Vol. 014

保健室だより

2013/07/10

夏休みには何をしよう、どこへ出かけよう…。考えるだけでもウキウキしますね。楽しい夏休みまで、もうひとがんばりです。

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、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、早めに受診しておきましょう。また、毎年、眼鏡またはコンタクトレンズをしていても、視力が正常値以下の学生が多く見られます。適切な視力は講義でも、実習でも必要になりますので、きちんと調整をしてください。

小児期感染症の抗体価検査（麻疹〈はしか〉、風疹、流行性耳下腺炎〈ムンプス、おたふくかぜ〉、水痘〈水ぼうそう〉）が（－）または（±）だった１年生は、今後の看護学実習の際に問題※となりますので必ずワクチンを接種してください。実習はまだまだ先だから…と後回しにして、「いざ実習開始という時に間にあわなかった」「ワクチンを打つ前に感染して、辛い目にあった、学校を休まなければならなくなった」ということがないよう、夏休み中にワクチンを接種しておくとよいと思います。

１年生の時の結核検査が陰性だった方は、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（結核については、ワクチン接種はありません）。

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。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。

※　学校保健安全法施行規則第 19 条に基づき、これらの小児期感染症に罹患またはその疑いがある場合には「出席停止」なります。感染症に伴う罹患者の健康被害を最小限に抑え、学内や実習先における集団感染を防ぐことを目的としています。

身近な感染症 ～風疹の急増～

風疹の感染が急増しています。国立感染症研究所の風疹の発生動向調査結果（6/23 発表）によると、平成 25 年第 25 週までの全国の報告数は 11,489 件となり、昨年の同じ時期の**約 25 倍**となっています。新潟県内の報告数は 44 件（6/30 現在）で、上越保健所管内でも５件の報告があります。このように、風疹は身近な感染症として急激に増加しています。

風疹の主な症状として、発疹、発熱、リンパ節の腫れがあります。

- 小児の場合、通常あまり重くない病気で一般的に「三日ばしか※」と言われています。
- 大人の場合、発疹や発熱の期間が小児に比べて長く、関節痛がひどいことがあります。一週間以上、大学や仕事を休まなければならない場合もあります。
- 免疫のない女性が妊娠初期にかかると、赤ちゃんが耳が聞こえにくい、目が見えにくいなどの先天性風しん症候群という病気にかかることがあります。

※　風疹（三日ばしか）は麻疹（はしか）に比べて、症状が軽くすむ場合もありますが、まれに重症化することがあり、注意が必要です。

日本では、1977 年８月～1995 年３月までは中学生の女子のみが風疹ワクチン定期接種の対象でした。そのため、ワクチンを接種していない世代である 20 代～40 代の男性に風疹が流行しています。現在、感染した患者の３人に２人は 20 歳代から 40 歳代の男性です。そのため、女性だけでなく、男性も風疹にかかったことがあるか、予防接種を受けたことがあるか確認し、抗体検査結果が陰性だった人は予防接種を積極的に受けましょう（本学では入学時に全員が抗体検査を受けています）。予防接種は、内科などの医療機関で受けることができます。事前に電話などで、実施しているか直接医療機関に確認してください。

ダイエットは無理をせず

海・プールのシーズン到来。今から、ダイエットを…と考えている人もいるでしょう。看護大生の皆さんにとって、ダイエットなどの身近なことから自身の健康に目を向けることは、適正な体重管理の方法や栄養・運動に関する知識を学ぶ絶好の機会になるのではないでしょうか。

ですが、極端な食事制限はもってのほかです。貧血となったり、発汗や不感蒸泄の多い夏季には脱水に陥る危険性もあります。また、脂肪や炭水化物（糖質）の燃焼には、ビタミンＢ群が必要です。各臓器が円滑に働くためには、様々なビタミン、ミネラルが欠かせません。

これらが不足すると、何となく体調がすぐれない、だるくて朝起きられないなど学業にも支障が出てしまいます。野菜、魚・肉、乳製品、大豆製品などをバランスよく摂り（ひとり暮らしの人にはなかなか難しいことかもしれませんね…。色々な食品を食べるなど、できることからやってみましょう）、糖質、特に甘いものやお酒などの嗜好品の摂り過ぎを避けましょう。

健康的で美しく引き締まった体を目指したいなら、食事を減らすだけの減量法ではなく、運動も大切なことです。体もよく動かして、すこやかな心身を作りましょう。　（記事：飯田智恵）

※ キャンパス・ストリートに体脂肪計を置きました。
体重計とあわせて、自身の健康管理に活用して下さい。

健康相談のお知らせ

学校医・保健指導員による健康相談日を以下の日程で設けています。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、気軽にお立ち寄りください。今年度の開催日は、４月～７月は第２・第４火曜日、９月～２月は第２・第４月曜日（月曜祝日の場合は、翌日の火曜日）です。

（時間 12:00～12:50、場所 保健室）

日にち	日にち
7/23（火）	11/25（月）
9/ 9（月）	12/ 9（月）
9/24（火）	1/14（火）
10/15（火）	1/27（月）
10/28（月）	2/10（月）
11/11（月）	2/24（月）

- 緊急の場合には、その都度相談に応じます。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）に問い合わせてください。
- 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ください。

↑
開催時間中には、保健室入口にこの札が出ています。

＊ 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 を参考にしてください。