



今年も、寒い冬がやってきました。体調を崩しやすいこの季節・・・就職活動が本格的になってくる3年生や、サークル・部活動で活発的な活動のある1・2年生、そして、卒業を控えた4年生・・・いろいろな忙しくなるこの季節に、体調を崩さずに、乗り越えるための予防策を今回はご紹介します。

～今回のトピックス～

1. 風邪とインフルエンザの違い

今年も、風邪やインフルエンザの時期になりました。少しの心がけで予防ができることもあります。

無理をすることで、自分だけでなく、まわりにも感染させることもありますので、体調の悪いときは、無理をせずに、ご相談ください。

新型インフルエンザも問題になっています。しっかり知識をもちましょう。

2. エイズについて

12月1日は世界エイズデーです。AIDSだけでなく、生命や自分の体について、しっかり向き合う機会にしてみませんか？

3. 健康診断・救急箱について

毎年、4月に行う健康診断についての情報と、一人暮らしの人のために、救急箱の内容についてのご案内です。

正しい健康診断の受け方や、いざという時の救急箱の中身について、確認してみましよう。

4. 安心カードについて

大学内でのみなさんのいろいろなサポートについてのご案内です。何かあった時は、1人で悩まずに、いつでもご相談ください。

1, インフルエンザと風邪のちがいについて

毎年冬になると、風邪やインフルエンザにかかる人が増えます。そこで、少しの知識を持つことで、予防ができることもありますので、是非この機会にインフルエンザと風邪の違いを身につけましょう。

① インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと普通の風邪の違いは、原因となるウイルスの種類が全く異なることです。通常の風邪（感冒症候群ともいう）は、「のどや鼻の症状」が出現するのに対し、インフルエンザは、「急な発熱（多くは38度以上の高熱）」が特徴です。さらに「倦怠感（体のだるさ）、筋肉痛・関節痛」など、全身症状も強く、3～4日は激しい症状が持続し、1週間ほどで治ります。しかし、高齢者（65歳以上）や子供が罹ると重症化する可能性が高く、肺炎などを合併して命を落とすこともありますので、十分に注意する必要があります。

② インフルエンザの感染の方法

インフルエンザウイルスは、空気中にたどよい、呼吸器に感染して起こします（空気感染や飛沫感染）。ウイルスには、A型（A型香港型、Aソ連型の2種類）、B型、C型の3タイプがあり、A型が一番重症化しやすく、感染力が強くなります。2008年～2009年は、A型の流行が予想され、すでに、10月から学級閉鎖が起こっているため、大流行すると予測されます。また、新型インフルエンザの大流行も騒がれています。

③ 予防の方法

一番の予防は、**インフルエンザの予防接種**です。予防接種は、子供や高齢者は2回接種ですが、普通は、1回接種で問題ありません。特に、呼吸器の弱い、喘息を持っている人や、人混みに行くことが多い人は12月までに、予防接種をすることをお勧めします。1回2,000円～6,500円と病院によって料金が違いますので、ご相談ください。また、その他の予防方法は、「人混みを避ける」「マスクを着用する」「栄養と水分を十分に取る」「適度な温度・湿度を保つ」「手洗い・うがいをする」「十分な安静」が大事です。

④ 風邪とインフルエンザの症状の違い

	インフルエンザ	普通の風邪
発熱	急激(38～40℃)	暖徐(37℃台)
寒気	強い	軽い
症状	全身症状(頭痛・だるさ)	鼻水・喉の痛み
筋肉痛・関節痛	強い	なし

⑤ 注意事項

1, 以前もらった抗生物質を使用する・・・ ×

抗生物質は、細菌に効果のある薬ですが、インフルエンザはウイルスですので効きません。また、基本的には、病院でもらった抗生物質は、症状がなくなってもすべて飲みきりましょう。飲みきらないと、次回から効きにくくなります。また、飲みきらなかった場合は、そのまま捨ててください。

2, 市販の風邪薬を飲む・・・ ×

市販の風邪薬は、インフルエンザには効きません。熱が一気に38℃を越えた場合は、風邪薬を飲まずに、受診しましょう。48時間以内であれば（2日以内）、特効薬（タミフルや吸入薬、等）があります。

⑥ 新型インフルエンザ

過去数十年間に人が経験していないインフルエンザウイルスが、人から人に感染して流行することです。今回は、鶏からの感染のおそれがあり、「鳥インフルエンザ」といわれますが、他の場合（馬・豚なども）も「新型インフルエンザ」になります。

2, AIDS について

12月1日は、「World AIDS Day (世界エイズデー)」です。

WHO (世界保健機関) が、1988年に、世界的レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱しました。

日本でも、その主旨に賛同し、毎年12月1日を中心に、エイズに関する正しい知識などについて、全国各地で様々な「世界エイズデー」イベントが実施されています。

① AIDS (エイズ) と HIV は同じ???

HIVとは、「ヒト免疫不全ウイルス」というウイルスの名前であり、AIDS (エイズ) は、「後天性免疫不全症候群」の略称です。AIDSは、HIVウイルスに感染した状態であり、身体を病気から守る免疫系が破壊され身体の抵抗力が低下し(免疫不全を起こし)、日和見感染や悪性腫瘍を発症する病気の事です。従って、HIVに感染しても、「すぐには発症しません」。症状がないにもかかわらず、他人にうつる可能性のある期間を「潜伏期間」といい、6ヶ月～15年以上にわたる場合もあります。潜伏期間を過ぎると、身体の抵抗力が弱まり、色々な病気にかかり、この発症した状態を「AIDS (エイズ)」といいます。現在、発病をしてしまうと「完全にエイズを治す治療薬はありません」。しかし、潜伏期間を長くして発症を遅らせる薬は現在もあります。その為に、潜伏期間の早い時期に、治療を始めることが大切です。

② HIVの経路

HIVの感染経路は限られており、以下の経路があります。



性的接触	感染者との無防備なセックスは感染の可能性があります。 (コンドームを使用する)
血液感染	感染者の血液が傷口や粘膜に触れることや、体内に入ると感染の可能性があります。(血液にさわらない)
母子感染	感染している母親から妊娠中・出産時・授乳によって子供に感染することがあります。(治療をしながらであれば母子感染率は軽減させることができ、妊娠・出産することも可能です。)

- * 唾液・汗・涙などの感染はありません(口腔内や傷があり血液が混ざった状態では感染の可能性があります)。
- * ペットや虫を介しての感染はありません。
- * 空気中・食べ物の中・水の中にはHIVは存在しません。HIV感染者と同じプールやお風呂に入っても、同じお皿の食事を食べ分けても、同じコップで飲んでも、使用した便座や食器を共用しても、握手をしても感染しません。

③ HIV検査

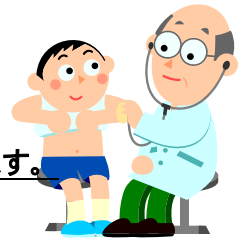
HIVに感染しているかどうかの検査は、現在保健所で匿名・無料で受けられます。詳しい事は、いつでもご相談ください。また、もし検査で陽性が出た場合も、1人で悩まずにご相談ください。守秘義務を必ず守ります。

④ 自分の体や心を大切に☆

今回は、AIDSやHIVについて取り上げましたが、皆さんは自分のことを大切にしていますか？

大学に入学して、生活のリズムもかわり、人間関係もかわり、いろいろな問題も多い思春期に悩むこともたくさんあるのではないのでしょうか？思春期特有の心と体について、いつでもご相談ください。

3, 健康診断・救急箱について



毎年4月に定期健康診断があります。これは在学中、毎年受ける事を「学校保健法（H21年より「学校安全保健法」に改訂有り）」で義務付けられています。

また、皆さんは、大学で健康診断を受ける権利（実施期間内）があります。

日程などの告示を確認し、指定された日時に受診ができない場合は早めにご相談ください。就職活動・内定での健康診断はじめ、ダイエットをしたい・正しい測定を知りたい・どうしてこれをするのかを知りたい等はいつでも相談してください。
身長計・座高計・体内スキャン・皮下脂肪計・血圧測定・視力測定・聴力測定など急患のいない時は測定ができます。

☆☆救急箱について☆☆

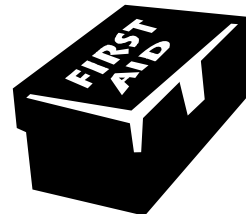
一人暮らしなどで、救急箱のない方は、以下の物があると便利です。また、アレルギーやよく効く・効かない薬などもありますので、ご家族と相談しておく事も大切です。いざという時に困らないように準備しておきましょう。

☆☆救急箱の中身☆☆

内服薬	風邪薬	症状(鼻水・鼻閉・咳・喉の痛み等)によりいろいろな種類があります。
	解熱・鎮痛剤	副作用のする薬もありますので、アレルギーや既往歴を合わせて相談しましょう。
	胃腸薬	症状(胃痛・胃のムカツキ等)や薬の形状(錠剤・粉剤など)もあります。
	整腸剤	下痢や便秘の両方に効くものと、どちらかに偏っているものがあります。
外用薬	虫さされ・かゆみ止め	スプレー・軟膏・パッチなどの種類があります。
	軟膏	化膿止めや保湿目的の軟膏など種類が多いです。
	湿布	通常の冷湿布を準備しておきましょう。
	目薬	あまり使わない方は、使い捨てタイプが便利です。冷蔵庫に常備！
	保冷剤・アイスノン	お菓子や食品に付いている保冷剤で十分です。
	絆創膏	通常の大きさのもの。必要に応じて大小準備
	冷えピタ	冷蔵庫で保存しておくとお持ちよく使えます。
他	スポーツドリンク	500mlを2本以上準備。常温にしておくといいです。
	レトルト食品	おかゆやスープなど体調の悪いときにすぐ食べられる。
	はさみ	救急箱用に準備
	とげ抜き	救急箱用に準備

注意事項

- * 救急箱は、半年に1回確認しておきましょう。
- * 応急処置をして、心配があれば医務室にご相談ください。
- * 使用したら補充しておきましょう。
- * 忘れないように同じ場所に置いておきましょう。
- * 遠隔地保険証は準備しておきましょう。
- * 何の保険に入っているか確認しておきましょう。
- * 今までに、大きな病気や怪我・アレルギー等がなかったか確認しておきましょう。
- * 家の近くの病院リストを作っておきましょう。



4, 安心カードについて

大学生活を送る上での不安や悩みは、次の窓口で相談できます。お気軽に相談してください。

- ① ハラスメント（学生相談室：7号館3階）毎週月・木曜日9時～17時
- ② メンタルヘルス（学生相談室：7号館3階）月～金曜日9時～17時、土曜日9時～15時
- ③ 病気、ケガ、健康相談（医務室：体育館1階）
- ④ 学業（教務課：本館2階）、就職・進路（キャリア教育センター：本館2階）、
学生生活全般（コンシェルジュ：本館1階学生課、学生相談室：7号館3階）

