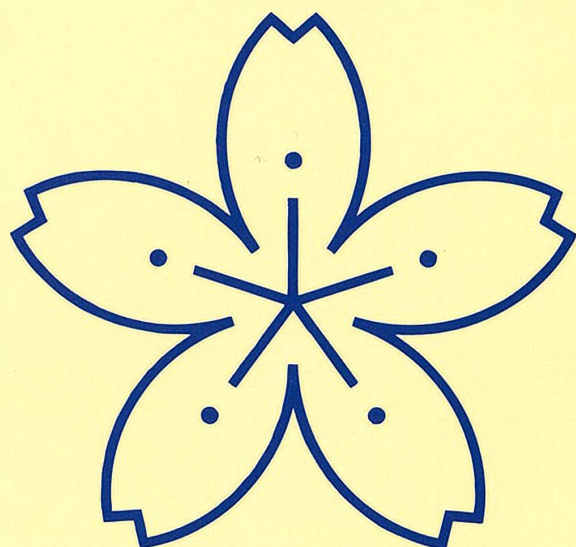


Care and Cure



Gakushuin Women's College Nurse's office

目 次

保健室の案内	1
定期健康診断 放射線被ばくについて	2
感染症と学校保健安全法に基づく出席停止	3
応急処置（AED）	4～6
大学内における喫煙について	7
危険ドラッグ	8～9
女性のリズムと健康	10
ストレス	11
基礎体温をつけましょう	12～14
子宮頸がん・性感染症（STD・HIV・妊娠）	15～17
予防接種と記録	18
海外旅行の一般的注意	19～21

保健室の案内

保健室では、春の定期健康診断を始め、病気や怪我の予防、罹ってしまった時の早期対処方法などの健康支援を行っています。また、身体のことだけでなく、心の健康援助(相談)も行っています。皆さんの心と身体の両面からの健康を支援します。

保健室開室時間

月～金	8時40分～16時45分
土	8時40分～12時30分
直通電話	☎ 03-3203-7503
E-mail	gwc-hlth@gakushuin.ac.jp

学校医来室時間

曜 日	時 間	担当学校医
水曜日(隔週)	13時30分～15時30分	石井 聡 医師 (健康相談)
水曜日(隔週)	15時00分～16時30分 〔予約制〕	氏家 由里 医師 (精神保健相談)



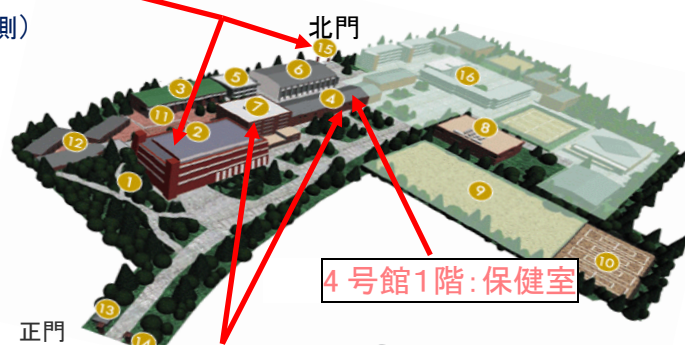
用具設置場所

⑮北門守衛室 / ②2号館1階 : **AED**
(紀伊国屋書店側)



救急箱設置場所

②2号館 サポートセンター
⑦7号館事務室 ⑧女子大学図書館



用具設置場所



⑦7号館玄関 / ④4号館保健室 : **車椅子** **担架**

◆「遠隔地被保険者証」(健康保険証)◆

親元から離れて生活することになった学生は被保険者が加入している健康保険機関に事前に問い合わせをし、交付を受けましょう。

◆内服薬について◆

学習院の全ての保健室では、原則として薬をお渡ししていません。ただし、医師が在室する時に限り、1回分のみ投薬する場合があります。日ごろから自分に合う薬を携帯するように心がけてください。

定期健康診断について

毎年4月のガイダンス期間に、全学生を対象に健康診断を実施していますので、必ず受けてください。

【健康診断学年別項目】 ●＝全員 △＝必要者

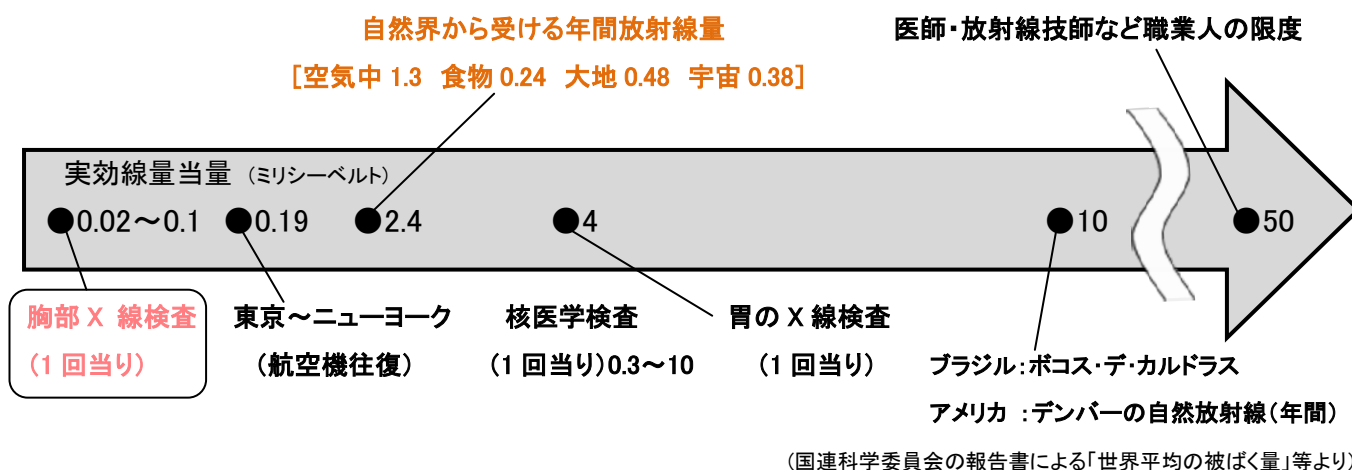
	1年生	2年生	3年生	4年生	大学院生
身長・体重	●	●	●	●	●
血圧	●			●	●
胸部 X 線	●	●	●	●	●
視力				●	●
尿 ※	●	△	△	△	△
聴力(会話法)	●			●	●
内科診察	●	●	●	●	●
心電図	△	△	△	△	△

※尿検査＝(蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血)

- 健康診断時は、必ず「学生証」を持参すること。教職課程履修者は、4年生と同項目を受けてください。
- 期間に受診出来なかった場合は、医療機関で自費で受け 4 月末日まで に保健室に結果を提出してください。
- 「健康診断証明書」発行は、当該年度内の学年別に指定した項目を全て受けている場合のみ可能 です。
自動発行機での発行は準備が整い次第、発行できるようになります。英文・その他特別な証明書の場合は、保健室にご相談ください。
〔主な用途先：就職、奨学金申請、入寮、介護体験、教育実習、進学、留学、アルバイトなど〕
- 健康診断結果や、再検査、学校医の面談が必要な場合はその旨郵送いたしますので、住所変更があった場合は会場の回収場所にてお知らせください。

胸部レントゲン検査の放射線被ばく

私たちが地球上で普通に暮らして、大地からの放射線や宇宙線、体内にある放射性元素によって被ばくする平均的な被ばく線量は 2.4 ミリシーベルトです。胸部 X 線検査で受ける放射線は、それよりかなり低い 0.02～0.1 ミリシーベルトの被ばく線量です。安心してレントゲン撮影を受けることができます。



感染症と学校保健安全法に基づく出席停止

学校において、人から人へ感染する病気の流行を予防することが、学校環境を維持するために極めて重要です。

このため、学校保健安全法施行規則において、学校で予防すべき感染症の種類と出席停止期間の基準が定められています。出席停止は、他者の感染源への接触予防になります。自己判断で不用意に登校すると、感染拡大や集団感染を招くことになるので、必ず医師の指示に従ってください。医師にこれらの感染症と診断されたら、女子大学保健室又は、7号館事務室に届け出てください。「出席停止」になった場合、女子大学に登校してはいけません。登校については、必ず医師の許可を受けてから登校してください。診断書の提出が必要になることもあります。

女子大学では、学校保健安全法にもとづき、医師の診断のもと必要とされた出席停止期間に限り、公認欠席の認定を願い出ることが出来ます。

「公認欠席願」の提出には、医師の診断書(診断名・出席停止期間(始～終)必須)を添えて7号館事務室に提出して下さい。

保健室直通番号 ☎ **03-3203-7503**

E-mail gwc-hlth@gakushuin.ac.jp

対象疾患一覧

対象疾病	出席停止期間の基準
エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、ペスト、南米出血熱 マールブルグ病、ラッサ熱、痘そう、急性灰白髄炎(ポリオ) 重症急性呼吸器症候群(SARS コロナウイルス)、鳥インフルエンザ(H5N1 型)	左記の感染症に罹った場合は、 <u>保健室まで連絡し主治医の許可がでるまで登校しないで下さい。</u>
百日咳 麻しん(はしか) 流行性耳下腺炎(おたふく) 風しん 水痘(みずぼうそう) 咽頭結膜熱 結核 インフルエンザ(H5N1 を除く)	
腸管出血性大腸菌感染症、急性出血性結膜炎、流行性角結膜炎、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、その他の感染症	主治医の許可がでるまで

応急処置

あなたの家の救急箱、揃っていますか？一人暮らしの方は、ぜひ準備しておきましょう。

体温計 消毒薬 絆創膏 滅菌ガーゼ 紙テープ
かゆみ止め(虫刺され) 湿布 包帯 はさみ ピンセット
即効性のある冷却剤(冷えピタなど)
常備薬(解熱・鎮痛剤 胃薬 風邪薬など)



【やけどのとき】 やけどの深さを判断する

熱傷程度	皮膚の状態	対 処
I 度	皮膚が赤くはれ、ヒリヒリ痛む (日焼けなども)	①直ちに流水・冷水で患部を冷やす。ヒリヒリ感がなくなるまで続ける。 (早く対処する事で、痛みや炎症の軽減につながる) ②消毒をして傷用の軟膏をつける。(薬局で聞いてみましょう) ③滅菌ガーゼで覆う。 ※感染を起こさないように！
II 度	水ぶくれができて赤くはれ、強い痛み(熱湯やてんぷら油)	医療機関を受診 <u>注 意</u> 細菌感染の原因になるため、水ぶくれは針などで破かないこと！
III 度	無感覚、無痛、皮膚の表面は壊死していることがあり、ケロイドが残る可能性がある	

※ 低温やけど(電気カーペット・カイロなど)や薬品によるやけどは、見た目よりも深いところまで損傷していることが多いので、医師の診察を受けるようにしましょう。

※ 化学薬品によるやけどは、まず皮膚についた薬品を水道水で、30分以上洗い流します。

※ 顔のやけどなどの時はメガネ、腕なら時計やブレスレット、指輪などは早いうちに取り外します。後で浮腫んだり、付着して取れなくなることがあります。

【すり傷・切り傷のとき】

1. 傷口を水で洗い流し、傷に付着した異物をすべて取り除く
2. 出血を止める(**圧迫止血**)：傷口をきれいなガーゼ・タオルで押さえ、心臓の高さより高く保つ
3. 消毒をして傷用軟膏をつけ、滅菌ガーゼで覆う

こんな時は、迷わず病院へ行こう！

- ◆血が止まらない時
- ◆傷が深い又は大きい時
- ◆痛みがひどくなったり、いつまでも続く時
- ◆傷口が腫れたり、熱っぽくなった時
- ◆傷口から膿(うみ)がでるような場合

気をつけよう！

- ◆他人のけがの処置に携わるとき、まずは自分に傷がないか確認。知らず知らずに感染することも、また他人に感染させることもあるので、十分に注意！ゴム手袋やビニール袋を使いましょう。
- ◆血液処理：血液が付いたものは、ビニールに入れて燃えるゴミに始末する。

【ハチに刺されたとき】

1. 傷口に針が残っていたら、トゲ抜きなどで取る
2. 除去できたら傷口をよく洗う
3. 氷水で冷やす

複数のスズメバチやアシナガバチに刺さされた場合

刺傷部位を冷却するくらいでは済まないで、**早急に医療機関での受診が必要です**。特に アナフィラキシーショックを起こしている人は、救急車での搬送が必要です。全身性アナフィラキシーショック状態になるのは、以前ハチに刺された経験がある人です。

【釘などを踏んだとき】

釘・きりなどの傷は破傷風菌などが奥まで入り込み、治りにくいことが多いため迷わず、医療機関へ行く

【目に異物が入ったとき】

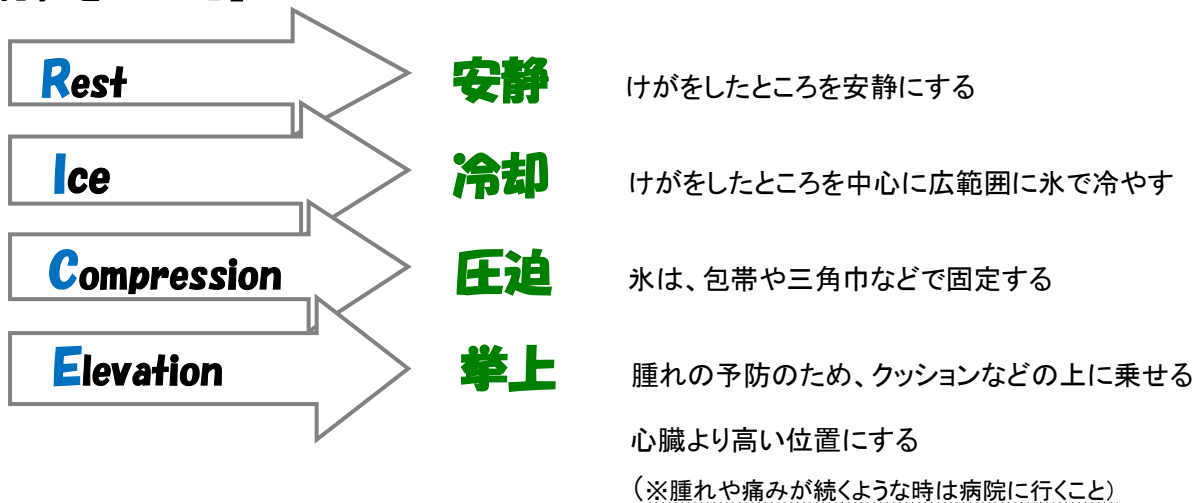
目をこすらない。角膜や結膜を傷つけ、悪化させる原因です。

1. 異物が入ったら、こすらず目を閉じ、涙とともに外に出す
2. 異物が取れない場合は、流水で目を洗うか、洗面器に水をはり、顔をつけてまばたきをする
3. 異物が取りきれない、痛みが取れない、見え方に違和感がある場合は、眼科を受診する

【目に薬品が入ったとき】

1. 直ちに流水で洗う。難しい場合は無理をせず、急いで眼科へ受診する
2. 眼科へ受診し、薬品の名前、成分を眼科医に伝える

【捻挫をしたとき】



【食中毒と思われるとき】

細菌や毒素など、原因によって異なりますが、一般には食後 30 分～24 時間で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れてきます。

1. 食中毒は、時には死に至ることもあるので、軽視は禁物。重症化する前に早めに受診をしましょう。
2. 下痢やおう吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。

スポーツドリンクなどで**水分補給**をしてください。

※下痢止めや吐き気止めの使用は症状を悪化させる 可能性もあるので、安易な使用を避け、まずは医療機関を受診しましょう。

【心肺蘇生法とAED】 AED=自動体外式除細動器

心停止や呼吸停止となる可能性のある傷病を未然に防ぐことが重要です。心停止の可能性のある人を発見したら、できるだけ早く119番通報を行い、胸骨圧迫・人工呼吸を含む心肺蘇生を実施しAEDを用いて電気ショックを行ってください。早急な医療機関での処置が、大切な命を救うことにつながります。

心肺蘇生の流れ



AEDの使い方



①ふたを開ける(電源 ON)

②電極シールを体に貼る。
自動的に心電図の解析が始まる。
あとは器械(AED)の音声の指示に従っていく。

③電気ショックが必要な場合は
「放電ボタンを押す」指示

(日本光電「心肺蘇生の流れ」より)

行動を起こすことを恐れない！！

仮に心停止でなかったとしても、胸骨圧迫によって状態が悪化することはありません。(倒れている人が嫌がるそぶりを見せたら中止します) AEDには、診断機能がついていて必要の無いときに電気ショックを与えてしまうこともありません。倒れた人に反応がなかったら恐れずに行動を開始してください。

AEDは誰でも使用できますが、胸骨圧迫や人工呼吸は一定の訓練を受けなければ実践は困難です。義務ではありませんが心肺蘇生法の実践には事実上訓練(講習を受けること)が必要となります。保健室では、毎年9月中旬に東京防災救急協会による「上級・普通救命講習会(AED 含)」を実施しています。修了者には、消防庁から認定証が発行されます。(6月頃に掲示にて応募を呼びかけます)

ご協力をお願い

119番する前に「#7119」を活用

東京消防庁では、軽症者への救急出動を減らすことで、より効果的な救急体制がとれるように

東京消防庁救急相談センター(24時間対応・年中無休)の運用を行っています

●救急車を呼ぶか迷う時

●応急手当に関するアドバイス

●受診に関するアドバイス

●診療可能な医療機関の案内

大学内における喫煙について

学内での喫煙場所は 北門守衛室の裏手にある喫煙所 一箇所のみです。
マナーを守って使用しましょう。

【タバコに含まれる有害物質によって引き起こされる様々な病気】

うつ・ストレス・脳卒中・心筋梗塞・喘息・咽頭がん・肺がん・子宮頸がん・
妊娠、出産への悪影響・胃がん・骨粗しょう症 など

タバコを吸っていると皮膚のハリがなくなってきて、目じり・口周りなどのしわが増えます。そのため実際の年齢よりも老けて見えます。このような喫煙者に特有の顔を「スモーカーズフェイス」と言い、しわに加え、歯や歯ぐきの着色、口臭、白髪、頭髮の脱毛なども伴います。煙の出ない「噛みたばこ」や「嗅ぎたばこ」も紙タバコ同様、発がん性や依存性があり健康に悪影響を与えます。

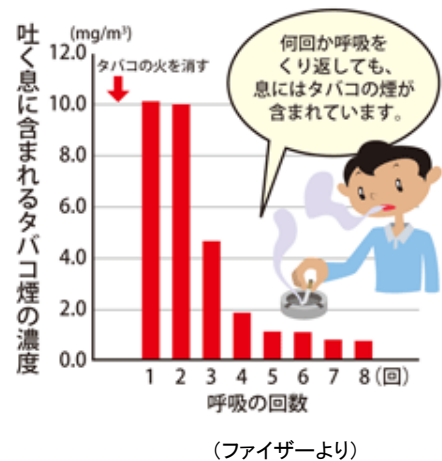
タバコの煙

主 流 煙	たばこ自体やフィルターを通して口に入る煙
呼 出 煙	たばこを吸って吐き出した煙
副 流 煙	点火部から立ち昇る煙

*** 有害物質は副流煙の方が多く含まれています。**

タバコを吸っていない人が、空気中の副流煙を吸ってしまうことを**受動喫煙**と言います。

喫煙は、吸っている本人の健康にとって良くないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。どこか他の場所や喫煙所などでタバコを吸っているのであれば、受動喫煙は防げると思うかもしれませんが、喫煙者がタバコを吸い終わった直後には、口や肺の中にタバコが残っています。



【すぐにあらわれる症状】

- ・眼の痛み、眼がしみる
- ・のどの痛み、咳
- ・心拍数の増加
- ・冷え性

【妊婦、新生児への影響】

- ・流産、早産
- ・乳幼児突然死症候群
- ・新生児の低体重化
- ・新生児の将来の肥満、糖尿病



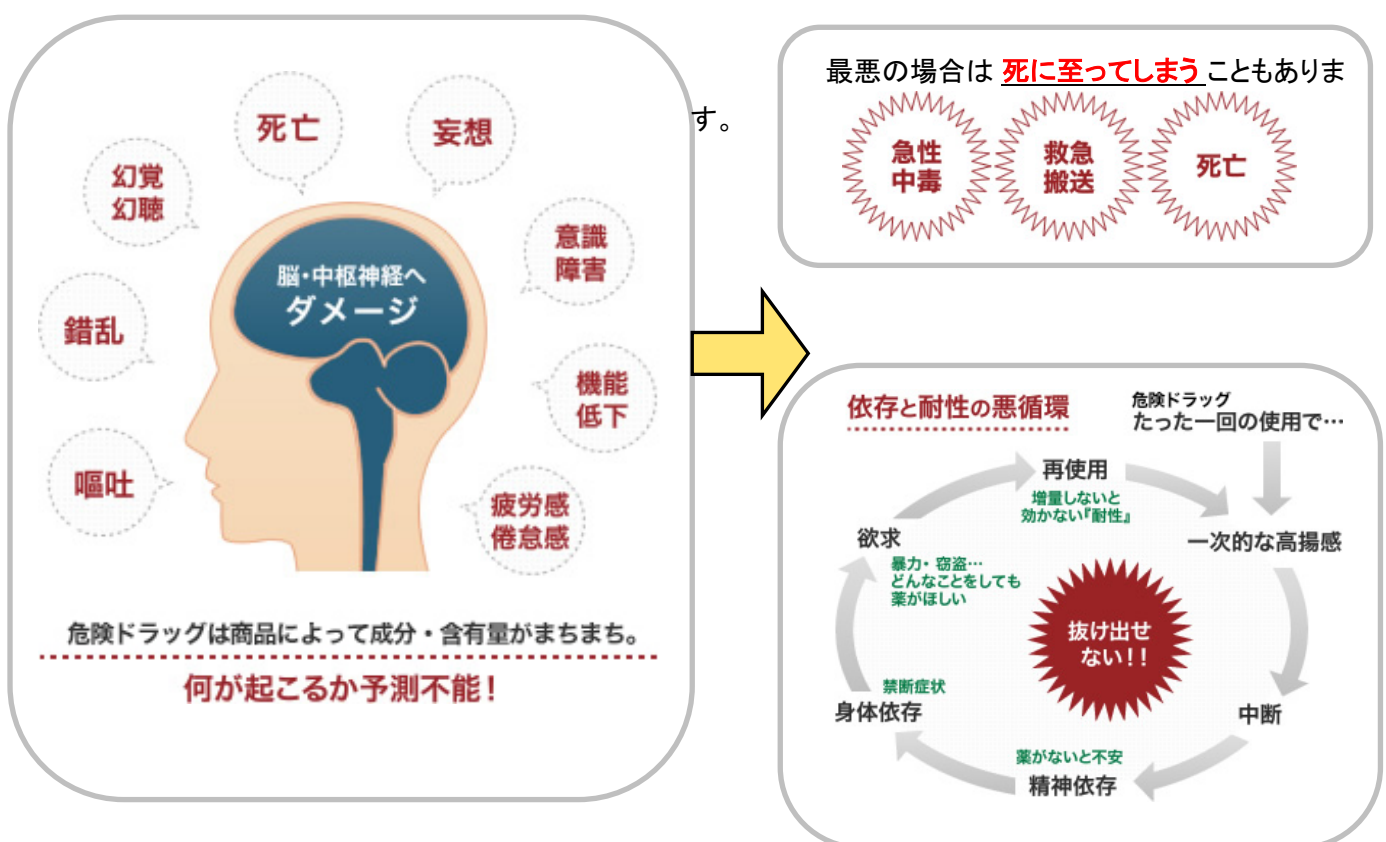
危険ドラッグ

【危険ドラッグとは？】

「合法と言われているものは安全」「法規制されていないものだと言われた」—— 実は、全て「**違法**」です。「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと称して販売されるため、あたかも身体影響がなく安全であるかのように誤解されていますが、大麻や麻薬、覚せい剤と同じ成分が含まれており、大変危険で違法なドラッグです。

危険ドラッグには、既に規制されている麻薬や覚醒剤の化学構造を少しだけ変えた物質が含まれており、体への影響は麻薬や覚醒剤と変わりません。それどころか、麻薬や覚醒剤より危険な成分が含まれていることもあります。

【使用するとどうなる？】



(東京都福祉保健局「みんなで知ろう危険ドラッグ」より)

危険ドラッグに含まれる成分は、どれも脳に強く作用します。

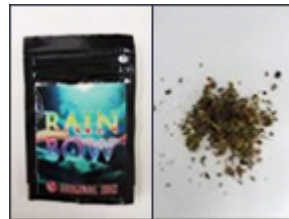
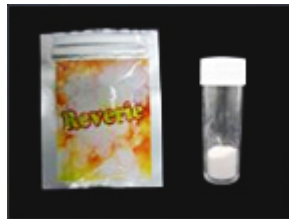
依存	危険ドラッグにより一時的に快楽を得ても、その作用が切れたときの絶望感や不安感は耐えられない程に強く、そこから逃れるために、またドラッグに手を出してしまう。次第に自分の意志では止められなくなる。
耐性	繰り返しの使用で効果が感じられにくくなってきて、一回に使う量がどんどんと増える。

**一度の使用が人生を台無しにし、
将来が閉ざされてしまいます・・・**

【どんな風に売っている？】

雑貨ショップやセレクトショップを装ったり、インターネットなどで売られています。

危険ドラッグは、法の網をくぐりぬけるために「お香」「バスソルト」「ハーブ」「アロマ」など、一見しただけでは人体摂取と思われないよう目的を偽装して販売されています。色や形状も様々で、粉末・液体・乾燥植物など見た目では分からないよう巧妙に作られています。



(東京都福祉保健局「みんなで知ろう危険ドラッグ」より)

【脱法ハーブとは？】

いわゆる「脱法ハーブ」は、乾燥植物に大麻に似た作用を持つ薬物(合成カンナビノイド)を混ぜ込んで造ったものです。大麻などの規制薬物よりも毒性が高い可能性があるほか、商品によって含有量が異なるため、体に及ぼす影響がわからず大変危険です。料理で使う「ハーブ」やポプリ(芳香剤)ではありませんので、だまされないようにしましょう。

近づかない!!誘われてもきっぱりと断る!!

【薬物問題電話相談】 (※警察に通報されることはありません)

東京都には薬物相談の専門家がいます。

●都立福祉保健局 健康安全部 薬務課

☎03-5320-4515(メール相談あり)

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/no_drugs/

●都立精神保健福祉センター

☎03-3842-0946

(祝日と年末年始を除く月曜日から金曜日の午前9時～午後5時)

●都立中部総合精神保健福祉センター

☎03-3302-7711

(祝日と年末年始を除く月曜日から金曜日の午前9時～午後5時)

●都立多摩総合精神保健福祉センター

☎042-371-5560

(祝日と年末年始を除く月曜日から金曜日の午前9時～午後5時)



女性のリズムと健康

【女性ホルモンの変化】

毎月の月経によって起こっている身体や心の様々な変化に気づいていますか？ **PMS(月経前症候群)**、**月経痛**などが現れる方も多いのではないのでしょうか。女性の身体は一定のサイクルで変化を繰り返しています。ただし、身体のリズムは個人によって違いがあり、そのリズムによって引き起こされる不調などの現れ方も変わってきます。自分のリズムをまずつかむことが大切です。すると体調の変化にある程度の予測がつき、落ち着いて対処ができ、いつもと違う変化に早く気づけるでしょう。

今までに経験したことの無い症状がある、不安なことがある際は、症状が悪化する前に無理をせず、気づいたらすぐに保健室に相談したり、婦人科を受診したりするなど対処することも大切です。

【メンタルケア(あなたに合ったリラックス方法をみつけよう)】

- ・ めるめのお湯にお気に入りの入浴剤を入れて、のんびりつかってみましょう。身体を温めてリラックスするのは、月経痛をやわらげるのに効果的です。
- ・ 好きな音楽や映画で、のんびり好きなことだけして過ごしてみましょう。
- ・ カモミールやペパーミントなどのハーブティーや、お気に入りのアロマの香りでリラックス。
- ・ 明るい色の服を着たり、花を買って部屋を飾るなどして、気分転換をしてみましょう。
- ・ ぐっすり眠れるように寝具や照明を工夫してみましょう。
- ・ 週末はどこへ遊びに行こうか・・・など、楽しいことを考えてみましょう。
- ・ 適度な運動＝鎮静効果のある物質(βエンドルフィン)が血液中に増え、気分をリラックスさせてくれます。

【食生活】

直接、月経痛をやわらげる食べ物は残念ながらありませんが、月経痛や PMS への対策にはいずれも栄養バランスを考えて多くの食品を組み合わせる食べることが大切です。栄養のバランスが偏った食事は、ビタミンやミネラルが不足しがちになります。月経前に必要な栄養を意識的にとることで PMS の症状が軽減できます。

【月経前の PMS への対策】

積極的にとりたい食品 ○

- ◆豆類(豆腐、納豆、みそ)
- ◆緑黄色野菜(ニンジン、カボチャ、ホウレン草)
- ◆種実類(ゴマ、落花生、アーモンド)
- ◆海藻類(昆布、ワカメ、ひじき、海苔)
- ◆植物油(オリーブ油、大豆油、サフラワー油)
- ◆精製していない穀類(玄米、そば)

避けたい食品 ×

月経前になると、無性に食べたくなるものはない？

PMS の症状を重くするので、要注意！

- ◆砂糖(白砂糖、ジュース)
- ◆塩分(食塩、漬物、ベーコン、ハム)
- ◆カフェイン(コーヒー、紅茶、日本茶)
- ◆アルコール(ビール、日本酒)
- ◆添加物(加工食品、既成食品)
- ◆漂白した小麦粉とその加工品(パン、ケーキ、パスタ)



ストレス

…まずは心の休養を…

私たちは誰でも、大なり小なりのストレス(心の疲れ)を感じているもの。

ストレスが身体に影響を及ぼさないよう休養をとり、生活改善をして上手につきあっていきましょう。

【心を休めるポイント】

まずは心の疲れに気づこう！ こんな症状はありませんか？

- 訳もなくイライラすることが多い
- 集中力がなくなり、作業効率が落ちる
- 寝つきが悪く、早期に目覚める
- いままで楽しかったことが楽しくない
- 食欲がなくなる
- 肩こりや腰痛などからだの不調がでる

●何よりも休養が第一

自分なりの休養法を見つける

好きな音楽を聴く ゆっくりティータイム 好きなアロマや香りを楽しむ
友人とおしゃべりを楽しむ 軽い昼寝をとる

お風呂タイムを充実させる

ぬるめのお湯(37～40℃)でゆっくり半身浴することでリラックス効果がある

●生活習慣を見直してみよう

質の良い睡眠・栄養をとる

遅くとも 24 時前には就寝して早起きを心がける(6～8時間の睡眠時間が理想的)

1 日 3 回の食事をしっかりとる(特に朝食は欠かさない)

栄養バランスのとれた食事を心がける

朝は光をあびて、身体を目覚めさせる

●積極的休養に取り組みましょう

「**休**」めるだけでなく、心と身体を「**養**」うポジティブな活動に取り組むこともストレス解消法の一つです。

運動でリフレッシュ

意識してウォーキングを…通学時などに①胸をはる ②軽く手を前後に振る ③軽快にリズムよく歩く
ストレッチをして体の筋肉を動かし血行を良くする

好きなスポーツに取り組む

趣味を充実させる

休日に旅行 ガーデニング 読書 映画・音楽鑑賞 スポーツなど好きな事をする

プラス面とマイナス面に目を向けて問題に向き合ってみることも大切

知らずにストレスを溜めこんでしまう人、一方で何がストレスになっているかわかっているという人もいますが、落ち込むような時は当然のことながらマイナス思考になっています。そこには解決をしなくてはならない問題が起きており、そのような時に逆にプラス思考にこだわって良い面ばかりを見ようと意識しすぎることで、本当に向き合わなくてはならない現実から目をそらすことにもなります。これではなんら事態は変わりません。そのような時には現実を見て問題に対処することもとても大切なことです。プラス面と同じようにマイナス面にも目を向けて必要な手立てを考えることが、とても大切です。

ものの見方や考え方をバランス良く、そしてストレスに強い対応能力を身につけていきましょう。



基礎体温をつけましょう

女性にとって体温は自分の体調を知るためのバロメーターです。“しばらく月経がない”“月経はあるけど排卵してない”“月経周期が不順”“旅行に行きたいんだけど重なりそう…”“生理の前には頭痛が…”(*PMS＝月経前症候群)など、基礎体温はあなたの体調変化を知るバロメーターなのです。基礎体温を付けることで、月経周期のパターンや、異常のサインなどが見えてきます。不妊治療や避妊目的のためだけではなく、あなたの 卵巣機能の情報 が得られるのです。

【基礎体温から分かること】

1. 排卵の有無が分かります

(低温期だけが続き、二相性を示さない場合は、無排卵月経が疑われます)

2. 毎月のパターンから排卵日の予測ができます

3. 黄体機能不全の有無がわかります (高温相が10日以下と短い場合)

4. 不正出血の原因が推測出来ます

5. 妊娠しているかどうか分かります

(体温の高い期間が3週間以上続いたら妊娠の可能性あります)

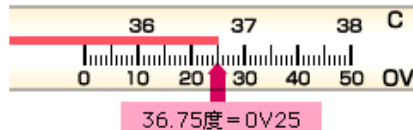


【基礎体温のつけ方】

●用意するもの

婦人体温計(薬局で購入できます)

基礎体温は0.3～0.5℃程の範囲で微妙に変化するので、普通の体温計では変化が読み取りにくく、専用の体温計を使用する。



(花王「上手く測って賢くチェック」より)

●測り方

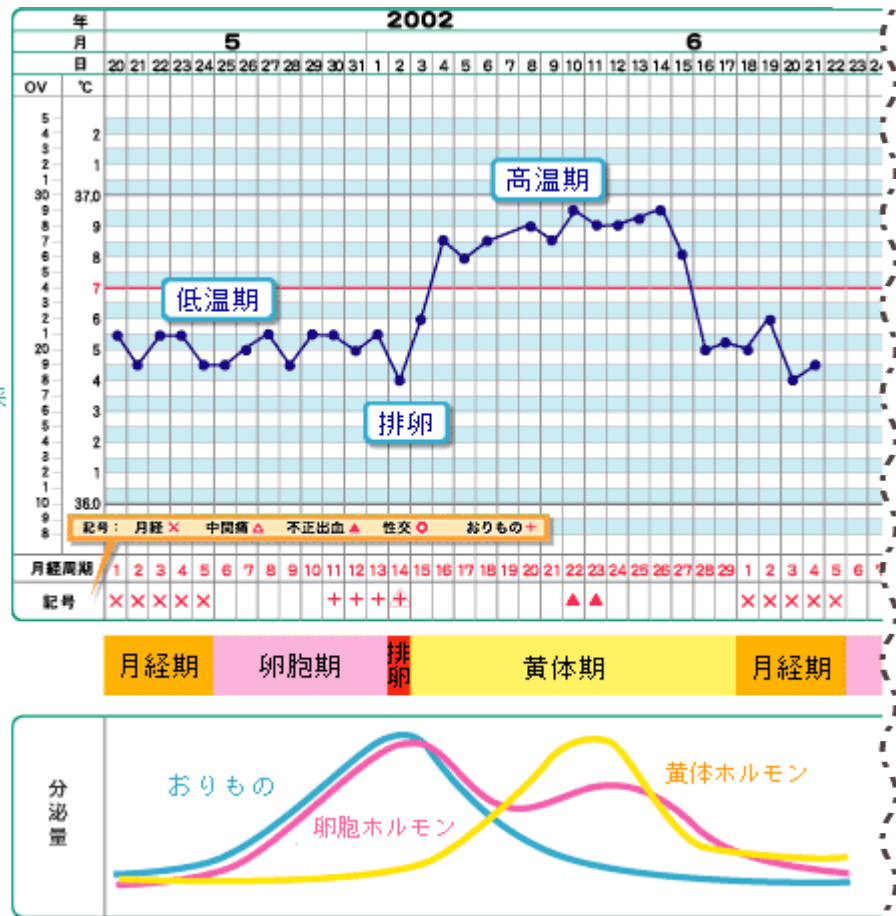
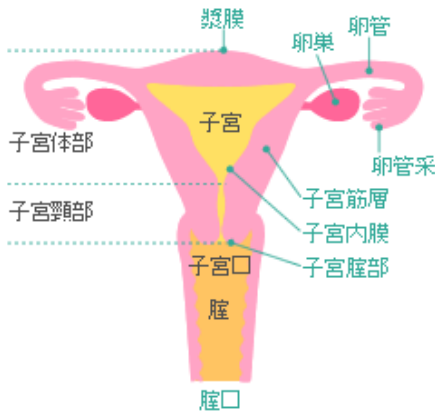
1. 寝る前に婦人体温計を枕元に置く。
2. 朝目覚めたら、舌の下に体温計を入れて測る。起き上がった後、飲食したりすると体温が上がってしまうので、目覚めたらすぐに測る。
3. 基礎体温表に記入する。その日の体温を点で記入し、前日の点と結ぶ。

●正確に測るために

1. 規則正しい生活をししないと正確な基礎体温が測れない。できるだけ毎日同じ時間に測るのが理想。
2. 5時間以上 就眠したのちであれば良いが、二度寝した後の体温はあてにならない。(参考値)
3. 測り忘れた日、測れなかった日は、そのまま空欄でもよい。
4. 体温表の「記号欄」には、月経、おりもの、不正出血、下腹痛、セックスなどの情報を記録しておく。
そのほか、発熱、飲酒、寝不足、寝坊など、体温に影響するようなことがあれば記入しておく。
5. 基礎体温は外気温の影響を受けやすい。

女性の微妙な体の変化を見てみましょう

【基礎体温表の例】



(花王「子宮のしくみ」「基礎体温表の読み方レッスン」より)

●低温期と高温期

排卵後に卵巣の黄体から分泌される黄体ホルモンには、基礎体温を上昇させる作用があります。

低温期 : 月経開始日から排卵までの低めの体温の持続期間

高温期 : 排卵の前後から次の月経開始前後までの高めの体温の持続期間

その温度差は0.3℃以上です。つまり、低温期と高温期の2相に分かれているということは、女性ホルモンが正常に分泌され、きちんと排卵している証拠です。

排卵日 : 低温期から高温期に移る前に、体温がいったん下がることがあります。排卵は、この陥落日か、そのあと体温が上がっていく途中で起こるのが一般的です。いずれにしても、排卵日はだいたいわかりますが、基礎体温のみでは正確に特定することは不可能です。

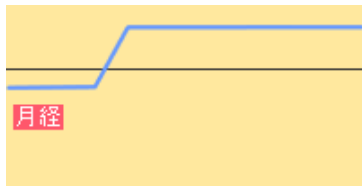
月経期 : 高温期が続いたあと、体温が下がり始めたら、そろそろ月経が始まるというサイン。人によっては、月経が始まってから下がることもあります。月経は黄体ホルモンの分泌が急激に減少することによって起こるので、基礎体温から開始時期を予測できるのです。

【通常とは違うパターン】

基礎体温表を見ると、妊娠、無排卵、女性ホルモンの分泌異常などがわかります。

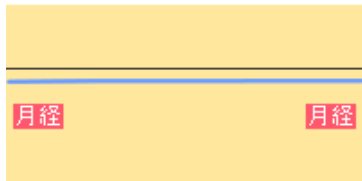
以下のような場合は、婦人科で受診するようにしましょう。

高温期がずっと続く



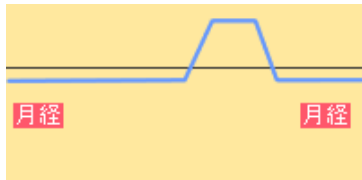
黄体ホルモンの分泌は普通2週間ほどでストップしますが、妊娠するとそのまま分泌され続けます。高温期が3週間以上続く場合は、**妊娠の可能性**が高くなります。

高温期がない



月経はあっても、高温期が見られないときは「**無排卵性月経**」が考えられます。ただし、とくに異常がない人でも、無排卵になることはあります。2～3ヶ月測定してみて、高温期が確認できれば心配いりません。

高温期が短い



高温期と低温期が分かれていても、高温期が9日以内の場合は、黄体ホルモンがスムーズに分泌していない「**黄体機能不全**」が疑われます。

(花王「基礎体温表の読み方レッスン」より)

●もし3ヶ月以上も月経が無かったら？

やはり異常です。3ヶ月以上月経が無い場合は月経不順というより「**無月経**」と呼ばれていて、やや重症です。この場合は必ず診察を受け、検査や治療をする必要があります。放っておくと女性ホルモンが出ていないので、女性らしさが失われるばかりではなく、将来再び月経が来なくなり、妊娠や出産ができないからだになってしまうかも知れないからです。

●原因はなんだろう？

原因は、もともとの体質・体重の急激な変動・無理なダイエット・過激な運動・ストレス・常用薬による影響・他の病気の影響、などが考えられますが、この中でどれかを決めるのは難しい場合が多いのです。月経不順や無月経があれば、早めに診察を受けて、原因を調べてもらいましょう。

●月経痛は、なぜ起こるのでしょうか？

月経痛を起こさせている原因のひとつは、子宮内膜から分泌される、「プロスタグランジン」という物質です。これは月経時に子宮を収縮させて、月経血を子宮の中から体外へ押し出す働きをしています。月経のときに下腹部が痛くなるのはこの子宮収縮によるものです。また、血管を収縮させる働きもあるので、血液の流れが悪くなり、頭痛や、肩こりなどの不快症状も現れてくるのです。

●月経困難症とは？

鎮痛剤を飲んでも痛みがおさまらず、学校やアルバイトに行くことができない、そんな日常生活に支障が出るほどのひどい月経痛を「**月経困難症**」と言います。月経困難症には、特別な原因がない「**機能性月経困難症**」と、何らかの病気が原因となっている「**器質性月経困難症**」（子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因で起こる月経痛）とがあります。まずは基礎体温をつけて毎月の変化を知ることから始めましょう。

子宮頸がん

子宮頸部(子宮入り口付近)にできるがんで、特に最近では 20～30 代の女性に急増しています。

原因は、**発がん性 HPV(ヒトパピローマウイルス)**の感染です。このウイルスは、皮膚や粘膜に存在するごくありふれたもので、**性交渉**によって感染します。

子宮頸がんになった場合、進行すると子宮全体の摘出などの手術や放射線や薬を使った治療も必要となり妊娠や出産に影響を及ぼします。しかし、初期には全く症状がないことがほとんどで自分で気づくことはできません。不正出血やおりものの増加、性交のときの出血などに気がついたときにはがんが進行している場合があります。

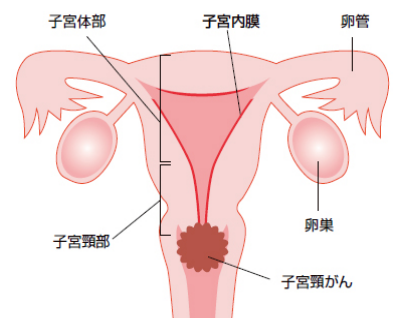
予防するには**ワクチンの接種と定期的な検診**があります。どちらも費用がかかりますが自治体の補助がある場合もあります。まずは住まいのある自治体の保健所へ問い合わせをすることから始めてみましょう。

予防ワクチンは、半年間に 3 回接種が必要です。長期の休みを利用し、副作用や費用も含めご家族の方と相談の上、予防に努めましょう。

◎子宮頸がん情報サイト(グラクソ・スミスクライン株式会社): allwomen.jp

◎厚生労働省: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/>

03-5524-8137(月～金 午前 9 時～午後 9 時)



(日本婦人科学会「子宮頸がんとは」より)

HIV

日本の HIV/AIDS 最近の状況を知り、自分の問題として考えてみましょう。

他の先進国と同様に、日本でも HIV 感染は増加していますが、AIDS 患者が増え続けているのは、先進国では日本だけです。早期発見・治療が進まず、多くの感染者が潜在しているという状況にあります。

ほとんどが性感染症であり、年齢別では 30 歳未満が約 3 分の 1 を占め、日本は特に若い層に偏っていることが知られています。

★ 東京都南新宿検査・相談室 HIV 通常検査(匿名・無料・電話又は携帯電話からの予約制)

ホームページ <http://www.tmsks.jp/>

電話 ☎ 03-3377-0811

平日:午後 3 時 30 分～午後 7 時

土日:午後 1 時～午後 4 時 30 分

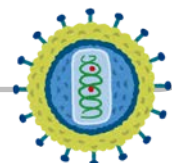
* 祝日、振替休日、年末年始除く

★ 東京都エイズ電話相談

電話 ☎ 03-3292-9090

月～金:午前 9 時～午後 9 時

土日祝:午後 2 時～午後 5 時



= 性の意思決定は、とても大切です!! =

特に女性は、主体的に、**Yes・No** の意思決定をすることが大事！！

よく考えよう！ とまなうリスクを・・・

あなたの将来の夢はなんですか？

あなたの将来・生活設計が狂ってしまう可能性はありませんか？

あなたひとりで対処していけますか？

金銭的な問題は、大丈夫ですか？

妊娠、"もうひとつの大事な命"を考えられますか？

人工妊娠中絶について、正確な情報を知っていますか？

STD や AIDS のことも知っていますか？



トラブルが生じた場合は、そのときに傷つくだけでなく
正しく対応しないと将来にまで影響を及ぼす可能性があります

★自分でしっかり選択しよう。「避妊方法」

	方 法	長 所	短 所
SEX をしない	性交渉をしない	100%安全	二人の強い意思が必要
基礎体温表	基礎体温の変化を見ることで、排卵日を推定し、危険日は SEX をしない（オギノ式）	女性の健康管理に役立つ	体調の変化で排卵リズムが狂うこともあり、正確性に欠ける
ピル	薬により排卵を抑えてしまう	女性が主導権を握れ、成功率が高い	専門医の処方が必要で、きちんと服用しなければならない
殺精子剤	膣の中で精子を殺すゼリー・フィルム・錠剤を SEX の前に膣に挿入する	薬局で簡単に購入できる	避妊効果や持続時間に制限があり、使うタイミングが難しい
コンドーム	勃起したペニスに装着し、精子を閉じ込める	簡単に薬局やコンビニで手に入り、AIDS や STD 予防に効果がある	正しい装着をしなければ効果がなく、男性の協力がないと使えない

緊急避妊法

暴力や脅迫によって性交渉を強要された、避妊器具にトラブルがあって避妊に失敗した、などの場合は一人で悩まず **"72 時間以内に産婦人科を受診しましょう。"**

性交渉後、72 時間以内に高容量のホルモン剤を飲むことで、妊娠を阻止することができます（100%とは限りません）。ただ、吐き気、嘔吐、頭痛などの副作用があります。何度も使う避妊法には適しません。あくまでも**緊急の処置です**。（産婦人科を受診する前に問い合わせをするとよいでしょう）

ウイルス・細菌・原虫による性感染症(STD)

* STD=Sexually Transmitted Diseases

性感染症は、SEX で感染する病気で、20～30 代の若者に急増しています。

無症状で感染に気づかず放置していると、体内で炎症などが進行しています。

病気	原因・潜伏期間	症状と特徴
エイズ	ヒト免疫不全ウイルス (HIV) [潜伏期間] 2ヶ月～10年	・感染後、多くは無症状 ・数ヶ月～十数年の潜伏期間を経て、やがて免疫力の低下とともに発熱、下痢、強い疲労感が起こる ・さらに進むと種々の感染症や悪性腫瘍を多発し、2～3年で死に至る
クラミジア感染症	クラミジア トラコマティス [潜伏期間] 感染後1～3週間	・感染力が強い ・おりものが少し増える程度で、8割以上が無症状のため気づかないことが多い ・進行すると卵管炎や骨盤内感染症を起こして、不妊の原因にもなる ・尿道感染をおこす
性器ヘルペス	単純ヘルペスウイルス [潜伏期間] 感染後2～10日	・亀頭部や外陰部に水疱ができ、やがて激しい痛みを伴う潰瘍になる ・発熱、倦怠感などの全身症状を伴う ・母体感染では、新生児に脳炎・肺炎が起こることもある。 ・再発しやすい
カンジダ膣炎	カンジダアルビカンス (カビの一種) [潜伏期間] 一定していない	・膣や腸に常在する菌。膣洗浄作用が低下したり、性行為等で発病する ・白色の豆腐のようなぼろぼろしたおりものが增える ・外陰部や陰茎に激しいかゆみを感じる ・再発しやすい
トリコモナス膣炎	トリコモナス原虫 [潜伏期間] 1～2週間	・感染力が強い ・黄色く泡立つおりものが増えて、悪臭を伴う ・外陰部にかゆみと焼けつくような痛みを感じる ・性交時に痛みを感じる ・男性は、無症状または、排尿時違和感がある程度
非特異性膣炎	大腸菌、ブドウ球菌、 レンサ球菌などの細菌	・茶褐色や緑色のおりものが増加して、外陰部にかゆみや痛みを感じる ・外陰部が赤くただれたり腫れたりする
毛じらみ症	毛じらみ [潜伏期間] かかったらすぐ	・陰毛や脇毛、胸毛などに毛じらみがつき、吸血して産卵して繁殖する ・陰毛のある外陰部に激しいかゆみを感じる
疥癬	疥癬虫(ダニ)	・陰毛のある外陰部に激しいかゆみを感じる
尖形コンジローマ	ウイルスヒトパピローマ (いぼのウイルス) [潜伏期間] 1ヵ月～1年	・外陰部、陰茎、肛門周囲にやわらかいいぼが多数できる ・女性には、かゆみの症状があるが、男性には、いぼ以外の症状はない
梅毒	梅毒トレポネーマ [潜伏期間] 2～4週間以上	・初期症状は外陰部に赤いしこりができ、やがて潰瘍化する。2～3ヶ月後には全身に発疹などの皮膚症状があらわれる ・早期に治療をすれば完治するが、進行すると脳の神経が侵されることもある
淋病	淋菌 [潜伏期間] 感染後2～10日	・異臭のある黄色い膿のようなおりものが増加し、外陰部がかゆくなる ・尿道感染すると尿道炎や膀胱炎になり、排尿時に痛みを生じ膿の混じった尿が出ることもある ・症状が進むと激しい下腹部痛と発熱が起こり、不妊の原因になる ・目(失明の可能性のある)や咽頭に感染する

予防接種と記録

I. 近年、大学生くらいの年代の成人が麻疹(はしか)に感染することが問題となっています。母子手帳などで自分の**感染履歴**や**ワクチンの接種状況**を再確認し、不明の場合は**抗体検査**や**予防接種**を受けておきましょう。 ※現在では、麻疹の予防接種は2回接種となりました。

◆接種したワクチンについては、記録を残しておく必要があります。

II. 近年渡航をする機会が増えていますが、海外には日本の環境とは異なりさまざまな病気が存在します。地球温暖化により感染症の様相も大きく変わってくるので、渡航先の情報を必ず確認しましょう。

下記の表に、予防接種の記録を転記し活用ください

予防接種の記録(覚書き)

※「母子手帳」などから記録を転記しておきましょう。

ワクチンの種類	Type of vaccine	接種実施日	罹患歴	備考
ツベルクリン検査	PPD			
BCG *	BCG			
麻疹(はしか) *	Measles			
風疹 *	Rubella			
MR *	Measles. Rubella			
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) *	Mumps			
水痘(水ぼうそう) *	Chickenpox			
ポリオ *	Polio			
DPT	Diphtheria Toxoid. Pertussis. Tetanus Toxoid			
日本脳炎	Japanese encephalities			
A型肝炎	Hepatitis A			
B型肝炎	Hepatitis B			
狂犬病	Rabies			
マラリア予防薬	Malaria Preventive Pills			
〔備考〕※国内で接種可能なワクチン = この他に、黄熱・コレラ・肺炎球菌・インフルエンザ MR＝麻疹・風疹の混合生ワクチン DPT ＝ジフテリア・百日咳・破傷風の混合ワクチン ※：生ワクチン 無印：不活化ワクチン				

＜予防接種の原則＞

- 時間的余裕を持って医師に相談する
- 予防接種の間隔(生ワクチン＝4週間以上／不活化ワクチン＝1週間以上の間隔をとる)
- 渡航寸前には、予防接種を行わない(生ワクチン＝2～3週間前まで／不活化ワクチン＝4日前までに済ませる)

海外旅行の一般的注意

【しっかりした旅行プランをたてる】

海外旅行を楽しむものにするためには、健康の維持が必要です。事前に滞在先の医療機関、予防接種の有無などを調べ、情報を得ておくことが大切です。また、長時間の飛行や時差、食事の違い、ハードスケジュール、環境の変化などによりストレスがかかり、気づかないうちに身体の抵抗力が落ちてしまいがちです。このような身体状況の時には、病原菌に感染しやすく、簡単に病気になってしまいます。無理せず健康状態を見極め、プランの見直しをしていきましょう。

【渡航先別予防接種】

渡航先により、予防接種を3回程度接種するものもあるので、早い時期からの準備が必要です。また、流行情報は刻々と変化するため新しい情報を収集しましょう。予防接種はどの病院でも受けられるものではありません。目的の予防接種を取り扱っている機関については、予防接種機関や検疫所等に問い合わせをし、計画的に受けましょう。

●旅行先別の予防接種チャート

○ 接種が必要 △ 場合により接種が必要 × 接種不要

(大人用)	北米	中南米	東アジア	南アジア	中近東	アフリカ	欧州
ポリオ	×	×	△	○	△	△	×
ジフテリア	×	×	×	×	×	×	△
破傷風	○	○	○	○	○	○	○
日本脳炎	×	×	○	○	×	×	×
A型肝炎	×	○	○	○	○	○	×
B型肝炎	△	○	○	○	○	○	△
狂犬病	△	△	△	△	△	△	△
黄熱	×	○	×	×	×	○	×
コレラ	×	×	×	×	×	×	×
チフス	×	×	△	△	△	△	×

【主な感染(感染経路と予防)】

●経口感染

主な感染症	潜伏期間	主な症状	原因	予防対策
食中毒	数時間～2日	下痢・嘔吐 発熱すること	細菌 ウイルス	●生水を飲まない
コレラ	1～5日	下痢(水様便) 嘔吐・脱水症状等	細菌	●生野菜、カットフルーツ、 生の魚介類や肉を食べない
赤痢	(細菌性) 1～5日 (アメーバ性) 数日～数ヶ月	下痢(粘血便) 腹痛等	細菌 アメーバ	●氷入りのジュースや水割り、 カクテルを飲まない
腸チフス パラチフス	1～2週間	発熱、下痢、 倦怠感、さむけ等	細菌	●アイスクリームやアイスキャンデーを食べない
A型肝炎	15～50日	発熱、黄疸 全身倦怠感等	ウイルス	●ヨーグルトなどの生の乳製品を 食べない
				●調理後時間の経ったものを 食べない

●経皮感染

主な感染症	潜伏期間	主な症状	媒介	予防対策
マラリア	9～25日	高熱、寒気、頭痛、 嘔吐等	蚊	●蚊に刺されないようにする ●長袖、長ズボン等で皮膚の 露出部を少なくする ●就寝時はカヤ、網戸等を 使用する ●防虫剤、殺虫剤を使用する ●動物にむやみに近寄らない
黄熱	3～6日	発熱、頭痛、黄疸、 嘔吐等	蚊	
デング熱	2～15日	発熱、発疹等	蚊	
狂犬病	2～8週	不安感、頭痛、 発熱等	犬・猫・狐 こもりなど	
ラッサ熱	6～21日	高熱、腹痛、下痢、 発疹等	ねずみ	
破傷風	3日～3週間	開口障害 物が飲み込みにくい、 けいれん	土壌・金属のさび など	●裸足で歩かない ●傷の処置をきちんと行う ●予防接種を受ける

【持病がある場合】

普段から薬が必要な人は滞在期間より多めに常用薬を持参しましょう。特に、心臓疾患、高血圧、喘息、糖尿病、慢性腎不全、けいれん性疾患等の慢性疾患を持つ人は、あらかじめ主治医に内服薬を含め、英文で診断書を作成してもらってください。

また、しばらく歯科医にかかっていない人は、受診して歯のチェックも受けておくことをおすすめします。
無理のない旅行日程をたて、疲労がたまらないようにしましょう。

【携行薬品（一般薬）など】

□胃腸薬 □下痢止め、整腸剤 □便秘薬 □かぜ薬、咳止め □解熱・鎮痛剤 □吐き気止め
□ビタミン剤 □消毒薬（マキロン等） □絆創膏 □かゆみ止め □目薬 □マスク
□虫よけ剤 □カイロ、冷却シート □スポーツ飲料（粉末） □アルコールティッシュ



- ◆医療機関で処方されている常用薬は忘れずに持参しましょう。
- ◆途上国では首都と地方の保健医療レベルの格差が大きいので、滞在地を考慮し必要な医薬品を持参しましょう。
- ◆いつも飲み慣れている薬があると安心です。

【よく起こす下痢について】

体調の変化（時差ぼけ・標高差・疲労）
飲料水の硬度の違い。特に硬度の高い水（日本の水は軟水）
渡航先の飲食物の違い。脂肪分・香料・香辛料など
ウイルスや細菌あるいは寄生虫による病的なもの（※前ページ「主な感染症」を参照）

- ◆衛生事情の悪い途上国に行くほど感染する確率が高くなります。
- ◆日頃から下痢を起こしやすい体質の人や、免疫力が落ちている人はかかりやすいので注意が必要です。

下痢のときの水分補給

〔軽症〕 水分補給（スポーツ飲料が理想です）＋ 消化の良い食事を少量ずつ頻回に摂取
〔中等症～重症〕 絶食 ＋ 水分補給 ＋ 病院の受診

身近なもので補給液

スポーツ飲料が
ないとき・・・

食卓塩 4g
(スプーン 1 杯) + 砂糖 40g
(スプーン 8 杯) + 水 1ℓ
(コップ 5 杯)



* 注意

- ◆水分が飲めないほど嘔吐がひどい場合は、点滴が必要です。
- ◆下痢止や吐き気止薬の使用によって、症状を悪化させる場合もあります。
- ◆激しい下痢、血液が混じっている場合は、現地でまたは帰国後に速やかに受診しましょう。

【旅行の感染症対策の心得】

1. 出発前に体調を整え、必要な予防接種を済ませる
2. 渡航先の医療事情、衛生事情などを知る
3. 常備薬を忘れずに携帯する
4. 早めに就寝するなど休養を心がける
5. 飲食物に注意し、手洗い、うがいをしっかり行う
6. 動物、衛生害虫などに注意する
7. 素足で歩かない
8. 無防備な性行為をしない

【健康状態申告書提出について】

海外研修・留学等で帰国した場合は、かならず「健康状態申告書」を帰国日もしくは翌日に保健室に提出してください。申告書、提出方法は女子大学ホームページを参照してください。

【海外留学生向けの健康管理情報について】

海外留学を考えている方にはぜひ読んで頂きたい内容が詰まっています。学生向けに分かりやすく書いてあるので参考にしてみてください。

海外留学健康の手引き 2015年4月初版 http://health-uv.umin.ac.jp/kanren/img/ryugaku_kenko.pdf

【最新情報を入手できるホームページ一覧】

下記ホームページも参照し、最新情報を確認しておきましょう。

厚生労働省検疫所(海外旅行者のための感染症情報) <http://www.forth.go.jp/>

国立感染症研究所感染情報センター <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

外務省海外安全ホームページ <http://www.mofa.go.jp/index.html>

日本旅行業協会 <http://www.jata-net.or.jp/>

財団法人海外邦人医療基金 <http://www.jomf.or.jp/>

日本医師会感染症危機管理対策室 <http://www.med.or.jp/>

米国疾病管理予防センター(CDC) *英語 <http://www.cdc.gov/travel/>