

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
女性のリズムと健康	8
子宮頸がん・性感染症 (HIV)	9
海外旅行の一般的注意	10~12

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	☎ <u>03-3203-7503</u>

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)
月曜日(隔週)	14時30分～16時30分 〔予約制〕	加藤 華子 医師 (精神保健相談)

AED 設置場所： 北門守衛室 / 2号館1階 (紀伊国屋書店側)

車椅子 担架設置場所： 7号館玄関 / 4号館保健室

救急箱設置場所： 2号館 サポートセンター / 7号館事務室 / 女子大学図書館

◆「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。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				●	●
聴力(会話法)	●			●	●
内科診察	●	●	●	●	●
心電図	△	△	△	△	△

●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]

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。

※認定を受けることができるかどうかは各講義の担当教員の裁量によりますので、必ず認められるとは限りません。

保健室直通番号 ☎ [03-3203-7503](tel:03-3203-7503)

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) ジフテリア、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、 保健室まで連絡し主治医の許可ができるまで登校しないで下さい。
百日咳 麻しん(はしか) 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 風しん 水痘(みずぼうそう) 咽頭結膜熱(プール熱) 結核 インフルエンザ(H5N1 を除く) 髄膜炎菌性髄膜炎	
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	主治医の許可ができるまで

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】

熱湯やヘアアイロンなどによるやけどが多くみられます。やけどをしたら、すぐに流水で冷やす！ここが1番のポイントです。流水で 15-30 分程度冷やしてから保健室へきてください。痛みが強かったり、水ぶくれがひどい場合には、流水で冷やしてから医療機関を受診してください。水ぶくれはやぶらないようにしましょう。



- ※ 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】

ケガをしたら、まず傷口を水道水でよく洗って、泥や汚れを取り除きます。それから保健室に来てもらうとスムーズに手当てが出来ます。血が止まらない、傷が深く大きい、痛みが強いなどの場合は医療機関での処置が必要になります。人の体液や血液に触れるときは、手袋を忘れずに。

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】



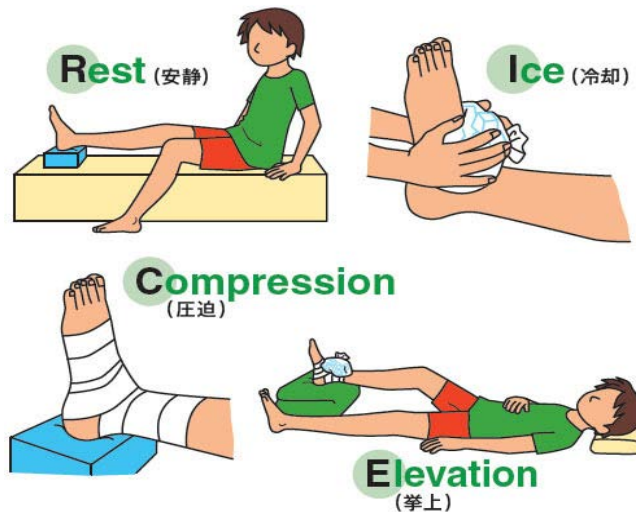
1. 傷口に針が残っていたら、トゲ抜きなどで取る
(保健室にポイズンリムーバーがあります)
2. 除去できたら傷口をよく洗う
3. 氷水で冷やす

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。

【捻挫をしたとき】

運動時やその他にも、思わぬ場面で捻挫や打撲をすることがあります。まずは、**安静、冷却、圧迫、挙上**を行います(RICE法)。保健室では冷却用の氷、三角巾、包帯の用意があります。学内には車椅子や担架が設置されています。痛みが強いときには、助けを呼んで、無理に動かさないようにしましょう。



【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おそれない！！

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月頃に掲示やホームページ等にて応募をします)

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・咽喉がん・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。

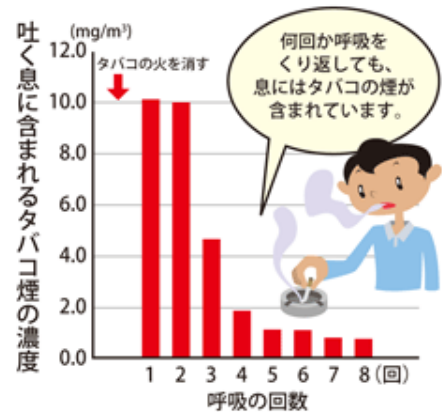
タバコの煙

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。



(ファイザーより)

【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



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。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。まずは自分のリズムをつかむことが大切です。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、または婦人科を受診しましょう。

●月経痛は、なぜ起こるのでしょうか？

月経血を子宮の中から体外へ押し出すために子宮の収縮を促す物質(プロスタグランジン)が分泌されます。

子宮が収縮することによって、きりきりとした痛みが下腹部にあらわれます。また、この物質は血管を収縮させる作用もあるので、血液の流れが悪くなり、頭痛や腰痛、肩こりなどの不快症状も現れてくるのです。

●月経痛をやわらげる方法

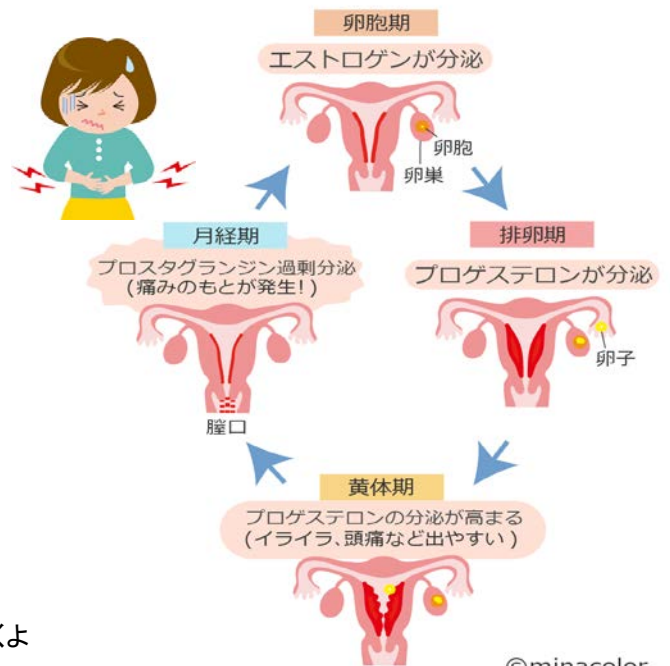
痛みをがまんする必要はありません。

つらいときは無理をせず休息をとることが大切です。

鎮痛剤を飲む、カイロや湯たんぽでおなかを温める、

お風呂にゆっくりつかるなど、自分にあった方法で対処しましょう。

月経周期は前後することもあるので、飲み慣れた鎮痛剤を持ち歩くようにすると安心です。



●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、子宮内膜症や子宮筋腫など何らかの病気が原因となっている「**器質性月経困難症**」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。

●もし3ヶ月以上も月経が無かったら？

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、女性らしさが失われるばかりではなく、妊娠や出産ができないからだになってしまうかも知れません。

子宮頸がん

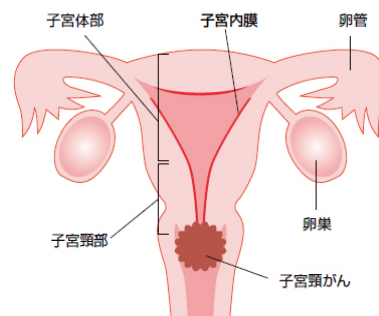
子宮頸部(子宮入り口付近)にできるがんで、特に最近では 20～30 代の女性に急増しています。

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。

予防ワクチン接種に関しては、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/>

0422-70-1485

(土日祝日、年末年始を除く月～金 午前 9 時～午後 5 時)

(日本婦人科学会「子宮頸がんとは」より)

HIV

日本のHIV/AIDSについて最近の状況を知り、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、日本でも新たなHIV感染・AIDS患者が報告されています。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

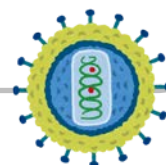
* 祝日、振替休日、年末年始除く

★ 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



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. 近年海外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。

《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、気づかぬ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、感染症の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。

【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 発熱することも	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 ●アイスクリームやアイスキャンディーを食べない	
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	●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
A型肝炎	15~50日	発熱、黄疸 全身倦怠感等	ウイルス	

●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	
黄熱	3~6日	発熱、頭痛、黄疸、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
デング熱	2~15日	発熱、発疹等	蚊	●就寝時はカヤ、網戸等を使用する
狂犬病	2~8週	不安感、頭痛、発熱等	犬・猫・狐 こもりなど	●防虫剤、殺虫剤を使用する ●動物にむやみに近寄らない
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)

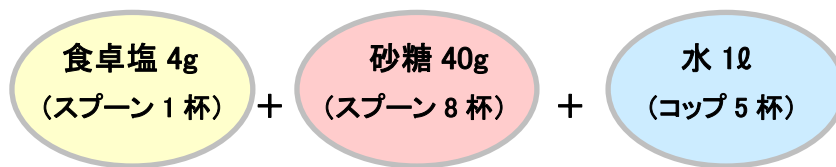
- ◆衛生事情の悪い途上国に行くほど感染する確率が高くなります。
- ◆日頃から下痢を起こしやすい体質の人や、免疫力が落ちている人はかかりやすいので注意が必要です。

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...



* 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、現地の医療機関または帰国後に空港の検疫所もしくは近医・かかりつけ医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 2019年4月 第三版 http://health-uv.umin.ac.jp/kanren/img/ryugaku_kenko_3.pdf

【最新情報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 <https://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 (ハンドブック) https://www.med.or.jp/kansen/travel_hb5.pdf

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