

# Vol. 019 保健室だより

2015/10/20



秋の深まりを感じる時季となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、皆さんはどんな秋を過ごしていますか。肌寒い日も増えています。体調を崩さないよう、健康管理をしていってくださいね。保健指導員



## 予防接種の心得 ～副反応についても知っておこう～

本学では、インフルエンザ・小児感染症(麻疹、水痘、風疹、ムンプス)・B型肝炎の予防接種は、修学上必要なものとして学生の皆さんに積極的に受けていただくようお願いしています。

予防接種は、病原体を弱毒化したもの(生ワクチン)、不活化したもの(不活化ワクチン)、病原体が産生する毒素を無毒化したもの(トキソイドワクチン)を投与し、液性免疫や細胞免疫応答を誘導し、免疫を獲得させる方法です。ワクチンを接種することで病原体による感染症の発症や重症化、死亡を予防する効果が期待されます。

期待される免疫反応とは別に、発熱や倦怠感(体のだるさ)、注射部位の腫れ・痛みなどの反応が起こることがあります(これを副反応といいます)。極まれですが、呼吸困難などが起きるアナフィラキシー等の重篤な副反応や病気を発症する可能性があります。予防接種の際は、薬や食品でアレルギー反応を生じた経験の有無など、医師に

自分の健康状態を十分に相談してください。

また、予防接種を受けた当日は激しい運動を避け、接種部位を強くこすったりしないことも大切です。接種後に何か異常を感じたら速やかに医療機関を受診してください。



「健康診断で小児感染症やB型肝炎の予防接種が必要と判定されたけどまだだ…」という方は、看護学実習に備えて早目に予防接種を受けましょう。インフルエンザ予防接種の受付も開始されています。早目に予約をしておくといいですね。

予防接種に関する疑問や心配事があれば、学校医・保健指導員、身近な教職員にご相談ください。(記事：飯田智恵)

## 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実施しています。事前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(場所：保健室)

日にち：11/10(火) 1/25(月)  
12/15(火) 2/16(火)  
11/30(月)

時間：12時～12時50分

定例相談日以外にも対応しています。学校医・保健指導員の研究室を訪ねるか、図書学生係に問い合わせして下さい。Eメールでの相談も可能です。(メールアドレスは掲示等をご覧ください)

## <H27年度 健康相談の担当者>

学校医：境原 三津夫(321研究室)

保健指導員：飯田 智恵(215研究室)

NEW 小林 綾子(205研究室)

NEW 内藤 みほ(基礎・地域看護学共同研究室)

事務局：本山 宏一(図書学生係)



10月より、保健指導員のメンバーが一部交代となりました。どうぞよろしくお願いいたします。

<保健指導員 新メンバーからのメッセージ>

- 体調を崩しやすい時期になりました。3食食べて、適度に睡眠をとり、元気に過ごしましょう。(小林綾子)
- 気温も下がってきましたね。自己の体調管理も大事な勉強です。寒さやウィルスに負けず、これから迎える上越の長い冬を元気に乗り越えましょう!(内藤みほ)