

こんにちは。暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？

夏休みを前に、保健室だよりを作成しました。読んで下さい。

編集担当：保健指導員



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、386名の受診者のうち、“異常なし”の学生は140名で、ほかは“有所見”“要観察”“要精査”でした。受診するように指導を受けた学生は必ず受診して、結果を校医に知らせてください。特に4年生は就職活動の支障にならないよう、早めに受診してください。また、視力については、眼鏡

をしていても正常値以下の学生が多く見られました。適切な視力は講義でも、実習でも必要になります。

小児期感染症の抗体価検査（1年生、3年編入生、大学院1年生）では、麻疹と風疹については問題ありませんでしたが、ムンプスでは16名、水痘では7名の学生がマイナスまたはプラスマイナスでした。実習の際に問題となりますので是非、休暇中にワクチンを接種してください。また、ツベルクリン反応が陰性だった学生は、感染の危険性が高いという自覚を持って実習に臨んでください。

いよいよ夏休みです。開放的な気分になりますが、各自健康管理には十分留意してください。特に3年生は夏休みが明けると領域別実習が始まります。心身ともに万全の態勢で挑めるようにしておきましょう。

	1年	2年	3年	4年	院1	院2	計
有所見 精査不要	6	10	17	17	0	0	50
要観察	32	28	33	26	3	1	123
要精査	16	12	15	12	1	2	58

急性アルコール中毒にご用心

夏休み中に大学や地元の友人とお酒を飲む機会もあるかと思えます。盛り上がると起こりがちな、飲みすぎや「イッキ」コールには十分用心しましょう。アルコールの主な作用は中枢神経系の麻痺で、ろれつが回らなくなる、足元がふらつくといった症状が出ます。さらに進むと意識消失、呼吸・心臓機能の障害、最悪の場合は重度の脳障害や死に至ります。お酒の強い弱い個人差が大きく、飲み慣れない人には「自分がどのくらい飲んだらよくないのか」という判断も困難です。また、一気飲みをしてもアルコール血中濃度が最大になるまでに少し時間があるので、周りも自分も“大丈夫”と判断を誤ってしまうことが多いようです。一気飲み・多量の飲酒は危険だということを理解し、「人に強制しない」「自分でも無理をしない」ことを守りましょう。

食中毒に注意

食中毒のニュースを聞く時期になってきました。一人暮らしの学生は特に気をつけましょう。予防のための三大原則は食中毒菌を①付けない（清潔）、②増やさない（調理・加工は迅速に）、③殺菌する（加熱）です。手洗い、新鮮な食材を選ぶ、肉類は十分加熱する、冷蔵庫を過信しすぎないことなどが大切です。症状の多くは、急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢など）です。初期症状は軽くても、突然悪化することがあるのですぐに医師の診察を受けましょう。応急処置としては、水分補給、安静、消化しやすい食事をとりましょう。

健康相談日のお知らせ

健康相談日を以下の日程で設けています。お昼休み 12:00~12:50 に保健室に指導員が在室していますので、相談したいことがある学生は、お気軽に訪室してください。

健康相談日 7月26日（月） 9月13日（月）

9月27日（月） 10月12日（火）