

保健室だより（11月）

10月からインフルエンザの予防接種が始まっています。インフルエンザは、突然の発熱や悪寒、関節痛、頭痛などの全身症状が現われ、肺炎や気管支炎など重症化することがあります。ワクチン接種から効果が出るまで約2週間を要します。健康な時に、早めに予防接種を受けましょう。

1 「インフルエンザ」と「風邪」とは別の病気です。

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水や喉の痛みなどの局所症状	・38℃以上の発熱・倦怠感・関節の痛みなどの全身症状・咳や喉の痛み
感染経路	おもに <u>接触感染</u>	<u>飛沫感染</u> ：感染者の咳に含まれるウイルスを、他人が鼻や口から吸い込んで感染する。 <u>接触感染</u> ：ウイルスがついた場所に触れ、その手で鼻や口にふれて感染する。
時 期	1 年 中	例年 12月～3月（4～5月まで流行することがある）

2 かからないようにするために（感染経路—飛沫感染・接触感染を絶つ）

- ・手洗いの励行（外出から帰ったら、すぐ手洗い）
- ・アルコール消毒は有効（インフルエンザウイルスに有効）
- ・ふだんから栄養と睡眠を充分とり、抵抗力を高めておく。
- ・毎年予防接種を受ける。 ・人混みにでる時はマスクをする。
- ・適切な室温 18～22℃ ・適切な湿度 45～60% ・適切な換気 1～2時間毎に換気

3 インフルエンザにかかったら「人にうつさないこと」が大切

- ・処方されたクスリは指示どおりに服用する。
- ・「咳エチケット」を守る（①咳やくしゃみの時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけて1m離れる②ティッシュがない時は、手で口を押さえウイルスが飛散しないように配慮する。押さえた手はよく洗う③鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱へ④正しい方法でマスクは着用する）



* インフルエンザは、学校保健安全法に定める出席停止の感染症で、医師の診断書により公欠扱いになります。

保健室だより (12月)

学生支援センター 保健室

クリスマスや忘年会、新年等飲食の機会が多い年末年始となりました。今回は冬に多発する「ノロウイルス」についてお知らせします。「食中毒」は、夏場に発生すると思われませんが、冬場も夏場と同じく注意が必要です。体調不良はウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から運動や食事、睡眠を充分とり、健やかに年末年始を迎えましょう。

- 1 食中毒とは:有害物質を含む飲食物を摂取することにより身体に異常を起たす病気です。
- 2 食中毒の主な原因:
 - ・細菌性食中毒:腸管出血性大腸菌(0-157)・カンピロバクター・サルモレラ菌・ブドウ球菌等
 - ・ウイルス性食中毒:ノロウイルス・ロタウイルス等
 - ・自然毒食中毒:フグ毒・毒キノコ・トリカブト等
 - ・寄生虫:アニサキス等
- 3 冬に多発する感染性胃腸炎「ノロウイルス食中毒」について

ウイルスは低温や乾燥した場所で、長く生存します。細菌のように食物の中では増殖しませんが、食事や手に付着して体内にいき、腸管内で増殖し、食中毒を起こします。また、感染力が強く、大規模化することが多く、年間の食中毒の半数を占めています。

1) ノロウイルスの症状・感染

- ・**症状は** 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。
- ・**感染は、食品からの感染**(ノロウイルスに汚染された二枚貝等十分加熱しないまま食べて感染)と**人からの感染**(ノロウイルスに感染した人の手や唾、糞便、嘔吐物などを介して感染)があります。

2) ノロウイルス食中毒予防の原則

- ①調理場にノロウイルスを「持ち込まない」
- ②食べ物や調理器具にノロウイルスを「ひろげない」
- ③食べ物にノロウイルスを「つけない」
- ④付着しているノロウイルスを加熱(85℃・1分間)して「やっつける」

* ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。石鹸での手洗いが一番の予防法です。



* ノロウイルスは**感染力が強い**ため、患者の便や吐いた物を処理するときは、手袋やマスクをつけ、ウイルスが飛び散らなように新聞紙などをかぶせます。床などの消毒には塩素系漂白剤(ハイターなど) 500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルの蓋2杯分の漂白剤を入れて消毒液を作り汚物にかけます。その後ゴミ袋に捨て、上から消毒液をかけます。床にも新聞紙をひいて再度消毒液をかけ捨てます。

保健室だより（1月）

学生支援センター 保健室

明けまして、おめでとうございます。

「1年の計は元旦にあり」といいますが、新しいスタートとして「禁煙」に挑戦してみませんか？タバコを吸う人やその周辺の人々の健康被害が問題になって久しくなりますが、タバコを既に吸っている人も「タバコは身体に悪い」とわかっているにもかかわらず、「禁煙」することはなかなか難しいですね。今回は、タバコの害や禁煙方法を知っていただき、あなたやあなたの大切な人のために「禁煙」を是非成功させましょう。



1 目には見えない有害物質

タバコの煙にはたくさんの有害物質が含まれており、その中でも、タール・ニコチン・一酸化炭素はタバコに含まれる三大有害物質とされています。こうした有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」とタバコの先から立ち上る「副流煙」がありますが、その量は副流煙の方が主流煙よりも数十倍多いことが知られています。そのため、自分自身が喫煙しなくても、他人のタバコの煙を吸わされる「受動喫煙＝間接喫煙」となり、喫煙者と同じようなタバコの害が問題になってくるのです。

2 タバコの害

- ① タバコは肺がんをはじめとする色々な癌の原因になることがわかっています。
- ② 狭心症や心筋梗塞、慢性気管支炎や肺気腫、胃や十二指腸潰瘍等の原因になります。
- ③ 喫煙する女性の肌のメラニン（シミの原因）は喫煙しない女性に比べて非常に多いとされています。
- ④ 喫煙する母親は、早産や未熟児を出産しやすいマイナス面があります。
- ⑤ 喫煙する男性は、勃起障害が生じたり、精子の数が減少したり、不妊のリスクが高まるとされています。

3 世界と日本の禁煙対策

海外のタバコパッケージは、写真入りの警告表示でタバコの害を訴えています。

日本でも、平成15年5月から健康増進法が施行され、学校や体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店等多数の人たちが利用する施設では、受動喫煙を防止するための措置を講じることが求められるようになりました。

4 今さら禁煙しても・・・？ 禁煙補助薬で楽に禁煙 ⇒ 禁煙外来のすすめ

喫煙者がタバコを吸わない時に経験する嫌な症状（禁断症状＝離脱症状）に「落ち着かない」「イライラする」「集中できない」等がありますが、そのほとんどは、ニコチンが体内から消失していくことによるものです。こうした禁煙による離脱症状を緩和し、禁煙する人を手助けする禁煙治療薬に「飲み薬」「ニコチンパッチ」「ニコチンガム」があります。いずれも、ニコチンが含まれており、「飲む」「貼る」「噛む」で、タバコを吸わなくても禁断症状を押さえてくれる薬です。禁煙成功のためには、薬で楽に禁煙できる禁煙外来受診をお勧めします。

* 本学には敷地内に分煙スペースがあります。他の場所では喫煙しないでください。

保健室だより（2月）

学生支援センター 保健室

寒い季節になり、手先や足先が冷たい、手足がしびれる、しもやけで痒い等の相談があります。「**冷え症**」による肩こり、腰痛、便秘、肌荒れ、生理痛、不眠等**不快症状**も出現しています。今回は「**冷え症対策**」についてお知らせします。

1 「冷え症」の原因

- ・ストレスや不規則な日常生活により、体温を調節する自律神経がうまく機能しない。
- ・熱を作る筋肉量が少ない。
- ・しめつける下着や靴による血行不良。
- ・貧血や低血圧など血管系の疾患がある。

2 女性に多い「冷え症」

- ・女性は男性に比べて筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすい。
- ・女性は皮下脂肪が多く、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質がある。

3 「冷え症」を改善するには

1) **血液を全身に届ける生活習慣**

- ・身体を締め付ける衣類や靴は避ける
- ・血行促進やリラックスを得るため 38℃～40℃くらいのお湯にゆっくり浸かる。
(熱いお湯は身体の表面だけ温まり、身体内部が充分温まらないことが多く、また、急激に血圧を上昇させるので避ける)
- ・タバコは血液循環を悪くするので、やめる。

2) **自律神経を整える生活習慣**

- ・睡眠を充分とって身体を休ませる。
- ・日常生活に運動をとり入れる。(歩く習慣やストレッチなど)



手軽にできる冷え症対策

- ・腹巻でお腹を温める。 ・肌にフィットする下着1枚を着るだけで体感温度1℃上昇。 ・スパッツで下半身を温める。 ・カイロで冷え部分を温める。
- ・首や足首をマフラーやレッグウォーマーで温める。 ・5本指ソックスで指をそれぞれ包み、保湿力アップ。 ・湯タンポや温かいフトンで寝る。

3) **バランスの良い食生活（偏食に気をつける）**

ファーストフード、インスタント食品等はビタミンやミネラル、植物繊維が少ないため、栄養バランスが偏り、血行不良の原因になることがあります。**主食**（エネルギー供給源）・**主菜**（タンパク質や脂肪の供給源）・**副菜**（ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源）の組み合わせでバランスの良い食生活を送り、身体内部から冷えを改善しましょう。

保健室だより (2019年3月)

学生支援センター 保健室

この冬もインフルエンザが全国的な猛威を振り、当大学でも約20名の学生がインフルエンザによる公欠扱いを受けました。いうまでもなく、手洗いの徹底、咳やくしゃみ時のマスクの着用 (自分と他人へのエチケット)、体調管理等の正しい知識で流行期を乗り越えましょう。

さて、花粉が飛び始める季節になりました。今年の花粉飛散量は昨年春の2～3倍近くになると予想されています。**花粉症は、ある日突然発症します。**

今まで罹らなかった人も油断せず、しつかり**花粉症対策を行いましょ**う。

1 「花粉症」とは

- ・ 植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。身体に入ってくる花粉を外に出そうとする「アレルギー反応」で、春だけでなく1年中起こります。

2 「花粉症の症状」

- ・ くしゃみ・鼻水・鼻づまり⇒「**花粉症**」の**3大症状**
- ・ 目のかゆみや充血・鼻のかゆみ・皮膚のかゆみ・・・

3 「花粉症」と「風邪」の違い (この時期は風邪も流行っており、見分けにくい)

- ・ 花粉症は風邪と違い、発熱や関節痛などの全身症状が出ることは少ないです。
- ・ 症状は1ヶ月以上続くことがあり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や鼻のかゆみがでることが特徴です。

4 花粉が飛びやすい条件

*雨上がりの翌日

雨の日は、花粉を飛ばす雄花がぬれて開かないため、花粉は飛びませんが、天気回復すると前日をプラスした2日分の花粉が一斉に飛んでいきます。

*晴れて、気温が高く、風が強い日

晴れて暖かい日は雄花が開きやすく、風によって遠くまで飛びます。

5 花粉症対策

- ・ 外出時は、マスクやメガネを身につける。
- ・ 帰宅時は、頭や衣類についた花粉を払い落とす。また、こまめに手洗い、うがい、洗顔をして花粉を洗い流す。



- ・ 洗濯物は部屋に干す。
- ・ 部屋の掃除はこまめに行う。
- ・ 花粉が多いときは、外出を控える。
- ・ アレルギーを引き起こす食べ物をさける。

～～～もし、花粉症だとしたら、早めに受診、早めの治療を～～～