

暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？
楽しい夏休みまで、あと少し。
もうひとがんばりですね。



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、368名の受診者のうち、“異常なし”の学生は138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下さい。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。視力については、眼鏡をしていますが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）では、麻疹（はしか）と風疹については問題ありませんでしたが、ムンプス（おたふくかぜ）では20名、水痘（水ぼうそう）では2名の学生が（-）または（±）でした。実習の際に問題となりますので必ず、休暇中にワクチンを接種してください。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。

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。また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。

	1年	2年	3年	4年	編入 3年	編入 4年	計
有所見 精査不要	12	10	19	10	1	0	52
要観察	29	25	25	29	3	0	111
要精査	16	15	15	13	0	0	59

お酒と上手におつきあい：急性アルコール中毒

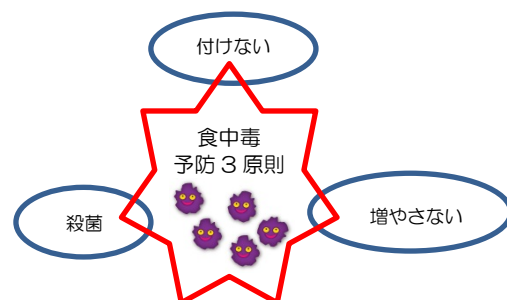
夏休みは、懐かしい友人や大学の仲間との飲酒の機会も増えると思います。「楽しかった」のはずが、羽目を外したために、急性アルコール中毒を引き起こすこともあります。

急性アルコール中毒がなぜ起こるかということ、飲酒開始から血中アルコール濃度が上昇するまで、30分から60分かかるため、短期間で大量の飲酒をすると自覚症状を感じないままに、血中アルコール濃度が危険な量に達してしまうのです。最初のうちは症状が感じられないので「大丈夫」と判断を誤ってしまうというわけです。症状としては、真っ赤になったり、逆に血圧が下がって顔面蒼白になったり、頭痛や激しい動悸、呂律が回らない、足元がふらつくといった症状が現れます。そして、重症になると意識消失や死の危険もあります。

飲酒は危険だという意識を持ち、「強要しない」「一気飲みをしない」「自分も無理をしない」ことを心がけましょう。そして、悪酔いしないために、「おつまみなどを食べながらゆっくり飲む」「ほろ酔いで切り上げる」「体調の悪い時には飲まない」ことが大切です。

今、口にしようとしているもの、大丈夫ですか？

季節に関係なく食中毒のニュースを聞きますが、食中毒とひと言で言ってもその原因は様々です。高温多湿であるこの時期は、常温で細菌が繁殖しやすくなります。食中毒予防は、手洗いや、調理器具・食器を除菌・漂白して菌を「付けない」、食材は使う分だけ購入する、調理したら長期間置いておかない、冷却・冷凍などして菌を「増やさない」、加熱して菌を「殺す」が原則です。生ものでなくても、食品や食器などの管理状況が悪いと食中毒を引き起こします。手洗いとともに、食器などの洗浄もこまめに行いましょう。



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。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、遠慮なく訪室してください。

7/25（月）・9/12（月）…以降も隔週で開催（日程は保健室ドアに掲示）