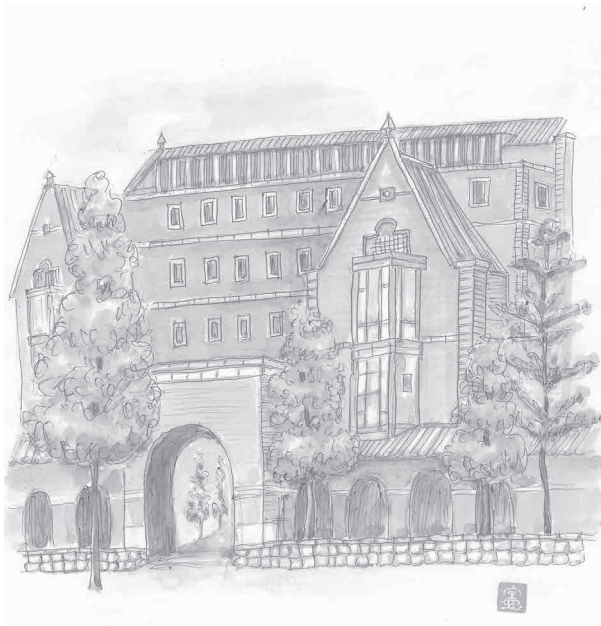




# 健康な学生生活を送るために



今出川校地保健センター  
(寒梅館2階)



京田辺校地保健センター

## 同志社大学保健センター

# 健康な学生生活を送るために

## 保健センター案内

❖ 所在場所と開室・診療時間	1
❖ 診療（病気の治療）	1
❖ 掲示板設置場所	2
❖ 健康相談・精神保健相談	2
❖ 定期健康診断	3
❖ スポーツ検診	4
❖ 特殊健康診断	4
❖ 健康診断証明書	5

## 学生の健康について

❖ 食事と栄養	6
❖ 肥満とやせ	7
❖ 睡眠	8
❖ 排泄・体温	9
❖ 女性の性周期	10

❖ 過換気症候群	10
❖ 頭痛	11
❖ 麻しん（はしか）	12
❖ 風しん	12
❖ かぜ症候群とインフルエンザ	13
❖ 性感染症予防と対応	15
❖ エイズのことを正しく知って、 正しく予防しよう	17
❖ 食中毒	19
❖ タバコと健康	21
❖ 飲酒	23
❖ 薬物乱用の恐ろしさ！	24
❖ 応急処置の心得	26
❖ 熱中症は予防できる！	28
❖ 海外渡航時の心得	30
❖ 知っておこう！心肺蘇生法とAED	32

## 保健センターの業務について

健康な学生生活を送るために以下の支援業務を行っています。

健康とは、ただ単に病気でないということではありません。WHO（世界保健機関）はその憲章の中で「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます」と述べています。

主な業務は次の通りです

- \* 健康診断 定期健康診断、スポーツ検診、特殊健康診断  
(疾病の早期発見や健康の維持・増進を目的に実施)
- \* 健康管理 定期健康診断の結果による再検査・精密検査および診察、専門医への紹介
- \* 健康相談 心身に関わること、薬、医療についてさまざまな相談に対応
- \* 精神保健相談 心身についての悩みなどの相談、精神科医による診察
- \* 診察 内科診察
- \* 応急処置 小さな怪我などの応急処置、体調不良で静養などに対応
- \* 救急出動 学内にいながら症状（痛みなど）がひどくて保健センターへ来ることができない場合、看護師等が出向いて対応
- \* 健康診断証明書の発行
- \* 禁煙支援

# 保健センター案内

## 所在場所と開室・診療時間

### 1. 所在場所

今出川校地保健センター	寒梅館 2 階 075-251-3100 ji-hoken@mail.doshisha.ac.jp
京田辺校地保健センター	京田辺校地 南門を入れて右手、教職員駐車場の奥 0774-65-7390 jt-hoken@mail.doshisha.ac.jp

### 2. 開室および診療時間（開講時）

		今出川校地		京田辺校地	
診療時間	一般診療 (内科)	月・水・木	13:00~16:00まで (受付は15:30まで)	月~金	13:00~16:00 (受付は15:30まで)
		火・金	14:00~18:00まで (受付は17:30まで)		
	精神保健相談	火・水・木・金	予約制	火・金	予約制
開室時間 (健康相談含む)		月~金	9:00~12:00 13:00~19:00	月~金	9:00~12:00 13:00~17:00

\*12:00~13:00は閉室（救急の場合は受付ます）

\*休講日・休講期間は、診療日・診療時間に変更があります。また臨時に休診する場合がありますので、その際は近隣の医療機関をご利用ください。

（変更・休診については保健センター掲示板をご覧ください）

## 診療（病気の治療）

保健センターでは一般の診療所と同様に内科診療を行っています。疲れやすい、食欲がない、咳が出るなどの症状があれば診察に来てください。季節の変わり目や、年度始め、休暇明けは生活環境も変わります。特に下宿などの一人暮らしでは健康状態に気を配ってくれる家族の目がありません。病気に罹らないよう、規則正しい日常生活を送ってください。

(1)	内科の診療（午後のみ）を行っています。 診療の際には、学生証と健康保険証またはマイナンバーカードを受付へ提示してください。
(2)	必要に応じて外部医療機関へ移送・紹介をします。
(3)	診療時間外でも救急対応を行っています（保健センター開室時間内に限る）。 学内で体調が悪くて保健センターへ来ることができない場合はご連絡ください。看護師が出向き対応します（京田辺校地は学内専用の緊急車両があります）。 【保健センター連絡先：今出川校地 075-251-3100／京田辺校地 0774-65-7390】

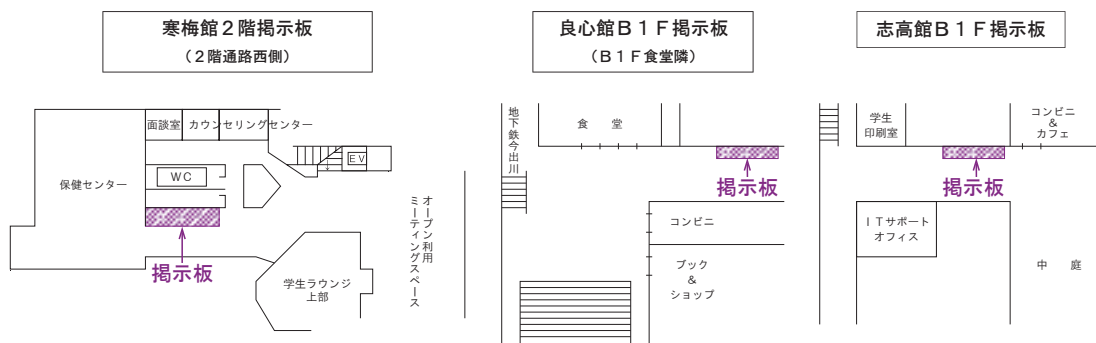
《交通事故にあった場合》

補償などとの関連で外科医や整形外科医の診療が必要になりますので、保健センターでは取り扱いできません。

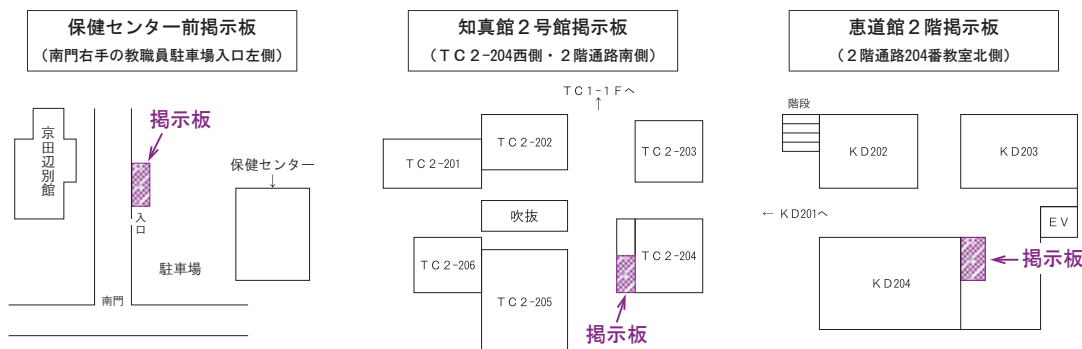
## 掲示板設置場所

保健センターからののお知らせは掲示板でしています。

### 今出川校地保健センター掲示板の設置場所



### 京田辺校地保健センター掲示板の設置場所



## 健康相談・精神保健相談

心身についての悩みなど健康に関わる問題についての相談ができます。精神面で不安や悩みがある場合は、精神科医の診察が受けられます。あらかじめ保健センター窓口、又は電話で予約をしてください。他に、学内にはカウンセリングセンターもあります。

### \* カウンセリングセンター

今出川校地 (寒梅館1階)

Tel : 075-251-3275

京田辺校地 (知真館1号館1階東南角)

Tel : 0774-65-7415

保健センターや、カウンセリングセンターへ遠慮なく相談にきてください。

## 定期健康診断

毎年1回定期健康診断を行っています。その目的は、疾病の早期発見を含めて個人の健康の維持・増進を図り、それを通して周囲（家族・大学など）に居る人々の健康も守ることにあります。自覚症状のないことが健康の証にはなりません。その実施要綱については、学校保健安全法によって詳しく定められています。

また、一個人の健康の破綻が周囲に大きな影響を与えることもあります。定期健康診断を受けて少なくとも年に1回は健康状態を点検しましょう。

定期健康診断は春学期が始まる前と秋学期入学生は秋学期が始まる前に行います。

今 出 川 校 地	京 田 辺 校 地
〈学部・大学院生・院専門職〉 神・文・社会・法・経・商・政策・グローバル地域文化 国際教育インスティテュート・総合政策科学研究科 グローバルスタディーズ研究科 司法研究科・ビジネス研究科	〈学部・大学院生〉 理工・文化情報・生命医科 スポーツ健康科・心理 グローバルコミュニケーション 脳科学研究科

### 検査項目

検査項目	年次生	学 部 生				大 学 院 生	
		1年次	2年次	3年次	4年次以上	1年次	2年次以上
胸部X線		○	○	○	○	○	○
心電図（安静時）		○				○	
尿（蛋白・潜血・糖）		○		○		○	
身長・体重		○	○	○	○	○	○
視力					○	○	○
問診		○				○	
健康相談			○				

※学部・学科で受診日時を指定しています。必ず指定された日時に受診してください。やむを得ない事情で指定された日時に受診できない場合は、同学年で同性の枠であれば受診可能です。

※同志社大学外国協定大学派遣留学制度により留学する学生で、留学中のため4月に行っている学生定期健康診断を受診出来ないときは、帰国後一ヶ月以内に保健センターに申し出ること、学生定期健康診断を受診できます。

### 〈定期健康診断で何らかの異常が見つかった場合〉

再検査・精密検査のために保健センターより来所日のご案内をします。指定された日時に来所できない場合は、放置せず保健センターへご相談ください。

※再検査・精密検査を受けないと証明書の発行ができません。検査は必ず受けましょう。

### 〈定期健康診断を受けなかったとき〉

\*病気の発見が遅れることがあります。

\*本学での健康診断証明書が発行できません。

\*スポーツパフォーマンスや一部の授業が履修できません。

\*特殊健康診断（電離放射線・有機溶剤・特定化学物質健康診断）やスポーツ検診の受診ができません。

### 〈結果通知〉

\*結果は5月中旬以降に保健センターで配付します。

必要な方は各校地保健センター窓口へお申し込みください。

## スポーツ検診

本学では、突然死を未然に防ぐために、新入生全員の安静時心電図をとり、心臓（循環器）管理に役立っています。しかし、入学時の心電図が正常だからといって、スポーツ関連事故が発生しないと安心することは決してできません。こうした事故を完全に防ぐことのできる名案はありませんが、保健センターでは、事故を少しでも減らすことを目的として、事故の原因になりうる心臓の異常や貧血などの有無を調べるスポーツ検診を実施しています。

競技・試合等に出場するために健康診断証明書を必要とする場合は、スポーツ検診を受診することが、その発行の条件となりますので、必ず受診してください。

### \*対象者

体育会所属の1年次生、スポーツブロック所属の1年次生（途中入部者は入部初年度）  
各主務・各代表を通して案内・通知を行いますので、必ず受診してください。

## 特殊健康診断

大学の実習や研究などでは、有害物質を取り扱うことも少なくありません。

保健センターでは、有害物質を取り扱う学生への安全配慮を目的として、特殊健康診断を実施しています。案内・通知は各学部事務室を通して行いますが、学生定期健康診断の受診が前提になります。

### 〈電離放射線健康診断〉

放射線を取り扱う実験に従事する者は放射線障害防止法により、電離放射線健康診断の受診が義務付けられています。管理区域に入る、あるいはその可能性がある場合は、従事者登録をし、6ヶ月に1回健康診断を受診しなければいけません。

管理区域に立ち入る前の初回登録時に健康診断（毎月指定日に実施）を受診したのち、6ヶ月ごと（11月、5月）に健康診断を受診します。

\*対象者：4年次生以上

\*健診内容：問診、血液・皮膚・眼の検査

※検査は初回登録時を除き、医師が不要と判断した場合は省略することができます。

### 〈特殊健康診断〉

実習や研究などで、有機溶剤・特定化学物質・粉じん・鉛を取り扱う学生を対象に、年2回（5月、11月）、定期的に健康診断を実施しています。

実施にあたり、対象物質の使用状況について事前に調査を行い、最終対象者抽出の参考とします。

\*対象者：4年次生以上

\*健診内容：尿検査、診察

※使用物質により検査項目が追加される場合があります。

# 健康診断証明書

就職活動（4年次生以上）、奨学金申請、教育・介護実習、進学、スポーツ競技参加、アルバイト就業、留学など、いろいろな場合に必要になります。

ただし、当該年度に本学の定期健康診断を受けていないと証明書発行ができません。定期健康診断は必ず受けましょう。

また、定期健康診断で再検査・精密検査の対象となった場合は、再検査・精密検査を受けていないと証明書発行ができませんのでご注意ください（p.3参照）。

## 〈健康診断証明書発行に関するその他の事項〉

### ◆発行について

- ・学部1年次生～学部3年次生は保健センター窓口でお申し込みください。  
（原則お申し込みより2日後の発行 ※土日祝を除く）
- ・学部4年次生以上および大学院生は自動発行機より発行します。
- ・就職活動用健康診断証明書は、学部4年次生以上および大学院生が対象です。提出先の所定書式がある場合は保健センターでの発行はできません。
- ・定期健康診断での検査項目だけで必要項目を満たすことが出来ない場合は、追加検査の実施や外部医療機関への受診が必要となります。要項や説明文がある場合は申し込み時に必ずお持ちください。
- ・医療機関が指定されている場合（国公立病院や保健所など）は発行できません。
- ・英文の健康診断証明書や項目が不足している場合等、発行までに3～10日程かかることがあります。  
※健康診断証明書が必要になったら、提出期限に余裕をもって早めに準備しましょう。

### ◆料金について

- ・健康診断証明書は有料です。  
自動発行機で交付手数料を納入し、「健康診断証明書交付願」を窓口へ提出してください。  
保健センター書式 和文1通 100円 ・ 英文1通 1000円  
※追加項目がある場合は別途料金がかかります。  
その他ご不明な点については、保健センター窓口でお尋ねください。

## 〈スポーツ用健康診断証明書（団体）〉

スポーツ検診と試合出場年度の定期健康診断の受診が必須です。発行には10日ほど日数を要します。

## 〈就職活動用健康診断証明書自動発行〉

学内に設置されている自動発行機以外に、大阪サテライト・キャンパス／東京サテライト・キャンパスの窓口でも発行できます。自動発行機の稼働時間、窓口の開室時間は各発行機、各事務室で異なりますので大学ウェブサイトまたは掲示にて確認してください。

### 自動発行機設置場所

今出川校地	京田辺校地	手数料
良心館1階	成心館1階	1通100円
志高館1階	情報メディア館1階	4年次生以上のみ
寒梅館2階		
尋真館1階		

# 学生の健康について

## 食事と栄養

「健康である」とはどういう状態でしょうか。

精神的、肉体的に健康であってこそ、はじめて不安なく充実した学生生活を送ることができます。

ところが、大学に入学し、長い通学時間、一人暮らし、クラブ活動、アルバイトなど生活がそれまでと大きく変わる学生も多く、それに伴い食生活、睡眠など日常の生活習慣が乱れがちになり、自分でも気が付かないうちに不健康な生活をしている学生が多いように思います。

大学時代がすべての面で自立していく過程であるなら、自らの健康にも関心と責任を持つことが必要です。自分が受けた予防接種の内容（種類・いつ・回数）やどんな病気にかかったことがあるのか（病名・いつ・治療内容・生活上の規制の有無など）を知っておきましょう。

健康の三本柱は **栄養・休養・運動** と言われています。



あなたの食事は栄養のバランスが取れていますか？下のバランスガイドでチェックしてみましょう！



なんと**いつでも**  
**元気のもと**は**朝ごはん**！

朝ごはんは1日を元気にスタートするための大切な食事です。

しっかり食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんを抜くと栄養素の不足以外にもこんなことが…

- ・便秘になりやすい  
腸が動かないため、便秘や肌荒れを起こしたりします。
- ・力が出ない  
まさにエネルギー不足で動けません。
- ・太りやすくなる  
体がエネルギー源の脂肪を蓄えようとするため、かえって太りやすい体になります。
- ・脳が動かない  
脳は睡眠中にも働いています。朝起きたとき、既にエネルギー不足の状態です。エネルギー不足のままでは脳はきちんと働くことができません。集中力が低下します。



## 食事バランスガイド



あなたの食事は  
大丈夫？



1日分	料理例
<b>5~7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローカボ2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティー
<b>5~6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、肉たまご、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮っころがし
<b>3~5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、2つ分 = 牛乳瓶1本分
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



# 肥満とやせ

～適正な体型をしていますか？～

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的に最も病気にかかりにくい BMI 値22を標準としています。BMI とは… Body Mass Index (肥満指数) を指します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$



BMI 値が18.5以上25未満は普通体重です



BMI 値が18.5未満は低体重です。

### 低体重のかたへ

貧血・生理不順・不妊・冷え症・骨粗しょう症・便秘・脱毛・脳萎縮・集中力の低下・憂うつ気分・不眠などを引き起こす可能性があります。

極端なダイエットなどは健康を害したり、精神的なストレスから過食症・拒食症などを招き、時には生命に危険が及ぶ場合があります。

BMI 値が25以上30未満は過体重です。

### 過体重のかたへ

過体重とは、正常体重と肥満の中間の状態を指します。脂肪が多い場合も、筋肉が多い場合も BMI が25以上30未満であれば過体重とみなされます。スポーツ選手などの、筋肉が多い過体重の場合は、特に問題はありませんが、脂肪の多い過体重の場合はこれ以上体重が増えないように気を付けましょう。

BMI 値が30以上は肥満です。

### 肥満のかたへ

肥満だけでは病気ではありませんが、命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすい状況です。血圧や中性脂肪値、血糖値などをチェックしてもらいましょう。異常がなくても注意が必要です。重さで骨や関節にも余計な負担がかかり、それが腰痛や関節痛の原因にもなります。食べる量、運動量、ストレスの解消、生活リズムに気を付けてください。

**注目!**

肥満指数と死亡リスクの関係をみると、やせ型の死亡リスクが高くなっています。

BMI	死亡リスク	
14~18.9	男性1.78	女性1.61
19~20.9	男性1.27	女性1.17
21~22.9	男性1.11	女性1.03
23~24.9	男性1.00	女性1.00
25~26.9	男性0.94	女性1.04
27~29.9	男性1.07	女性1.08
30~39.9	男性1.36	女性1.37

国立がん研究センター「肥満指数 (BMI) と死亡リスク」(2011年) 参照

## 睡眠

人の健康にとって睡眠はとても大切なものです。一日の疲れを癒し、翌日に向けてのエネルギーを蓄えるために欠くことのできないものです。若い人では、疲労からの回復も早いのですが、時には睡眠の効率が悪くて疲労が残り、体調を崩したりすることもあります。睡眠不足では疲労が脳に残り、目覚めていても半分眠っているような状態になって勉強に支障をきたします。

### 個人の生活習慣や行動によっておこる 〈睡眠障害〉

- カフェインは摂取量が多いと寝つきが悪く眠りが浅くなり、夜間の中途覚醒を増やします。
- アルコールは入眠を促します。しかし夜間の中途覚醒が起こりやすくなり、睡眠の質を悪くします。
- 就寝前の激しい運動は覚醒作用を生じます。
- 騒音や温度・湿度の適切でない寝室環境（寝具・パジャマ類も含めて）も覚醒作用を生じます。

睡眠時間帯が後方へずれたまま習慣化してしまう夜更かし型の人がみられますが、昼夜逆転の生活を続けていると、肉体的にも、精神的にもさまざまな障害が出てきます。

そこで次のように心がけてください。

1. 遅くとも24時までには就床し、朝は7～8時ごろには起床する。
2. 6～8時間は睡眠をとる。睡眠時間に個人差はありますが、十分な睡眠で疲労回復をはかってください。



### 〈快眠の工夫〉

- 寝室環境を整える  
温度・夏20～25℃、冬12～18℃  
湿度・40～60%前後  
外の光や騒音を遮断するためには厚めのカーテンを引く。明るくないと眠れない人はやわらかい光の間接照明にかえてみる。
- 枕を選ぶ  
リラックスして立っている状態が寝るときにも一番楽な姿勢といわれています。そのときと同じ顔の角度になるような枕が理想的。やや硬めで、寝返りを打っても頭が落ちない大きめの枕。首や肩に負担をかけないためには寝たときに心臓よりも頭が上になる高さが理想。
- 寝具・寝衣を選ぶ  
寝ているときはコップ一杯分の汗をかき体温が低下します。シーツは吸湿性と保温性の高い天然素材がおすすめ。かけ布団は軽めで肌触りのよい素材のものを。
- 軽い筋力運動  
布団の上で軽く筋肉を動かして、心地よい疲れで眠りを誘いましょう。
- 音と文字で誘眠  
ふだん読まないような本や難しい本を読む。抑揚のない単調なリズムの音楽や単純な音をかけてみるのはいかがでしょうか。
- スマートフォン・パソコンの使用を控える  
スマートフォン・パソコンからの光は、目の疲れ、体内リズムの乱れを引き起こし、睡眠量や質に、様々な影響をおこします。就寝2時間前には使用を控えましょう。



## 排泄

便には大腸菌などの沢山の細菌がいて、ガスも発生します。便秘などで、便が長く腸に溜まっていると、老廃物が血液中に入っていたり、消化機能が弱まったりします。規則正しい排便は美容にも大切です。

1. 決まった時間に排便する習慣をつける  
生活そのものを規則正しくすることが基本です。
2. 快適な便通のために食事内容を吟味する  
野菜など繊維の多いものを毎日食べることが必要です。また、起床後にコップ一杯の水を飲むことで腸の動きを活性化し、排便を促す効果があります。

### 〈下痢〉

1. 2～3日消化のよい少量の食事を摂取し、電解質を含む経口補水液などで水分を補給して、脱水を防ぐことが大切です。
2. 急な下痢で便に血液や粘液が混じり腹痛や発熱、排便してもすっきりしない場合は、食中毒やノロウイルスが原因となるものもありますので内科受診してください。

### 〈便秘〉

排便が1週間に2回以下になった場合をいいます。原因として

- \* 食事摂取量が少ない
- \* 腸管の運動低下
- \* 水分摂取不足
- \* 排便の抑制
- \* 腹圧が弱い

排便習慣は個人差が大きく女性では、2～3日排便の無い人も珍しくありません。安易に便秘薬を常用するのではなく、できるだけ努力を続けてみましょう。

## 体温

正常体温（平熱）にも多少の個人差がありますから、自分の平熱を知っておくことは異常の早期発見のためにも大切です。

### 〈体温の自己管理〉

1. 下宿生活のスタートには常備薬とともに**体温計を1本手もとに置きましょう。**
2. 自分の普段の体温を把握しておき、体調の異常を感じたとき、測定・記録しましょう。
3. 発熱時には消化のよい食事、水分摂取、安静と休養をとりましょう。

## 女性の性周期

人の身体には自然のリズムがあります。

特に女性は初経から閉経までおよそ40年間妊娠授乳の一時期を除き月経があります。卵巣から分泌されるホルモンにより子宮内膜が周期的に剥離して排出される出血が月経です。

月経に伴うさまざまな心身の変化、月経時の下腹部痛や腰痛（生理痛）、月経前の精神的な落ち込みやイライラ（月経前緊張症）、乳房の張りなど大なり小なりあることでしょう。これも卵巣から分泌される女性ホルモンによるものです。ホルモンを作るにも運ぶにも血流をよくすることが重要で、この自然のリズムを大切に生きていくことが健康の基本です。

### 〈基礎体温を測定しましょう〉

基礎体温は必要最低限のエネルギーしか使っていないときの体温のことです。朝目覚めてすぐのまだ身体を動かす前に舌の下で測ります。月経開始と排卵日を境に体温は2相になっており、0.3～0.5℃体温差があります。月経異常がある場合など基礎体温をつけているとよい情報になります。婦人体温計を購入すると記録用紙が添付されています。

## 過換気症候群

### 〈過換気症候群とは〉

呼吸過多で苦しくなる

過換気症候群とは、ストレスなどの原因で呼吸過多になり、頭痛やめまい、手の指先や口のまわりのしびれ、呼吸困難、失神など、さまざまな症状を起こすものです。

呼吸が速く浅くなって、空気を吸い込みすぎの状態になり、血液中の二酸化炭素が少なくなって起こります。

呼吸をしているのに空気が吸い込めないと感じて、「このまま死ぬのでは…」といった恐怖にかられます。

### 〈何が原因？〉

不安、興奮、緊張などが引き金に

発作のきっかけは、心にかかえている不安や興奮、緊張、恐怖といったもので、これが自律神経や呼吸中枢に影響します。時には肉体的な疲労から起こることもあります。

呼吸が苦しいと感じてしまうと、その不安感からよけいに呼吸をしようとします。それがさらに症状を重くするといった悪循環をもたらします。

日本医師会「健康の森」参照

### 〈発作が起きたら？〉

発作と上手につきあう

発作を何度も経験した人は、どんなことがきっかけになって、どんなふうに治まるかが自分でわかってきます。一度うまく対処できれば、それが自信につながり、徐々に発作も軽くなっていきます。



### 〈対処法〉

- ◇周囲に人が大勢いると余計に不安を招くことになるので、人払いをする。看病する人は一人もしくは二人で、出来れば静かな場所へ移動させる。
- ◇「大丈夫だよ」と安心できるよう呼びかける。
- ◇ゆっくりと腹式呼吸をするよう一緒になって呼吸指導をする。(息を吐くことを意識させるように「ゆっくり息を吐いて～」と声をかけながら)

## 頭痛

頭痛は寝不足や二日酔いでも起こり珍しい症状ではありませんが、中には日常生活にさし障るほどの慢性頭痛に悩まされている人が意外に多いといわれています。

頭痛にはさまざまなタイプがあり、使用する薬も異なりますので、医師の診断を受けましょう。

### 緊張型頭痛

一番多いのがこの頭痛です。

最近では長時間のパソコンやスマートフォンの操作で不自然な姿勢を続けることが多くなり、又、精神的なストレス、緊張から頸部、肩の筋肉の血液の流れが悪くなり、そこから痛み物質が出て頭痛が起こります（片頭痛の70%の人も肩がこる症状を合わせて持っています。体を動かしたり、入浴などでよくなり、治療には体操が効果的です）。



### 片頭痛

青年から中年の女性に多く、頭の血管の拡張が原因と考えられています。生理前、生理中に集中するなど、ホルモンの影響を受け、動くが増悪し、前兆として視野が欠けたり、光がチカチカするような現象が現れることもあります。血管の拡張・炎症を抑えて薬効を示すもの、発作予防として承認されている薬もあります。まずは、医師に相談しましょう。



### 群発頭痛

青年から中年の男性に多い頭痛です。数週間にわたって、連日1～2時間起こる激痛発作が半年から数年の周期で繰り返し起こります。飲酒がきっかけになることもあり、睡眠中に起こることもあります。痛みがある側の目が充血したり、鼻汁、鼻づまりを伴うこともあります。治療には純酸素吸入法が最も効果的といわれています。薬物療法も予防的にされますが、頭痛がある時期は、お酒は禁物です。

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
どんな痛み？	ズッキンズッキンと脈打つような痛み	ギュッと締め付けられるような痛み、ずっしりと重い痛み	目の奥がえぐられるような痛み
どこが痛む？	頭の片側	頭の両側、または頭全体	片側の目の奥
動くとき痛い？	はい	いいえ	じっとしてられない
頭痛以外にどんな症状？	光や音が気になる、吐き気、実際に吐いてしまう	肩や首のコリ、吐き気	涙、目の充血、鼻みず、鼻づまり
頭痛の前触れは？	ギザギザした光が見える、視野の半分が見えにくくなる	—	—
頭痛のきっかけは？	人混み、月経、寝すぎ、寝不足、ほっとした時（忙しさから開放）	目の疲れ、長時間の同一姿勢、パソコンやワープロ、精神的ストレス	アルコール
どのくらいの頻度で起こる？	週2回から月1回程度	1ヶ月に15日未満、またはほとんど毎日	1～2ヶ月間集中してほぼ毎日

### 薬物乱用頭痛

月に10日以上鎮痛剤を飲んでいたたり、だんだん薬が効かなくなってきた、以前より頭痛がひどくなってきたような場合は薬物乱用頭痛が疑われます。鎮痛剤を飲みすぎると、脳が痛みを感じやすくなり、かえって頭痛がひどくなります。

まずは思い切って飲んでいる薬を中止します。反動で一時的に頭痛はひどくなりますが、つらさを紛らわせる薬もありますので、医師に相談しましょう。

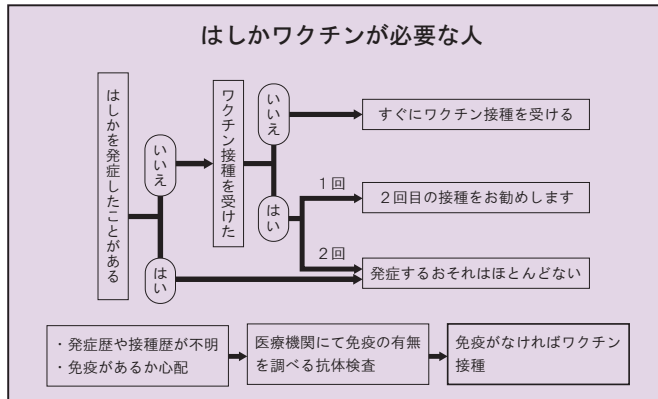
### 二次性頭痛

器質的疾患がある場合の頭痛をいいます。くも膜下出血、脳腫瘍、緑内障、副鼻腔炎などによる頭痛がありますので注意が必要です。

## 麻疹 (はしか)

麻疹は「はしか」とも呼ばれ、麻疹ウイルスの空気感染、飛沫感染、接触感染によって起こる感染症で、急に発熱、発しんが出現します。

一般に小児期に多く罹患し、感染力が非常に強く、大人になって発症すると重症化（肺炎・脳炎）する場合があります。予防には麻疹ワクチンの接種が有効なため、合計2回の予防接種を済ませておくことが大切です。また、資格取得に必要な実習、留学や就業の際に、麻疹や風しんの免疫証明書を求められることがあります。



### ◇麻疹の症状

- ①感染後（患者と接触後）1～2週間の潜伏期の後に発症します。
- ②初めは、発熱（38℃位）や咳、鼻汁や眼の結膜充血といった風邪のような症状が2～3日続きます。
- ③熱が一旦下がった後、再び高熱（39℃～40℃）が出て、口腔内に白い斑点（コプリック班）や首すじや顔などから全身に赤い発しんが現れ4～5日続きます。

### ◇麻疹の治療

- ・治療には、特効薬はなく対症療法になります。
- ・患者との接種後72時間以内であれば、麻疹ワクチンの予防接種で発症予防効果が期待できると考えられています。

### ◇麻疹が疑われるとき

- ・上記「麻疹の症状」の②が見られた場合は、医師の診察を必ず受けてください。詳しい情報は、下記ホームページをご覧ください。
  - ▶国立感染症研究所 感染症情報センター

## 風しん

風しんは風しんウイルスの飛沫感染によって発症します。感染後2～3週間の潜伏期を経て発熱、発しん、リンパ節の腫れなどの症状が出現します。子供の場合、3日程度で治ることが多いので「3日はしか」と呼ばれますが、大人になって感染すると重症化する場合があります。特に妊娠中（妊娠初期）に感染すると、お腹の赤ちゃんに感染し、心臓の病気や目や耳に障害を持った赤ちゃん（先天性風しん症候群）が生まれることがあります。

対策として、①手洗い、うがいの励行 ②風しんワクチンの接種があります。風しんワクチンについてまだ受けていない人は、妊娠中の感染予防や、男性も妊婦にうつさないよう予防接種を済ませておきましょう。

# かぜ症候群とインフルエンザ

## ・かぜ

風邪の原因の9割以上は、細菌よりもさらに小さなウイルスです。

このウイルスが鼻や喉、気管など呼吸器の粘膜にとりついて増殖し始めると、風邪のさまざまな症状が引き起こされるのです。

## ・インフルエンザが流行る理由

インフルエンザウイルスは感染力が非常に強く、また空気が乾燥する冬場は、空中にウイルスが存在しやすくなることに加え、気温や湿度の低下で呼吸器の免疫力が衰えがちになり、感染しやすくなるためです。

## ・予防方法

- 1 感染しないために抵抗力をつけましょう。
- 2 体調を整えるために睡眠を十分にとり1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- 3 部屋をよく換気し、空気の乾燥にも注意しましょう。
- 4 積極的にうがい、手洗いを心がけましょう。
- 5 喫煙により免疫力が低下します。自身の禁煙はもとより、周囲の煙を浴びないように心がけましょう。

## ・かかったら、あるいはかかったと思ったら

- 1 咳、くしゃみなど症状のある人は、他人にうつさないようにマスクを着用し、「咳エチケット」を守り外出を控え、早めに医療機関を受診しましょう。
- 2 重症化しないために食事や水分（スポーツ飲料など）を十分に摂り、安静にして暖かくして寝ましょう。
- 3 呼吸が苦しい、胸が痛い、症状が長引いて悪化してきたら、一度診察を受けていてもすぐに医療機関を受診してください。
- 4 自分で薬局、薬店で薬を購入するときは、適切でないものもあるので、薬剤師に相談してください。

	かぜ	季節性インフルエンザ
周期	冬季は多いが1年を通じて	冬季に多い
ウイルス型	ライノウイルス、アデノウイルス、 コロナウイルスなど	A型 (H1N1、H3N2)、 B型
症状	鼻咽頭の乾燥感およびくしゃみ、 鼻汁、鼻閉	突然の38℃以上の発熱、咳、 くしゃみ等の呼吸器症状、頭痛、 関節痛、全身の倦怠感など
合併症	まれ	インフルエンザ肺炎、脳症
潜伏期間		2～5日

### ・インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

13歳以上の方は1回接種を原則\*としています。

毎年11月頃から近隣の医療機関においてワクチン予防接種を受けることができます（有料、一部予約制）。詳細につきましては、保健センターまでお問い合わせください。

※) 医学的な理由により、医師が2回接種を必要と判断した場合は、その限りではありません。



#### 〈咳エチケット〉

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクは鼻筋にフィットさせ、鼻、口、あごを覆いましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにフタ付きの専用のゴミ箱に捨てましょう。その後は手を洗いましょう。
- 外に出る時はポケットティッシュを携帯しましょう。



詳しい情報は、下記ホームページをご覧ください。

- ▶厚生労働省
- ▶厚生労働省検疫所 FORTH



# 性感染症予防と対応



## 1. 性感染症って何のこと？

性感染症（STD・STIと呼ばれることもあります。）とは、性行為によって感染するいろいろな病気のことです。

性感染症は、何度でも感染する可能性があります。また、これに対する有効な予防接種もありません。

性感染症の症状は決して一時的なものではありません。失明や不妊症、又、エイズにも感染しやすくなり、ときには子宮頸がんなど、生命の危険にかかわることもあります。

### 淋病

男性の場合の症状は尿道に感染し、かゆみ、排尿時に粘りのある分泌物がでます。黄色のうみ、排尿時痛がある時は、さらに症状が進んだ状態です。

女性の場合の症状は、膣からのおりものが多くなる程度で症状は軽いですが、放置すると、卵管、卵巣、骨盤内に広がり、骨盤内感染症を引き起こします。

### 梅毒

梅毒は近年増加傾向にあります。最初に感染部位に痛みのない赤い腫れ物ができて1ヶ月程度で自然に消えますが、治ったわけではありません。数ヶ月から1年以内に手や足裏に発疹ができます。治療をしなければ、どんどん進行していき心臓や脳に障害を起こし、死に至ります。妊婦が感染していると、胎児に感染し先天性梅毒児となりますが、妊娠初期に診断され治療を受ければ母子感染を予防することができます。

### 性器ヘルペス

男性は性器に複数の細かい水泡ができ、痛みを伴います。女性は外陰部に複数の水泡ができ、後に潰瘍となり、痛みや発熱を伴います。排尿時に、熱感をともなうこともあります。

女性のヘルペス感染者は子宮頸癌になるリスクが高いといわれています、ヘルペス感染した母親から生まれた子どもは脳炎で死亡する危険があります。

### クラミジア

クラミジアは最も多い性感染症です。

女性より男性に症状が出やすい傾向があります。ペニスからの異常分泌液や頻尿、排尿痛があります。

女性の場合は悪臭を伴うおりものや下腹部痛がみられます。男女ともに感染しているのに症状が出ないことがあります。

男女とも、放置すると不妊症になる可能性があります。

\*クラミジアは、たとえ一度治っても、何度も感染します。

### 尖圭（尖形）コンジローム

性器周辺や肛門周囲などにイボ状の小さい腫瘍（先の尖ったイボ）が多発します。

抗がん剤入り軟膏などを塗るだけで治る場合もありますが、電気メスで焼き切ったり、外科手術によって切除したりします。

### その他

その他に『細菌性膣炎』、『尿路感染症』、『膣トリコモナス症』、『ケジラミ症』、『B型肝炎』、『C型肝炎』などがあります。

## 子宮頸がん

子宮頸がんは20～30代の若い女性に急増しています。検診で早期発見可能ながんです。

子宮頸がんの原因は、性感染症のヒトパピローマウイルス（HPV）です。ヒトパピローマウイルスはごくありふれたウイルスで性交渉によって男性から女性へ、あるいは女性から男性へと感染していきます。女性の殆どが一度は感染する機会の多い感染症です。

女性の生涯罹患率は80%ともいわれています。そのうち一部は感染が持続し、子宮頸がんになります（感染者の約0.1%）。ヒトパピローマウイルスに感染してからがんになるまで平均10年以上の長い年月がかかります。子宮がん検診を受けることによって、子宮頸がんは早期に発見されます。

自治体では20歳以上の女性に対して子宮がん検診を実施しています。

詳しくは「しきゅうのおしらせ」を検索してください。

### 2. 性感染症は誰でも感染する可能性のある病気です！

日本では性感染症が増え続けています。病気によっては感染しても自覚症状が現れにくいという「無症状性」があり、それが蔓延しやすい原因であると考えられています。性行為をすれば誰でも感染する可能性があるのです。「自分だけは大丈夫」といった思い込みは通用しません。正しい知識を持って予防することが重要です。

### 3. 性感染症がどうして蔓延するのか？

若い人たちの性行動が活発化しています。

人々の性感染症に対する意識が不十分で、症状が出てでも無視している人がいます。

性感染症に感染していても、パートナーに隠す人が多くいます。

本人が気づきにくいような症状もあり、知らぬ間に人から人へと拡がります。

### 4. 性感染症を防ぐには

コンドームを使うことです

#### ●ピルを飲んでいてもコンドームは必要？

ピルは、あくまでも避妊に有効な手段です。避妊と性感染症を予防することは、全く別なので、ピルを飲んでいても性感染症は予防できません。

#### ●相手がコンドームは嫌と言ったら？

お互いがコンドーム使用について同意できるまで、セックスは延期するのが一番です。要は、相手への思いやりが基本です。



### 5. あなたの将来を台無しにしない為に

- 性感染症の正しい知識を持ちましょう。
- 感染予防対策としてコンドームを正しく使いましょう。
- 疑わしい症状や相談したいことがある時は、すぐに受診しましょう。

### 悩んでいるより受診しよう

体調に異変を感じる。または何か気になることがあれば、早めに医療機関を受診して、検査を受けましょう。

**STD ▶** 婦人科 泌尿科 性病科 皮膚科 保健所

※受けたい検査を実施しているか、事前に電話で問い合わせましょう。医療機関によって違いがあります。

**HIV/エイズ ▶** 保健所 病院 クリニック

保健所では無料・匿名で検査を受けることができます。病院、クリニックでは一般的に有料になります。

# エイズのことを正しく知って、正しく予防しよう

## 〈エイズってなに？〉

エイズ（AIDS）は、HIVというウイルスが原因で免疫力がひどく低下することで生じる病気の総称です。最近では、[HIV感染症]と呼ばれることも多くなっています。

## 〈エイズの特徴〉

1	HIVというウイルスで感染する。
2	性感染症（STD）であり、日常的接触では、感染しない。
3	感染後、平均10年の未発症期間があり、検査を受けなければ感染かどうかわからない。
4	未発症期間も、セックスをすれば他者にHIVを感染させてしまう。
5	現在のところ、完治させる方法はないが、未発症期間から治療を行なうことで、発症を抑制したり、症状をコントロールできる。

AIDS = Acquired Immune Deficiency Syndrome（後天性免疫不全症候群）

HIV = Human Immunodeficiency Virus（ヒト免疫不全ウイルス）

## 〈こんなことでうつる～HIVの感染経路～〉

HIVは感染者の①精液、②膣分泌液、③血液、④母乳のどれかが体内に入ることによって感染します。主な感染経路は3つですが、現在のところ、国内のほとんどがセックスでの感染です。

## 〈HIV感染を防ぐには〉

### セーフター・セックスを守ろう

セックスをするときは必ずコンドームをつける、出血をともなうセックスは避けるなど、より安全なセックス（Safer Sex）を守れば、エイズを予防することができます。

## 〈覚えがある人は検査を受けよう〉

### 検査は地域の保健所で

感染しているかもしれない…そんなときは、保健所で検査を受けることができます。

HIVに感染すると、その後6～8週間で体内にHIVの抗体が作られます。この抗体の有無を調べる検査がHIV抗体検査です。検査を受けるなら、感染の可能性のあった日から12週間以上経過してから受けるようにしましょう。

HIVに感染していても治療を受けることで、エイズを発症せず、今までと同じ生活ができるようになりつつあります。

少しでも感染の心配があれば、積極的に検査を受けましょう。

（※京都市内での検査は一般財団法人 京都工場保健会で実施しています。）

### ◇電話で予約（匿名OK・無料）

検査の種類 ①平日は通常検査（結果は概ね2週間後にします）  
②土日は即日検査（当日、結果が出ます） } の2つがあります

検査結果が陽性  
だったら……

感染していても早ければ早いほど、治療の効果がでます。  
必ず病院など、医療機関を受診しましょう。

### 〈差別・偏見をなくそう〉

エイズが“簡単にうつる”と思いませんか？H I Vは感染者の精液・膣分泌液・血液・母乳が体内に入らなければ感染しません。つまり、性交渉以外の日常的な接触では、ほとんど感染することはないのです。ですから、むやみにH I V感染者やエイズ患者をおそれたり、避ける必要はありません。



下記ホームページをご覧ください。

- ▶ 京都市のH I V抗体検査・相談について
- ▶ 京都府保健所等におけるエイズ検査案内
- ▶ エイズ予防情報ネット (API-Net)



京都市エイズ啓発キャラクター  
「あかりん」

# 食中毒

鶏刺し、鶏わさ、生ユッケといった生肉及び、生ガキを食べて食中毒になる学生が毎年います。クラブの会食で集団発生することも珍しくありません。

細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで、主に下痢や嘔吐などの胃腸障害を引き起こすのが食中毒です。食中毒にはこれら以外にフグ、きのこ、山菜などによる中毒やヒスタミンや金属汚染などもあります。

## 〈細菌性の食中毒〉

特に暑い夏場に発生することが多いのですが、近年冬でも室内環境がよいため一年中発生しています。

## 〈ウイルス性の食中毒〉

冬季に多発する感染性胃腸炎のほとんどはウイルスによるものです。12月頃の流行はノロウイルス、春の流行はロタウイルスが主な病原体です。感染者の便や吐しゃ物に接触したり飛散することで人から人への感染や汚染された食品を介してなどの二次感染で、保育園・学校・病院・高齢施設などで集団発生することがあります。

	原因	主な食材 感染源	潜伏期間	症状	特徴
細菌性食中毒	黄色ブドウ球菌	おにぎり 弁当類	1～5時間	激しい嘔気・嘔吐・発熱・下痢	家庭で発症しやすい 手指の怪我時は要注意
	腸炎ピブリオ	生鮮魚介類 (海水に常在)	8～24時間	腹部不快感から激しい腹痛・ 発熱・嘔吐・下痢	刺身、寿司などシーフード 好きの日本で多発 まな板、包丁、手指の汚染 注意
	サルモネラ	鶏卵、鶏肉 (腸管に常在)	4～48時間	40℃近い発熱・下痢・腹痛・ 嘔吐・水様便 1日20回以上 (粘血性あり)	冷凍でも死滅せず 卵かけご飯の習慣ある人注意
	カンピロバクター	食肉(生レバー、 ユッケ、鶏わさ、 鶏刺し等)	1～7日 (平均2～3日)	水様便・腹痛・37～38℃の発 熱・頭痛・嘔気	加熱不十分な鶏肉、糞便に よる汚染 少ない菌でも感染、集団発 生の原因菌(学校給食など)
	O-157、 O-26 (腸管出血 性大腸菌)	食肉(ミンチ等)	平均 3～5日	血便を伴う下痢・激しい腹痛	ベロ毒素検出
ウイルス性	ノロウイルス	二枚貝・カキ	30時間	嘔気・嘔吐・下痢・軽度の発 熱が主症状であるが1～3日 で回復(回復後も3～7日間 糞便中にウイルス排泄)高齢 者や乳児では脱水症状を起 こす場合あり	冬に多い 二次感染による集団発生で は原因食品が特定困難
	ロタウイルス	ロタウイルスに 汚染された生活 用品(ドアノブ、 おもちゃなど)	2日	嘔吐・下痢・発熱、風邪に類 似の場合あり(回復後3日程 度糞便中にウイルス排泄)	春先に多い 乳幼児が多く感染 白色下痢便

〈治療〉 ひどい嘔吐・腹痛・下痢や発熱が急に発症した場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- 受診の際にはいつ・どこで・どんなものを食べたか・同様の症状がある人がいるかなどの情報を伝えられるようにしておいてください。
- つらい症状を軽減するための治療（対症療法）がおこなわれます。細菌性の食中毒の場合は抗生物質がありますが、ウイルス性の感染性胃腸炎には特別な治療法はありません。
- 安静に努め、嘔吐の症状が治まったら、少しずつスポーツ飲料を補給し脱水症状を防ぐことが大切です。
- 回復期には消化しやすい食事をとりましょう。
- 安易に下痢止めを飲むと細菌やウイルスを体の中に留め回復が遅れることがあります。自己判断での服用は避けましょう。

〈予防方法〉 食中毒の一般的な予防方法を励行しましょう。

- 手洗いとうがいを励行しましょう。  
排便後、患者の世話後、調理前、生肉を触った後、食事前、帰宅後など
- 食品は十分に加熱しましょう。  
食品は中心温度が85℃以上で1分間以上加熱  
特に冷凍肉や焼き鳥は注意
- 生肉（ユッケ、鶏わさ、鶏刺しなど）や生ガキを食べるのを控えましょう。
- 肉用の皿、箸を使い分けましょう。  
調理器具の使いまわしはしない  
箸、まな板、包丁、皿、ボールなど使用後の調理器具は洗浄及び十分な乾燥
- タオルの共用は避けましょう。
- トイレはいつも清潔にしましょう。

### 感染を拡げない（二次感染の予防）

ノロウイルスの場合乾燥すると空中に舞い上がり、それが直接口に入って感染を拡げます。

- 吐物などの処理は適切にしましょう。  
ビニール手袋を使用して処理し、汚染された場所は捨てられるもので拭く  
汚染された場所は0.1%次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- 症状のある人が食品の調理をするのは避けましょう。  
入浴を控えたり、最後に入浴する配慮も必要

(例) 500mlの水に  
家庭用塩素系漂白剤  
10mlを加える



# タバコと健康

保健センターでは、タバコの害についての啓蒙活動や、禁煙支援および禁煙治療を行っています。

## 1 「からだ」と「こころ」の毒

タバコにはニコチンや一酸化炭素などの7000種類以上の化学物質（200種類以上の有害物質、69種類以上の発がん性物質）が含まれていて全身に障害をもたらします。

また、ニコチンには麻薬や覚せい剤などの薬物と同様に強い依存性があり、その習慣性のためにタバコがやめられなくなります。

## 2 喫煙者以外にも悪影響 ～受動喫煙による健康被害～

タバコの中から出る煙（副流煙）と、喫煙者の吐き出す煙（呼出煙）にさらされることを受動喫煙といいます。

副流煙の中には、直接喫煙する煙（主流煙）よりも数十倍・数百倍の有害物質が含まれています。

### タバコに含まれる成分

一酸化炭素	自動車排気ガス
アンモニア	悪臭源、し尿
ホルマリン	防腐剤
ホルムアルデヒド	塗料
カドミウム	イタイイタイ病
水銀	水俣病
シアン（青酸）	殺鼠剤
ダイオキシン	ごみ焼却煙
アセトン	ペンキ落とし
ヒ素	アリ殺虫剤 森永ヒ素ミルク事件 和歌山カレー事件

何を吸っているか知っていますか？

何を吸おうとしているのか知っていますか？

### 一酸化炭素の影響

一酸化炭素はニコチンとともに動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。一酸化炭素は酸素の200倍以上血液に溶解しやすく、酸素の運搬を妨害し、持久力（スタミナ）や作業効力を低下させます。害は周りの人にも及びます。

その他にもタバコにはあなたの体に悪い物質がたくさん入っています

## 3 加熱式タバコについて

「健康リスクが少ない」「受動喫煙の危険がない」と使用する人がいますが、まだ安全性においては確立されておらず、ニコチンは紙タバコと同じく吸入するので依存症の危険性があります。

#### 4 禁煙の薬について

喫煙が自分の意思に反してやめられない状態をニコチン依存症といいます。

現在、禁煙のための薬には、「飲む」タイプ、「貼る」タイプ、「噛む」タイプの3種類があります。それぞれの特徴を知って、薬選びの参考にしてください。

#### 5 禁煙後の体の変化・禁煙してよかったこと



保健センターでは、ニコチン依存症外来治療として保険を使った禁煙治療（禁煙外来）を行っています。

保険以外でも禁煙支援をしています。

禁煙を特殊なことと構えずに必要に応じて利用しましょう。



同志社大学 保健センター  
今出川 075-251-3100  
京田辺 0774-65-7390



## 飲酒

アルコールは、気分をリラックスさせ、場を盛り上げる潤滑油になりますが、飲みすぎると脳の機能を抑制し、確実に判断力や反射速度が低下します。

誤った飲み方をすれば、急性アルコール中毒などによる死亡事故にも繋がる危険性をはらんでいます。大学生の飲酒事故が相次いだことを受け、2012年文部省より全国の大学等に未成年の飲酒禁止と飲酒強要の防止を求める通知がはじめて出されました。

体質によってアルコールに強い人、弱い人がいます。これはアルコールを代謝する酵素（アセトアルデヒド脱水素酵素）が欠けていたり、働きが弱いからです。日本人の4～5割はアルコールに弱いといわれています。他人にお酒を無理に飲ませることは厳に慎まなければなりません。

**イッキ飲みを強要したり、はやしたてるだけでも、刑事・民事責任を問われることがあります。人の命にかかわりかねないことです。「軽い気持ち」では済まされません。**



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です。
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」と同じです。
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、傷害行為にもあたります。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ります。
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たり、宴会に酒類以外の飲み物を用意してない、飲めないことをからかったり侮辱したりする、などです。
5	酔ったうえでの迷惑行為	酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゅく行為。

**コンパ参加者の「責任」5か条！ 飲ませる側の責任は重大です。**

その1	アルハラのない飲み会にしましょう。 つまり、酒にまつわる嫌がらせ・人権侵害をしない。特に主催者・幹事は飲めない人のためにノンアルコール飲料を用意すること。
その2	「吐く人の出ない飲み会」にしましょう。 「吐かせればよい」という考え方は非常に危険であると認識をもつこと。
その3	酔いつぶれた人が出た場合は最後まで責任をもちましょう。 意識がない場合は救急医療につなげるなどの対処をし、絶対に一人にしないこと。
その4	20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。 20歳未満は身体が未発達で飲酒による影響が特に大きいので飲ませないこと。
その5	車を運転する予定の人に飲酒させることは、法律で禁じられています。

# 薬物乱用の恐ろしさ！

## 〈薬物乱用とは〉

薬物を本来の目的以外で使用したり、覚せい剤や大麻、シンナーなどの薬物を遊びや快感を求めるために使用することをいいます。たとえ1回使用しただけでも乱用にあたり犯罪になります。

## 〈薬物乱用の恐ろしさ〉

「1回だけなら・・・」が恐ろしい悪循環につながります。

薬物乱用の恐ろしさは、一時的に疲労や眠気がとれたように感じ、自らの意思では使用が止められなくなる性質（依存性）と、幻覚等が現れる精神毒性をもっているところにあります。繰り返し使用するうちに、それまでの量では効かなくなり（耐性）、使用する回数と量が増えていきます。症状や特徴は異なってもどの薬物も心身をボロボロにします。

薬物の使用をやめ、治療によって普通の生活に戻ったとしても、不安神経症のような状態や被害妄想、幻覚が残ることもあります。

また、疲労、不眠等の心身的状況や心痛、驚きなどの心因動機が誘発原因となって、再燃症状（フラッシュバック）が現れることもあります。

このように薬物乱用の後遺症は一生続きます。

## 〈乱用される危険のある薬物〉

覚せい剤	大麻	幻覚性きのこ (いわゆるマジックマッシュルーム)	MDMA (錠剤型合成麻薬)
幻覚や妄想が現れて薬物精神病になり、大量に摂取すると死に至る。また使用を止めても再燃(フラッシュバック)する。	感覚が異常になり、幻覚や妄想が現れ、精神錯乱を引き起こす。	幻覚、幻聴や妄想が現れて、ときには嘔吐や下痢などの中毒症状を伴う。大量に摂取すると死に至る。	強い精神毒性があり、視覚・聴覚を変化させ、様々な障害を引き起こす。
有機溶剤 (シンナーなど)	コカイン	あへん系麻薬 (ヘロインなど)	危険ドラッグ
情緒不安定、無気力となり、幻覚や妄想が現れて、薬物精神病になり、大量に摂取すると呼吸困難となり、死に至る。	被害妄想が強烈に現れて、大量に摂取すると、呼吸困難を起こしたり、死に至る。	嘔吐や痙攣などの激しい禁断症状におそわれ、大量に摂取すると呼吸困難となり、死に至る。	吐き気、頭痛、精神への悪影響や意識障害が起きるおそれがあり、麻薬や覚せい剤と同様の危険性が指摘されている。

## 〈隠語〉

薬物は、別の呼び名で呼ばれている場合があります

覚せい剤 … エス、スピード、アイス、シャブ      コカイン … コーク、スノウ、クラック  
シンナー … アンパン、純トロ      LSD …… エル、アシッド、フェニックス、ドラゴン  
大麻 …… ハッパ、マリファナ、グラス、チョコ      MDMA … エクスタシー、バツ（「×」、「罰」）  
ヘロイン … ペー、チャイナホワイト、ジャンク      MDA …… ラブドラッグ

## 〈薬物を乱用するきっかけは身近にあります〉

決して好奇心や遊び半分で安易に手を出さないでください。

こんな甘い誘いに気をつけましょう

「やせられるよ」「イライラがとれてすっきりするよ」「肌がきれいになるよ」

「眠気がとれて、勉強ができるよ」「とりあえず預かって」「みんなやってるよ」

「1回だけなら大丈夫だよ」

たとえ友人からこんな誘いがあってもきっぱりと断る「強い意志」「知識」を身につけてください。  
また、危険な場所や場面には近づかないことが大切です。

「薬物乱用」による代償はとて大きいものになります。

## 〈ドラッグで体はボロボロ〉

体にいいことひとつも無いよ!!!

体はボロボロになり、見た目はわからないかもしれないけれど、脳に穴があき、取り返しのつかないダメージが残ります。また最近若者の間で大麻使用者が増加し、摘発されています。

「たばこより安全」「習慣性がない」などと言われたりしていますが、大麻は他の薬物に手を出すきっかけとなるので、興味本位での使用は止めましょう。



一人で悩まないで友人や家族に何でも相談しましょう。

薬物を乱用している友達がいったり、薬物を勧められたりした場合は家族や友人などに相談し、助けを求めることが大切です。

行政でも相談窓口を設置していますので、連絡してください。

## 〈薬物相談窓口〉

違法薬物110番（京都府警察本部）	☎ (075) 451-7957
京都市こころの健康増進センター	☎ (075) 314-0874

下記ホームページをご覧ください。

▶あかんよ、ドラッグしたら

# 応急処置の心得

正しい知識が身を守る  
いざというときの応急手当!!

## 発熱

(発熱は体が病原菌などとたたかっていることを示す危険信号)

- 安静にする。(自己判断で安易に解熱剤を用いない)
- 水分補給で脱水予防。(お茶・栄養ドリンク・スポーツドリンク等)
- 頭部・脇を水枕・保冷剤等で冷やす。
- 発熱の前には悪寒(さむけ)などがくるのでその場合は保温する。
- 消化のよい食べ物を摂取する。
- 38度以上の熱がある時は早めに医療機関へ!!

## 吐気・嘔吐

(嘔吐は体に有害なものや不要物を排除する作用)

- 吐気止めの薬は安易に飲まないで吐きただけ吐く。
- 嘔吐がおさまったら食塩水等であがいます。
- 脱水を避けるためにお茶、スポーツドリンク等を少しずつ頻繁に摂取する。
- 強い腹痛や下痢や、頭部を打った影響で嘔吐した後、十分な水分摂取ができなかったり、食事が摂れなくなった時は急いで医療機関へ!!

## 虫さされ

- 蜂や毛虫の場合、針や毛が残っていることがあるので、毛抜きやセロテープで取り除く。
- 流水で洗うか、濡れタオルをあてる。
- 抗ヒスタミン軟膏や副腎皮質ホルモン軟膏を塗って冷たいタオルで冷やす。
- アンモニアで中和するという考えは誤り。患部がただれたりするので使用しない。
- 吐気、顔色不良、呼吸困難など、ショック症状があれば急いで医療機関へ!!

## やけど

(ただちに流水で15分以上冷やすこと)

やけどの程度

- 1度 赤くなりヒリヒリ痛い
- 2度 水ぶくれが出来る
- 3度 2度より深いやけど 表面が白くなったり黒くなったりしている

- 清潔な容器に水を流しながら、やけど部位を20~30分位または痛みがなくなるまで冷やす(水疱はつぶさない。直接流水を当てると皮がむける恐れがある)。指輪や時計をしているときは、冷やしながらこれらはずす。
- 患部以外は保温し、体温が奪われないようにする。
- 自己判断で軟膏等をつけない。
- 痛みが強く、広範囲だったり、深ければ水でぬらした布で覆い急いで医療機関へ!!

## 創傷(きず)

(切り傷、刺し傷、擦り傷、咬傷などがあり、原因と大きさ、傷の深さなどにより処置の方法が異なる)

- 傷から出血している場合はまず出血部位を圧迫して止血をする。
- 傷の中の異物(土、砂、ガラス片など)や細菌を水道水できれいに洗い流す。消毒は必ずしも必要ではありません。
- 洗浄後水分をしっかりと清潔な布でふき取って、乾燥を防ぐために市販の傷パッド等被覆剤でぴったり覆う。
- 出血が多かったり、傷が深い場合や周囲の皮膚が赤く腫れ上がり、熱をもってズキズキ痛む場合は感染の疑いがあるので医療機関へ!!

## 打撲

- 基本はR I C E  
安静 (REST)  
患部を冷やす (ICE)  
患部を圧迫 (COMPRESSION)  
患部の拳上 (ELEVATION)

## 骨折

- 激しい痛みがあり、腫れや変形、傷口から骨の端がでていなどで判断する。
- 血管、神経の損傷を伴うこともあり注意必要。
- 患部の安静のため骨折部の上下関節まで副木 (ダンボールや板、ステッキ等) で固定し速やかに整形外科受診する。
- 大出血やショック症状 (脈拍弱く、顔色不良、意識低下、冷や汗等) がある時は救急車で病院へ。

### 骨折が疑われるときの固定のしかた



▲骨折部位に副木を当て、  
骨折部位の上下を固定する



▲三角きんで吊った後、  
さらに胸部に固定する



▲骨折部位を両側から、  
副木を当てる



▲骨折部位上下の関節が  
動かないよう固定する

## 捻挫

- 関節を固定している靭帯の損傷で、関節の腫れ、痛み、運動制限、関節の異常な可動等の症状で判断し受傷直後はR I C E処置を行う。腫れ、痛みが強く歩行困難であれば整形外科を受診する。

## 脱臼

- 関節がはずれることで修復処置が必要なのでR I C E処置をして整形外科へ。

## 実験・実習中の事故 (化学実験中)

重大事故を防ぐためには、些細な事故でもヒヤリハット (一大事には至らないものの、重大事故の一手手前の事例) として報告し、再発防止対策を考えることが大切です。

実験室を利用するもの全員を対象とした講習会が実施され一人一人が薬品や実験器具の取り扱いについて熟知すると共に、薬品の管理、整理整頓を励行しなければなりません。

### 〈手袋、保護眼鏡、実験着着用〉

実験室は危険な所です。実験室では手袋、保護眼鏡、実験着の着用の習慣化が必要です。近視用眼鏡は保護眼鏡の代用にはならず、実験着の腕まくりは避け、肌の露出を最小限にする必要があります。

### 〈よく起きる実験中の事故〉

多く見られる事故は、ピペットやビーカーなどの破損によるけがです。ピペットにゴム球を差し込む時は、ピペットの根元を持つ習慣をつけましょう。破損ガラスは責任を持って安全に処理しましょう。

### 〈薬品による被害〉

薬品によっては被害直後には大した自覚症状がなく、後になって大きな障害が出てくることがあります。使用する薬品のSDS (安全データシート) を確認しておきましょう。



#### ・皮膚についたとき

どのような薬品であってもただちに大量の水道水で15分以上洗う  
(指の間、しわの中、爪の中まで念入りに)

薬品の傷に軟膏類は禁物

#### ・目に入ったとき

水を上向きに噴出させて15分以上洗眼、その後眼科へ

#### ・口の中に入ったとき

ただちに吐出し水で何度も洗う

飲み込んだ場合、ただちに医療機関を受診する

教育研究における

『防災安全の手引』

発行 同志社大学

を参考にしてください

# 熱中症は予防できる！

## 1 環境条件に応じて運動する。

35℃以上の環境下での運動は原則中止。

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとりましょう。（目安は30分程度に1回）

又、それほど高くない気温（25℃～30℃）でも湿度が高い場合は熱中症が発生しています。



## 2 こまめに水分を補給する。

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。暑いときは、一人一人の状態に応じて、こまめに水分を補給しましょう。汗には塩分も含まれているので、0.1%～0.2%程度の食塩水を補給します。市販のスポーツドリンク（多くは、塩分濃度0.1～0.2%）や経口補水液を利用するのもよいでしょう。



スポーツドリンクの飲み過ぎは、糖分が多く含まれているため、注意が必要です。発汗量は個人差が大きいので、運動前後に体重を計って、水分補給の目安としましょう。

## 3 休み明けの急な激しい運動は要注意!!暑さに慣らす。

短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

また、試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかった時、合宿の最初などには、急に激しい運動をすることは避けましょう。

## 4 直射日光の当たらないところ。

（屋内、または防具や厚手の衣服を着用しているスポーツ）でも熱中症は起こります。

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。休憩中に防具や衣服を緩め、できるだけ熱を逃がしましょう。

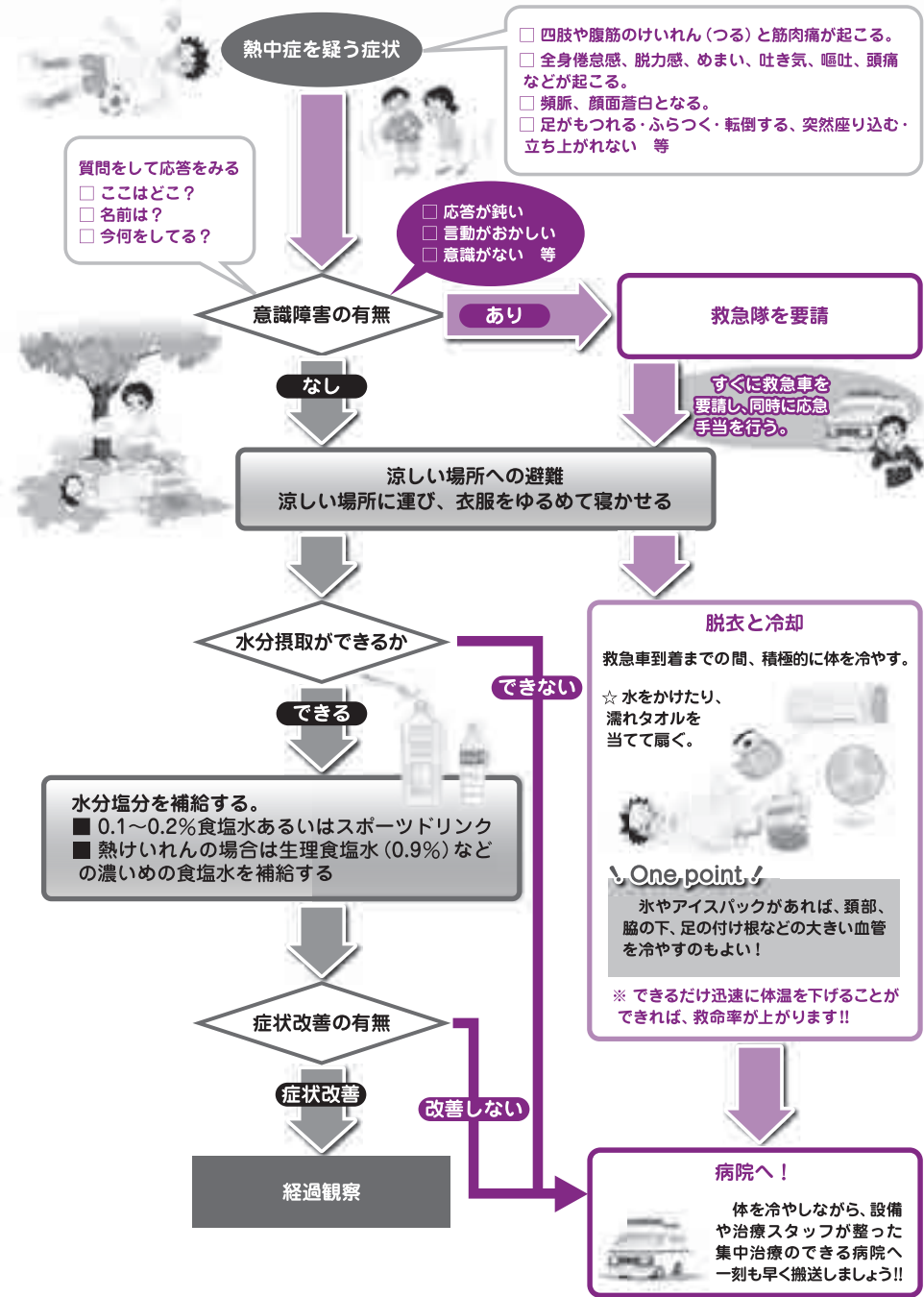


## 5 肥満など暑さに弱い人は特に注意する。

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。肥満傾向の人、体力の低下している人、暑さになれていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動を軽くするなどの配慮をしましょう。学校の管理下における熱中症による死亡事故の7割以上は肥満傾向の人に起きており、特に注意が必要です。また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなってしまいます。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理に運動をしない・させないことです。

『熱中症予防のための運動指針』参照

# 熱中症対応フロー



# 海外渡航時の心得

これから海外旅行をされる皆さん、今回はどちらへの旅行でしょうか。習慣も風俗も違う国を訪ねるのは、とても楽しいことです。気候や風土、食事習慣などが日本と異なる海外では、さまざまな発見や出会いがある一方で、病気や犯罪などのトラブルに巻き込まれることもあります。特に、衛生状態が日本と違う海外では、十分にその国の状況を知っておくことが大切です。旅行先の衛生事情や、かかりやすい病気や予防するにはどうしたらいいかなどを事前に調べておきましょう。

## 〈旅行前の注意〉

### 1. 体調管理

海外旅行時には国内旅行とは異なり、時差や気温の変化、天候の違い、それに長時間の飛行などにより、体にも心にも大きなストレスがかかります。まず自分の健康状態を確認しましょう。

### 2. 持病のチェックと旅行プラン

持病のある方は、旅行先や旅行期間、現在の病気の状態など主治医の先生と相談してください。普段服用している薬を忘れないようにしましょう。また、万一旅行先で病状の悪化や合併症を起こした時に備えて、診断書と薬の処方量を英語で書いてもらっておくと役に立つかもしれません。

それ以外の方も胃薬・整腸剤・風邪薬・解熱剤・痒み止め等を持参しましょう。マラリアやデング熱の流行地域では虫除けクリームや蚊取り線香を持って行きましょう。

見落としがちなのが虫歯の治療。しばらく歯科医にかかっていない人は、旅行前に一度診察を受けておきましょう。

### 3. 予防接種

予防接種には2つの側面があります。一つは入国時などに予防接種を要求する国（地域）があるので、旅行のために絶対必要なもの、もう一つは日本にはない感染症に海外で感染することから自分を守るためのものです。外国では日本に存在しない病気が流行していたりして、国内より感染する危険が大きい場合があります。このような病気を予防するために、予防接種を行います。ワクチンは、渡航先や渡航期間、渡航先での活動内容によって選択してください。

## 〈旅行中の注意〉

### 1. よく手を洗い食べ物や水に気を付けましょう

生水は厳禁、ジュース、水割り等の氷もほとんどが生水で作られています。病原菌が入っている可能性が高いので注意しましょう。野菜・肉・魚などのなま食は避けましょう。

**\*海外では水に注意！**

### 2. 昆虫からうつる病気

昆虫に刺されると、かゆいだけでなく、さまざまな病気が運ばれてきます。これらは感染症を媒介します。肌を露出した服装を避け、虫除けクリームや蚊取り線香等で防御しましょう。



### 3. 動物からうつる病気

動物には様々な病原体や寄生虫がいて日本では考えられない病気になる事があります。狂犬病などもその一つです。野生動物にはむやみに手を出さない、犬や猫をむやみになでないようにしましょう（もちろん噛みつかれる危険も大きいです）。

### 4. ヒトからうつる病気

人から人へうつる病気の主な感染経路は、直接的な血液・体液との接触、それに性行為があります。性行為による感染症については、世界で毎日100万人が新たに感染しており、注意が必要です。(p.15～p.18参照)

血液により伝染する病気は、1本の注射器を何人かで使い回すと簡単に感染します。海外旅行での開放感で、海外で麻薬に手を出すことなどは絶対にしないこと。その他、どういう形であれ、他人の血液との接触は避けるようにしてください。

### 5. 皮膚から入る病気

素足で歩くと寄生虫や病原菌が皮膚から侵入し、思わぬ病気にかかります。また、河川も細菌で汚染されています。特によどんだ水は要注意です。安全を確認できない川や湖沼では裸足で歩いたり泳いだりしないでください。

### 6. 環境の変化による病気

飛行機により短時間で長距離を移動することで、気温、湿度や時間などの環境が大きく変化します。体が環境の変化に追いつかず体調を壊しがちになります。

## 〈旅行後の注意〉

#### 1. 帰国時に下痢・発熱等の症状がある時は検疫官に申し出ましょう

検疫所では無料で検便やマラリア・デング熱などの検査を受ける事ができます。

#### 2. 病気の潜伏期について

病気には、潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。日本で一般的な病気で潜伏期の長いものは多くありませんが、熱帯を中心として海外には潜伏期間の長い疾患が数多くあります。このような外国の病気は通常日本には存在しないので、具合が悪いからと病院で受診しても、医師は外国で感染した病気には思いが至らず、診断が遅れ、それが命に関わることも考えられます。

海外旅行から戻った後2ヶ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、その際は、海外に行っていた事を必ず医師に伝えてください。

下記ホームページをご覧ください。

- ▶外務省海外安全ホームページ
- ▶厚生労働省検疫所 FORTH
- ▶全国大学保健管理協会 海外留学健康の手引き

# 知っておこう！ 心肺蘇生法とAED

## 〈心肺蘇生法とは〉

呼吸や心臓が停止又はそれに近い状態になった傷病者に対して、人口呼吸や胸骨圧迫(心臓マッサージ)により生命を救うために行う手当てのこと。119番通報して救急車を呼び、到着までにそこに居合わせた一般市民による1分1秒でも早い心肺蘇生の実施が大切な命を救います。

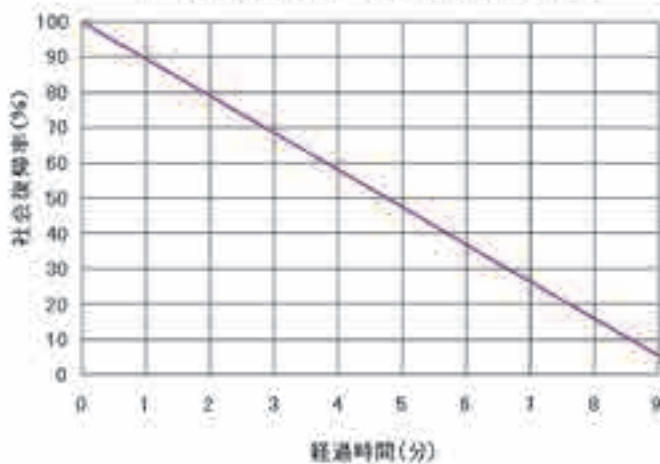
## 〈AEDとは〉

Automated External Defibrillator(自動体外式除細動器)の略称で、突然の心停止の時傷病者の心電図を自動解析して、必要な場合には、音声メッセージに従い電気ショックによる除細動を行うことができる機器。心筋梗塞や不整脈などの心疾患が原因で起こる心室細動(心臓が小刻みに震えるだけで血液を全身に送り出せない状態)の心臓に電気ショックを与えて、心室細動を除去し正常な状態に戻します。2004年7月より一般市民にも使用が認められ、救命率がアップしています。

目の前のいのちを救うために必要なこと。それは「救命の連鎖」です。



心停止から除細動までの時間と社会復帰率

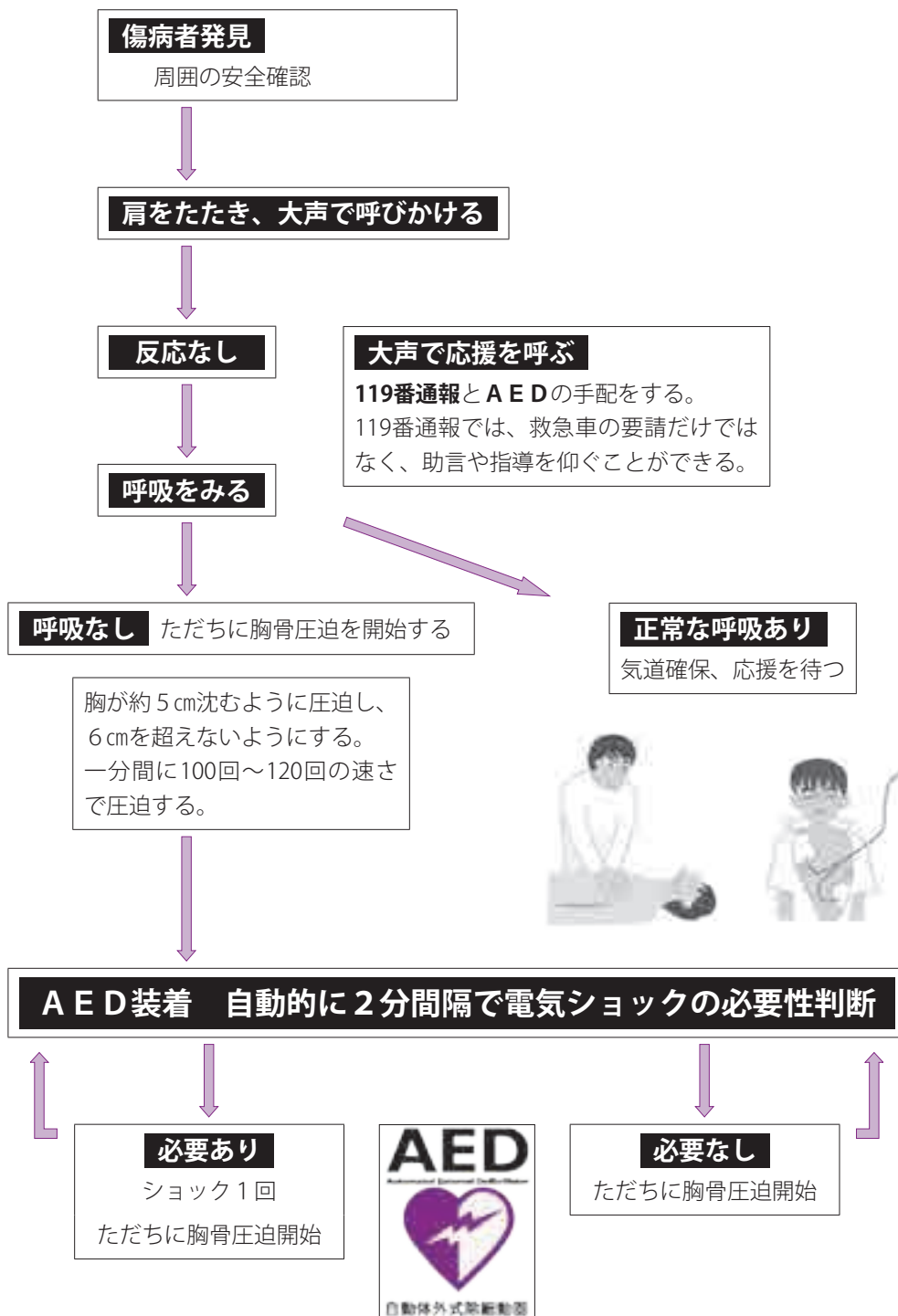


大切な命を救うためには、  
勇気をもって必要な行動を  
迅速に途切れることなく行  
なうことが重要です。

市民・救命救急講習については、下記ホームページをご覧ください。

- ▶京都市市民防災センター
- ▶京田辺市消防本部

# 一次救命処置の流れ



《参考》

『一般社団法人日本蘇生協議会 JRC 蘇生ガイドライン2020 オンライン版第1章 一次救命処置 (BLS)』

♥ AED設置場所・今出川校地



- |   |   |
|---|---|
| (今出川キャンパス)<br>・正門門衛所<br>・西門門衛所<br>・北門門衛所<br>・良心館南西入口<br>・良心館サンクンモール<br>・図書館<br>・至誠館<br>・博遠館<br>・弘風館 | (新町キャンパス)<br>・新町校地門衛所<br>・育真館 (体育館)<br>・新町学生会館<br>(鳥丸キャンパス)<br>・志高館<br>(室町キャンパス)<br>・寒梅館門衛所 |
|---|---|

♥ AED設置場所・京田辺校地

- (京田辺キャンパス)
- ・正門門衛所
  - ・体育シャワー棟
  - ・ディヴィス記念館
  - ・理化学館2階フロア
  - ・教職員食堂前
  - ・南門門衛所
  - ・ラーネッド記念図書館2階
  - ・知真館1号館 (掲示板下)
  - ・真誠館
  - ・磐上館
  - ・医心館
  - ・訪知館
  - ・知真館3号館
  - ・テニスコート更衣室
  - ・プール
  - ・ラグビー場付近更衣室
  - ・知証館北館
  - ・光館
  - ・北門門衛所
  - ・ソフトボール場
  - ・紫苑館
  - ・軟式野球場
  - ・硬式野球場
  - (学研都市キャンパス)
  - ・快風館



学研都市キャンパス

