19条

分類	感染症の種類	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘瘡 南米出血熱、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ 熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がコロナウイルス属 SARSコロナウイルスであるものに限る）、特定鳥インフルエンザ（H5N1・H7N9）	治癒するまで
第二種	新型コロナウイルス感染症 <small>（病原体がベータコロナウイルス属のコロナウイルス（令和2年1月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限る。）であるものに限る。）</small>	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
	インフルエンザ <small>（特定鳥インフルエンザ（H5N1・H7N9）を除く）</small>	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん（三日はしか）	発疹が消失するまで
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮（かさぶた）化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核 髄膜炎 菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎その他の感染症※	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

※その他の感染症：上記以外にも条件によって第三種として扱う場合があります。

上記感染症への感染疑いが生じたときは、速やかに医療機関に相談及び受診し、診断が確定した場合は医師の指示に従って療養するとともに、できるだけ早く大学に報告しましょう。

救急時の対応

9月9日は救急の日です。いざという時に備え、救急時に自分ができる対応や大学キャンパス内のAED設置場所を確認しておきましょう！

倒れている人を見かけたら

①安全確認

周囲の安全を確認

②反応の確認

肩をたたきながら大声で呼びかける

反応なし

③応援を呼ぶ

119番通報とAEDの手配

④呼吸の確認

胸と腹部の動きをみて普段どおりの呼吸があるか確認

呼吸がない
いつもとちがう
わからない

普段どおりの呼吸

⑤胸骨圧迫とAED

胸骨圧迫(心臓マッサージ)

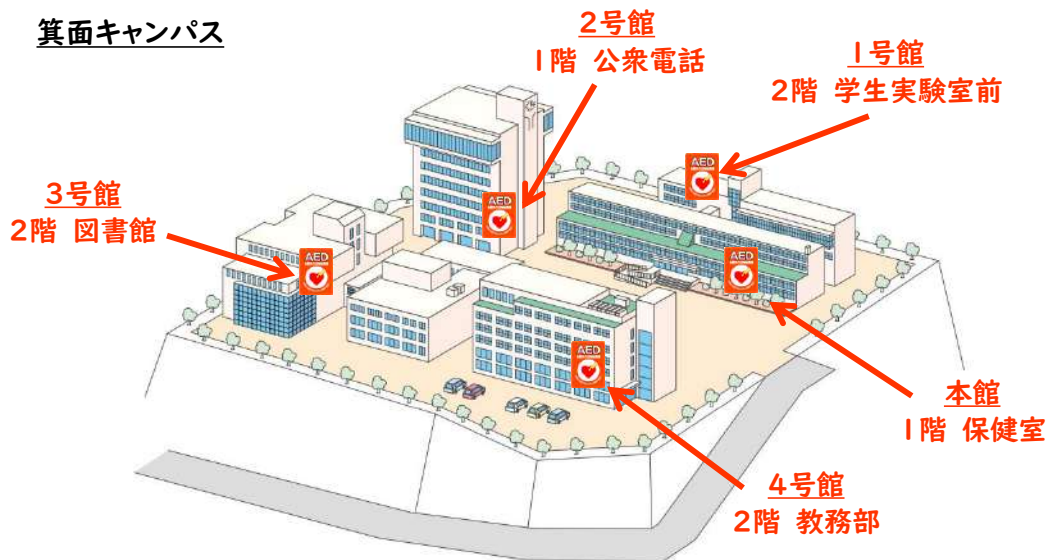
胸の真ん中を強く(約5cm)、早く(100~120回/分)、絶え間なく押す
AEDが到着したら電源を入れて音声ガイドに従う

救急隊に引き継ぐ

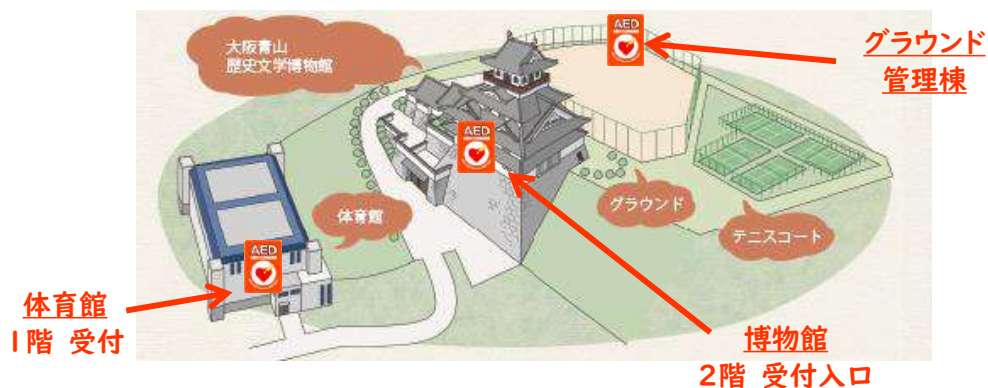
※人工呼吸が可能な場合は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を交互に繰り返す。ただし、新型コロナ流行時は、成人には人工呼吸を実施しない。

AED設置場所

箕面キャンパス



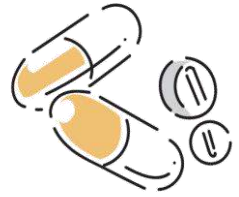
北摂キャンパス



薬物乱用防止

10月1日から11月30日は、「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」期間です。麻薬や覚醒剤、大麻、危険ドラッグ（「合法」「脱法」「ハーブ」「アロマオイル」などと称して偽装販売）などの違法薬物を使用する（＝犯罪を犯す）とどうなるか、正しい知識を身につける機会にしましょう。

❖ 薬物乱用とは？



「決められたルールからはずれた方法や目的で薬物を使うこと」です。麻薬や覚醒剤のような法律で禁止されている薬物は、たった一回使用しただけでも「薬物乱用」です。医薬品の場合も用法・用量を守らずに使用すると「薬物乱用」になります。

❖ 薬物乱用が危険なわけ

心身への悪影響

幻覚や妄想などの精神障害、運動機能の低下、内臓機能の低下など心身に様々な症状を引き起こし、最悪の場合中毒死することもあります。また、一度薬物乱用によってダメージを受けた脳は元の状態には戻らないといわれています。

薬物依存

違法薬物はその効果が切れると、心身に不快な症状が現れ、またその薬が欲しいという欲求がわいてきます。そして乱用を繰り返すうちに耐性がついて使用量や回数が増えていき、自分の意志だけではやめられなくなってしまいます。



❖ 薬物乱用によって起こる様々な問題

違法薬物の使用は犯罪であり、所持した時点で刑事罰の対象になります。また、薬物による幻覚や妄想などの症状から障害事件や交通事故を起こしたり、薬物を買うお金欲しさに対人トラブルや犯罪を犯す可能性まであります。もし逮捕されてしまったら、自分個人の問題だけではすみません。薬物乱用は、大切な家族や友人にまで悪影響を及ぼすことを覚えておかなければなりません。



❖ 違法薬物の使用を誘われたら

- 少しでも怪しいと思ったら、
- ◎ きっぱりと断る
- ◎ その場を離れる
- ◎ 困ったときは相談する（大学の教職員、相談窓口など）



薬物に関する相談窓口

大阪府薬務課
TEL 06-6941-9078

秘密
厳守

大阪府こころの健康総合センター
TEL 06-6691-2811

インフルエンザ対策

インフルエンザ流行状況

日本における季節性インフルエンザの流行期は例年12月から3月ですが、今シーズンは東京都で第37週（9月11日～9月17日）に統計開始以来最も早く流行注意報レベル（10人／定点（週））を超えました。大阪府でも第42週（10月16日～10月22日）に注意報レベルを超え、全国的にも急増しています。

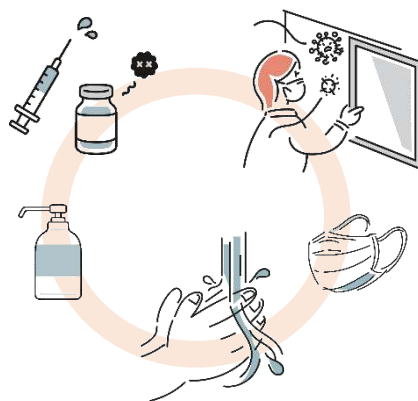
インフルエンザの特徴

感染した人の咳やくしゃみの飛沫を吸い込む（**飛沫感染**）ことやウイルスが付着した手で目、鼻、口に触る（**接触感染**）ことで感染し、1～3日の潜伏期間の後に、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、咳、のどの痛み、鼻水**などの症状が現れます。



インフルエンザの予防対策（※新型コロナにも有効）

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 手洗い、手指消毒
- 3) こまめな換気
- 4) 適度な湿度（50～60％）の保持
- 5) 咳エチケット
- 6) 十分な睡眠と栄養
- 7) 人混みを避ける
- 8) 体調が悪いときは登学・出勤や外出を控える



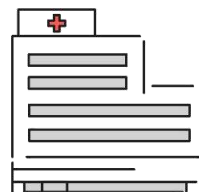
外出後はしっかり手を洗いましょう！



インフルエンザに罹ったかと思ったら

医療機関で適切な診断を受け、医師の指示に従って療養しましょう。

インフルエンザと診断された場合の公欠の手続きは、学生便覧の「公認の欠席」を確認してください。



ノロウイルスに注意!

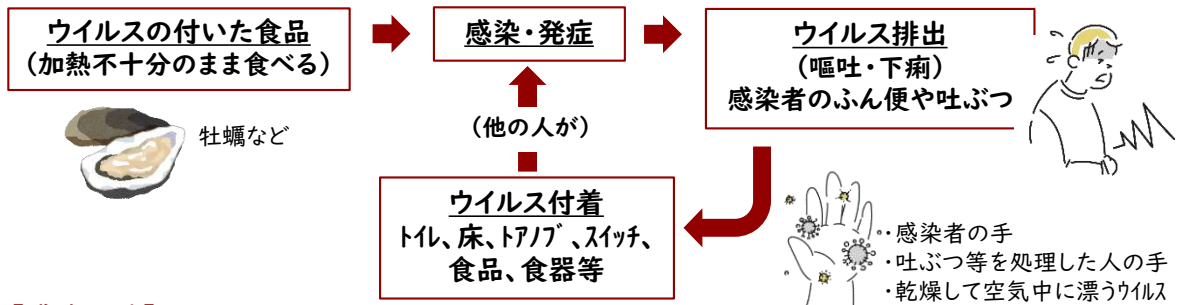
冬はウイルス性の胃腸炎が流行しやすい季節です。胃腸炎の原因となるウイルスとして、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどが知られていますが、特にノロウイルスは感染力が強く、集団感染につながることもあるため十分注意しましょう。

ノロウイルスによる胃腸炎

【症状】

感染後24~48時間の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が現れます。通常はこれらの症状が1~2日間続いた後に治癒します。

【主な感染経路】



【感染予防】

(1) 手洗いの徹底

◎特に食事前、トイレの後、調理前後は、流水と石鹸でしっかりと手洗いしましょう。

(2) 環境衛生

◎吐ぶつ等は使い捨ての手袋やエプロン、マスク等を身に付けて乾く前にふき取り、消毒しましょう。

◎トイレや蛇口、ドアノブ、スイッチなどよく触れる場所はこまめに掃除しましょう。

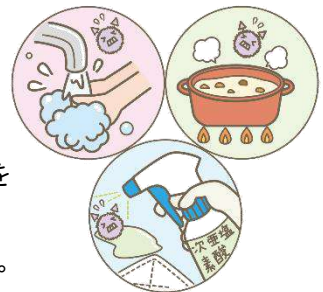
(3) 食品の十分な加熱処理

◎食材の中心部までしっかりと加熱(85℃以上・1分以上)しましょう。

(4) 調理器具や食器、食材の衛生

◎調理器具や調理台、食器、ふきん等は洗浄後に熱湯や塩素系漂白剤を用いて消毒し、清潔に保ちましょう。

◎下痢や嘔吐等の症状があるときは、食品を取り扱う作業を控えましょう。



【消毒方法】

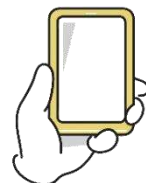
ノロウイルスの消毒には「85℃以上・1分以上の加熱」または「次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤(希釈濃度や使用禁忌は製品の使用方法・使用上の注意を確認しましょう)」が有効です。

※アルコール消毒では効果が不十分

スマートフォン症候群

スマートフォン症候群とは？

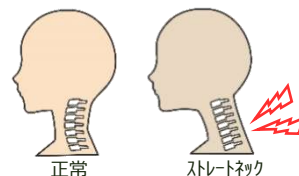
スマートフォンやパソコンを長時間使用することで起こる肩・首のこり、頭痛、目の疲れなどの様々な症状を総称したものとして「スマートフォン症候群」という言葉が使われています。下記の症状に当てはまるものがあれば要注意です！



スマートフォン症候群の代表的な症状

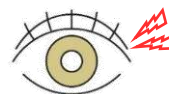
☑ ストレートネック

うつむいてスマホを操作し続けることで、首の骨（頸椎）がまっすぐになり、頭が前につきでて首の痛みや肩こり、頭痛などを引き起こします。



☑ スマホ老眼、ドライアイ

スマホの画面を見続けると、毛様体筋に負担がかかって目のピント調整機能が低下したり、まばたきが減ることで目が乾燥して角膜が傷つきやすくなります。



☑ 猫背、スマホ巻き肩

うつむいてスマホを操作することで、肩が前に出て体の内側に丸まった状態になり、肩こりの原因になります。



☑ 睡眠不足、うつ症状

寝る前にスマホを使用すると、ブルーライトによって体内時計が乱れて不眠の原因になります。また、睡眠不足が続くとうつ病のリスクが高まるといわれています。

☑ 脳疲労

スマホを使い続けると、スマホから得られる大量の情報で脳が休まらず、集中力の低下や感情のコントロールがしにくくなるなど、精神面への影響も懸念されます。



☑ スマホ依存

スマホを過剰に使い続けていると、スマホの使用をやめられず、スマホが使えない状況で不安を感じる依存状態に陥ってしまうこともあります。

スマートフォン症候群を予防するには？

- ◎ 長時間の連続使用を避け、こまめに休憩やストレッチをはさみましょう。
- ◎ 長時間うつむき姿勢にならないよう画面の位置を工夫しましょう。
- ◎ 使用中は意識的にまばたきをしましょう。
- ◎ 就寝前はスマホやパソコンの使用を控えましょう。
- ◎ 意識的にスマホを見ない時間を作りましょう。



適正体重を知ろう

「肥満」が健康の害となることはよく知られていますが、「やせ」もまた健康に悪影響を及ぼします。特に日本の女性は先進国で最も栄養状態が悪いといわれており、健康日本21（第三次）でも「適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）」が目標に掲げられています。まずは自分の適正体重を知り、正しく健康状態を把握しましょう。

肥満の問題

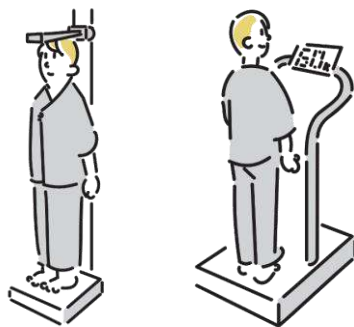
肥満とは、からだに余分な脂肪がついた状態で、日本ではBMI25以上をいいます。肥満の状態が続くと様々な疾患の発症リスクが高まり、肥満によって生活習慣病などの健康障害が発生した「肥満症」や、内臓脂肪型肥満に耐糖能障害や脂質異常、高血圧などを合併した「メタボリックシンドローム」にもつながります。

低体重（やせ）の問題

低体重とは、日本ではBMI18.5未満をいいます。若い女性では月経や妊娠・出産・生まれてくる子どもの健康への悪影響、貧血、摂食障害などのリスクを高め、高齢期には骨粗鬆症やフレイル（虚弱）などのリスクが高まります。また、最近の研究ではやせ過ぎが糖尿病のリスクを高めることも指摘されています。

適正体重とは？

BMI18.5以上25未満の普通体重の状態です（健康日本21では、65歳以上はBMI20を超え25未満）。なお、BMIが22になる「標準体重」の状態が最も病気になりにくいといわれています。



あなたのBMI値は？

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = \text{BMI}$$

例) 身長165cmで55kgの場合、 $55 \div (1.65 \times 1.65) = 20.2$

BMI (kg/m ²)	判定
BMI < 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重
25 ≤ BMI < 35	肥満
35 ≤ BMI	高度肥満

あなたの標準体重は？

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{kg}$$

例) 身長165cmの場合、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.89\text{kg}$

お知らせ

2024年度 学生定期健康診断

◆日時：2024年 4月 6日（土）

◆場所：箕面キャンパス 5号館



学生定期 健康診断のお知らせ

保健室だより
2024年3月号
学生支援センター 保健室

◆日時：2024年 4月 6日(土)

採血あり

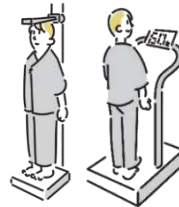
受付時間	学年クラス
8:45 ~ 8:55	2別科
9:00 ~ 9:10	1NA
9:15 ~ 9:25	1NB
9:30 ~ 9:40	1HA
9:45 ~ 9:55	1HB
10:00 ~ 10:10	1別科
10:15 ~ 10:25	2NA
10:30 ~ 10:40	2NB
10:45 ~ 10:55	4HA
11:00 ~ 11:10	4HB
11:15 ~ 11:25	3PA
11:30 ~ 11:40	3PB
13:00 ~ 13:10	1PA
13:15 ~ 13:25	1PB
13:30 ~ 13:40	3HA
13:45 ~ 13:55	3HB
14:00 ~ 14:10	4PA
14:15 ~ 14:25	4PB
14:30 ~ 14:40	4NA
14:45 ~ 14:55	4NB
15:00 ~ 15:10	2PA
15:15 ~ 15:25	2PB
15:30 ~ 15:40	3NA
15:45 ~ 15:55	3NB
16:00 ~ 16:10	2HA
16:15 ~ 16:25	2HB

〈健診項目〉

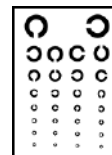
①尿検査



②身長・体重



③視力検査



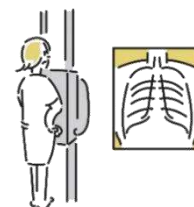
④内科診察



⑤血液検査 (対象者のみ)



⑥胸部X線



◆場所：箕面キャンパス 5号館

◆欠席・時間変更：保健室で事前手続きを！

※アルバイトなどの自己都合による申請は受理できません。

◆問い合わせ：保健室

※外線番号はありません。学生支援センター(TEL:072-724-1836)経由で
電話または直接保健室へお越しください。