

1年生は新生活にも大分慣れ、2年生は看護学実習への期待で胸膨らませている頃でしょうね。演習やゼミ・実習で一杯がんばってきた3・4年生は大分お疲れの頃でしょうか。皆さん体調など崩していませんか。待ち遠しい夏休みまでもう一息ですよ。 編集担当：保健指導員



### その症状、膀胱炎かも??

こんな症状はありませんか？

- トイレが近い（頻尿）
- 尿を出し切れていない  
感じ（残尿感）がある
- 排尿時や排尿後に痛みがある
- 尿が白く濁ったり浮遊物がある
- 尿に血が混じる



上記は、膀胱炎の代表的な症状です。膀胱内に炎症が起きている状態を膀胱炎といいます。その多くが尿道から侵入した細菌等によって起こる急性膀胱炎です。男性にも起こりますが、尿道の長さが短い女性がかかりやすい病気です。頻尿や残尿感、排尿時や後の“ツーン”とした痛みなどの症状が現れます。膀胱炎を治療せずにいると炎症が腎盂や腎実質まで広がり強い痛みや高熱が生じる腎盂腎炎や、腎臓のはたらきが著しく低下する急性腎不全など、重い病状になることもあります。

膀胱炎は早めの治療が大切ですので、症状を知り、もしこのような症状が出た時には、すぐに病院を受診しましょう。抗生剤等により翌日～数日以内に症状は改善します。症状が良くなったからと言って途中で薬を止めると、炎症がぶり返すおそれがありますので、処方された薬は指示通りきちんと飲みきりましょう。

膀胱炎を繰り返してはいませんか？膀胱炎を繰り返すうちに慢性化することも多く、この慢性膀胱炎（急性膀胱炎と同じような症状が生じるが、その程度は急性膀胱炎より軽い）の治療には時間がかかります。したがって、急性膀胱炎を1回1回しっかりと治療することが大切です。そして、予防することが何より大切です。

予防方法としては、水分を十分に取る、トイレを我慢しすぎない、身体を冷しすぎずに休養を十分とる、身体を清潔にすることなどがあります。実習などでは、なかなかトイレに行けないこともあるかもしれません。あらかじめトイレを済ませておくなど、自分で対処を心がけましょう。

普通の健康な状態では、膀胱内に入った細菌は排尿によって外に排出されることや、免疫機能がはたらくことから、菌が入ったからといって必ず膀胱炎になるわけではありません。睡眠不足、無理なアルバイトやダイエットなどによる体力消耗や抵抗力低下を起こさないように、「栄養」「睡眠と休養」「適度な運動」といった日頃の基本的な健康管理を心がけて下さい。

（記事：石岡幸恵）

### 夏休み中の事故に注意

夏休み中は、サークルなど課外活動の機会が多く、怪我をすることもあるかもしれません。保健室を使用したい場合には図書学生係で申し込んで下さい。また、大怪我をして受診あるいは入院した時には、図書学生係、学年担任やサークル顧問に連絡をして下さい。（学生総合補償保険が適応される場合もあります。なお、学外で団体活動をする場合には事前に届け出が必要です。詳しくは学生便覧を参照）

授業を休むことになっては大変ですし、実習には万全の体調で臨む必要があります。元気に学生生活を送るためにも怪我や病気をしないように十分気をつけて、有意義な夏休みを過ごしましょう。

## 健康診断の結果について 校医から

4月に実施した健康診断では、376名の受診者のうち、“異常なし”は101名でした。受診するように通知を受けた学生は必ず受診し、結果を図書学生係に提出して下さい。講義や実習、4年生は就職活動の支障にならないよう、早めに受診して下さい。医療者を志す皆さんは、自分の健康管理に留意しておくことも重要です。

|      | 1年 | 2年 | 3年<br>(編入生<br>含む) | 4年 | 計   |
|------|----|----|-------------------|----|-----|
| 異常なし | 22 | 21 | 29                | 29 | 101 |
| ほぼ正常 | 19 | 25 | 24                | 20 | 88  |
| 要観察  | 27 | 29 | 30                | 30 | 116 |
| 要精査  | 25 | 15 | 11                | 12 | 63  |
| その他  | 4  | 3  | 2                 | 1  | 10  |

- **小児期感染症（麻疹、風疹、水痘、ムンプス）の抗体価検査（1年生、3年編入生）：**  
ワクチンを接種するよう通知を受けた学生は、必ず休暇中にワクチンを接種して下さい。  
ワクチンを接種していないと看護学実習には出られません。
- **B型肝炎検査：**ワクチン接種が必要な学生は、健診結果と一緒に配布パンフレットを参考に、看護学実習に間に合うようにワクチンを接種して下さい。また、日頃から感染予防のための標準予防策を取りましょう。
- **結核検査：**1年生は検査結果が出次第、お知らせします。ワクチン接種はありませんが、陰性だった学生については、自分は感染の危険性が高いという自覚を持って実習に臨んで下さい。

夏休みは開放的な気分になりますが、急性アルコール中毒や性感染症などの危険も回避しなくてはいけません。医療者を志す皆さんは自己をコントロールできる強さも必要です。特に3年生は夏休みが明けると領域別実習がはじまります。心身ともに万全の態勢でのぞめるようにしておきましょう。

## 健康相談のお知らせ

学校医・保健指導員による健康相談を行っています。事前の申し込みは不要です。健康診断の結果、日頃から気になっていることなど何でも結構ですので、気軽にお立ち寄り下さい。



### 定例相談日（場所：保健室）

| 日にち       | 時間          | 日にち       | 時間          |
|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 7/24 (木)  | 12:00~12:50 | 12/ 3 (水) | 12:00~12:50 |
| 10/22 (水) | 12:00~12:50 | 1/14 (水)  | 〃           |
| 11/ 5 (水) | 〃           | 2/ 4 (水)  | 〃           |

- 定例相談日以外にも相談に応じます。学校医・保健指導員の研究室を訪ねるか、事務室（図書学生係）に問い合わせして下さい。
- 日時が変更になることもありますので、詳細は掲示板で確認して下さい。

校医・保健指導員による健康相談のほかに、心理カウンセラーによる「こころの相談室」もあります。手続き等、詳細については、掲示板、学生便覧、もしくは学内HPを参考にして下さい。

