

健康管理ハンドブック



学籍番号	
氏 名	

島根県立大学 出雲キャンパス

保健管理委員会

(令和4年度作成)

目次

I. 学生としての健康管理の心がまえについて	3
II. 保健室の利用について	7
III. 定期健康診断について	9
IV. 精神健康調査票（GHQ）について	12
V. カウンセリングについて	13
VI. 学校感染症について	15
VII. 保険制度について	24
VIII. AEDについて	26
IX. 海外渡航について	29
X. 健康づくり	
1. ストレスとうまくつきあう	32
2. 運動の勧め	34
3. 野菜を食べよう	36
4. 貧血	37
5. 熱中症予防	38
6. キズの手当	39

様式

様式1 保健室来室記録	40
様式2 予防接種証明書	41
様式3 抗体検査結果報告書	42
様式4 カウンセリング申し込み用紙	43

その他

小児感染症抗体検査結果票貼付	44
予防接種証明書および抗体検査結果報告書貼付	45
大学近隣診療所リスト	47

年間予定表（裏表紙）

I. 学生としての健康管理の心がまえ

1. 健康の自己管理を！

大学生として、新生活がスタートしますね。生活環境がガラリと変わり、ひとり暮らしを始めた人も多いことでしょう。初めて経験することだらけの毎日は、不安が募ったり、生活リズムの変化から体調を崩したりしがちです。

みなさんは、将来は健康管理の方法を他者にアドバイスする立場になります。また、本学のスケジュールはとてもハードです。朝早くから夕方遅い時間まで講義や演習があり、たくさんの課題もこなさなければなりません。ハードスケジュールを乗り越えていくためには、心とからだの健康づくりを意識し、常に体調を整えておくことが大切です。

「自分の健康は自分で管理する」という意識を高めていきましょう。

出雲キャンパスではあなたの健康をサポートできるように体制を整えています。自己管理とともに保健室やカウンセリングなどをうまく利用しながら、健康で実りの多いキャンパスライフを送ってくださいね。

2. いざという時のために

1) 健康管理に必要な物品を自宅に用意しておきましょう。

用意しておく心安なもの

- ・ 体温計
- ・ マスク
- ・ うがい薬
- ・ 絆創膏
- ・ 冷湿布
- ・ カイロ



- ・ 風邪薬
- ・ 解熱鎮痛薬
- ・ 虫刺され
- ・ かゆみ止め軟膏
- ・ 整腸剤
- ・ アルコール消毒



2) 保険証を用意しておきましょう。

病院を受診するときには、保険証が必要です。保険証（または遠隔地被保険者証）はすぐ出せるところに保管しておきましょう。

3) 受診する医療機関を決めておきましょう。

具合が悪くなったときにどこを受診するか、自宅近くの医療機関などをあらかじめ調べておきましょう。巻末の大学近隣診療所リストも参考にしてください。



3. 大学生の生活

大学生を対象とした食や健康についての全国的な調査によると、とりわけ朝食の欠食が問題になっています。本学での調査によると、7割の学生が朝食を食べていますが、3割の学生が欠食している状況です。自宅生と下宿生では、ひとり暮らし、下宿生に欠食の割合が高いです（図1）。食べない理由は、「朝時間がない」「もっと寝ていたい」「身支度などで忙しい」などです。

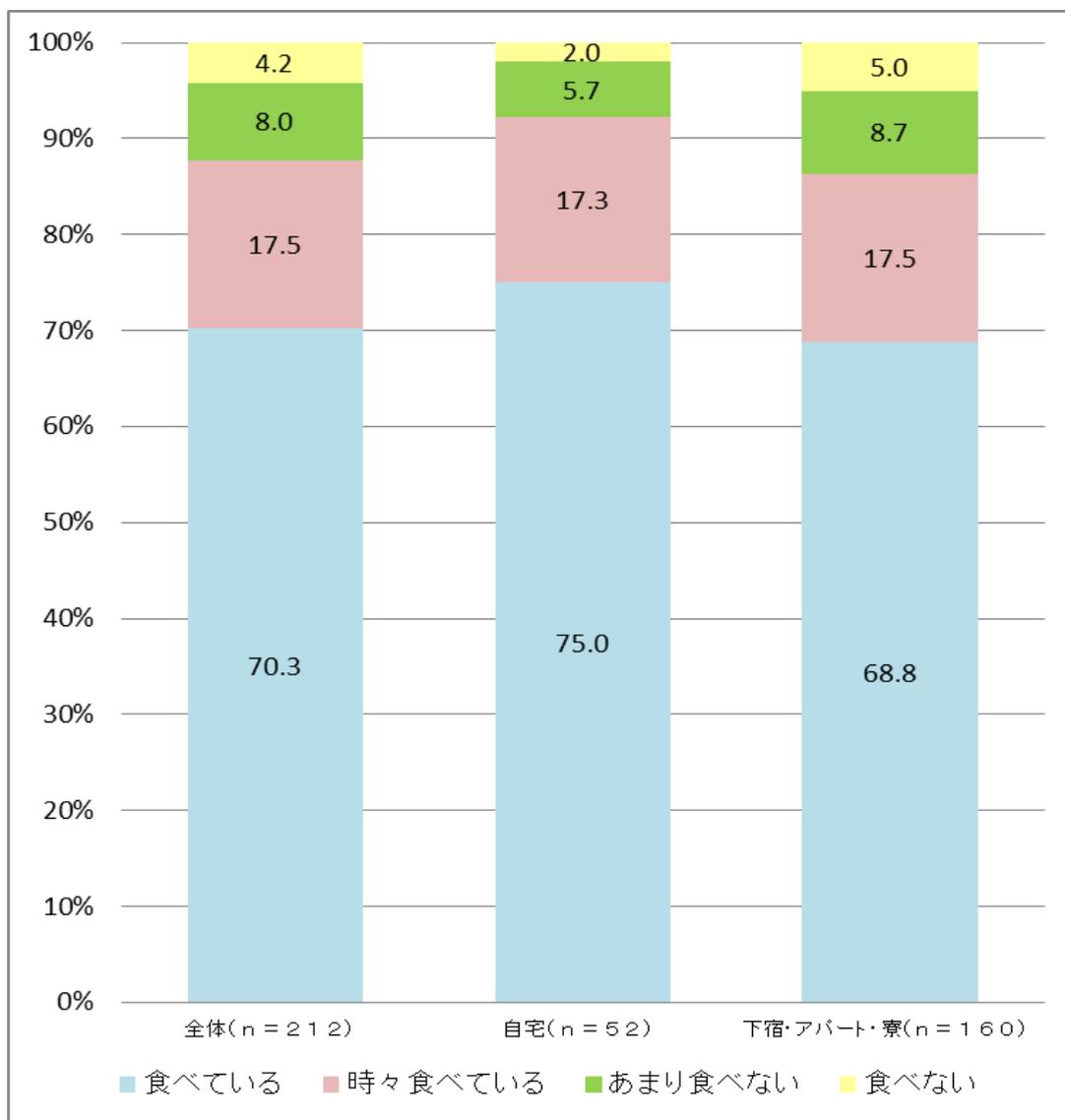


図1 大学生の朝食の欠食状況

(H25年11月島根県立大学出雲キャンパス学生対象調査結果)

4. こころの健康

自分では調子の悪さに気づきにくいのがこころの健康です。友達のこと、勉強のこと、実習のこと、将来のこと…大学の内外でたくさんの人に出会い、大学生の悩みは様々です。

本学の調査によると睡眠時間が6～8時間の学生が7割です。その一方で4時間以下の学生も1割弱います（図2）。睡眠時間をしっかり確保して、からだところの疲れをとりましょう。悩みを1人で抱え込まずに、信頼できる人に相談したりして、ストレスとうまく付き合っていく方法を身につけましょう。

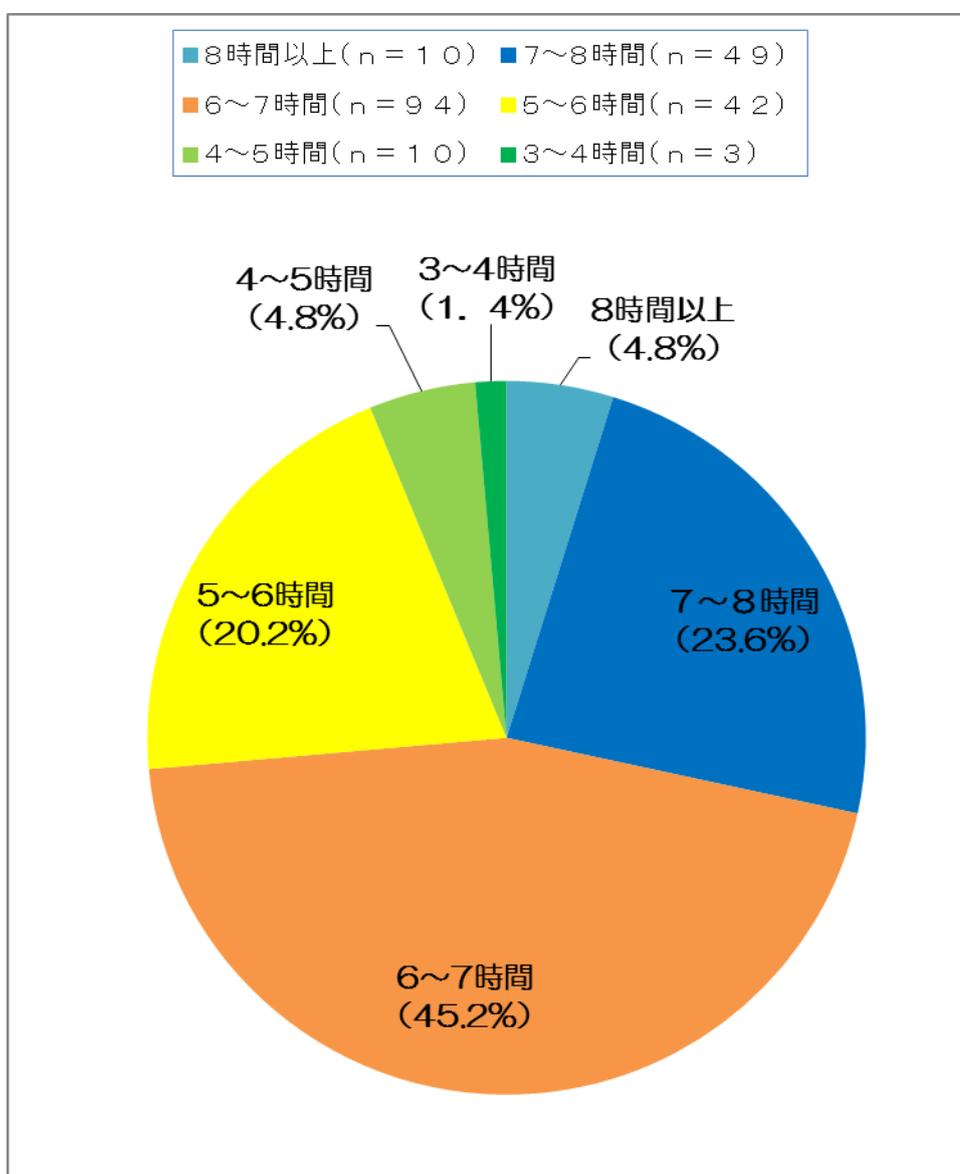
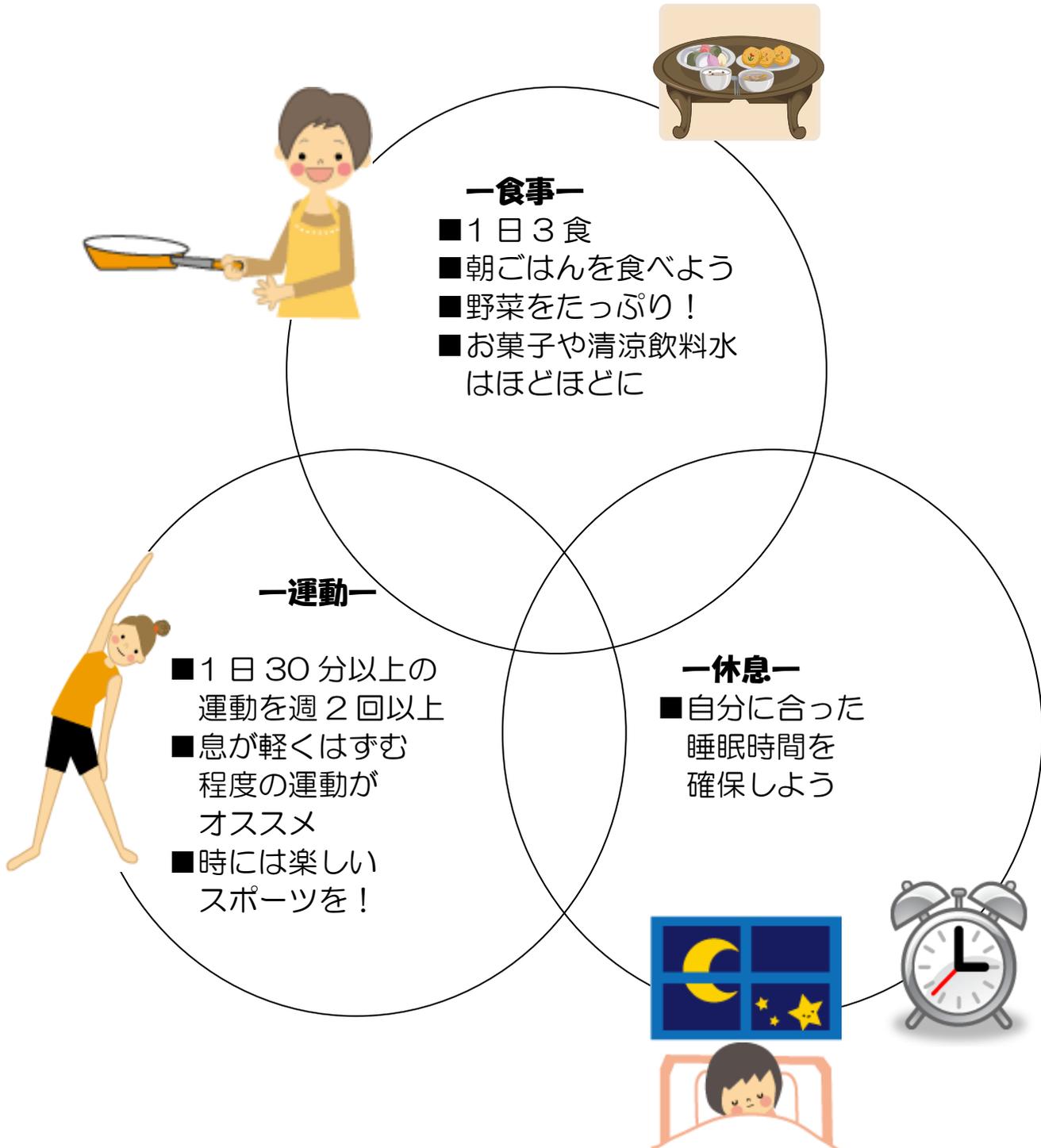


図2 睡眠時間 (n=208)

(H25年11月島根県立大学出雲キャンパス学生対象調査結果)

5. 生活習慣を見なおそう



Ⅱ. 保健室の利用について

1. 保健室はどんなところ？

大学での保健管理は、学生、教職員の健康管理に関することを行い、みなさんの健康の維持とその増進及び疾病の予防・早期発見に努めることを目的としています。

保健室には保健管理担当者がいます。主な仕事は、健康診断、応急処置、健康相談、健康教育などです。学生の皆さんが安心して大学生活を送れるよう健康面からサポートしていきます。身体の調子がすぐれない時はもちろん、健康や体のことについての相談など、誰でも利用することができます。お気軽にご利用ください。

2. 利用できる時間は？

1) 利用時間

月曜日～金曜日 原則として、8時30分～17時15分です。

*保健室に保健管理担当者が不在の時に、応急処置や健康相談などで利用する場合は事務室（教務学生課：1号館2階）に連絡してください。

3. どんな時に利用できるの？

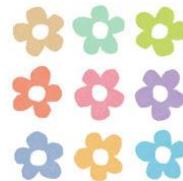
1) けがや体調が悪いとき

- ①けがや急病の時に応急処置を行います。また具合が悪くなった時に、ベッドで静養することもできます。
- ②保健室来室記録（巻末の様式1）に、体調等について記入してください。
- ③投薬は原則できませんので、鎮痛剤などをよく服用する人は携行しましょう。
- ④ベッドや健康器具は、マナーを守って使用しましょう。

2) 健康について相談をしたいとき

身体や心の健康に関する相談はいつでも応じていますので、気軽に相談に来てください。また必要に応じて大学周辺の医療機関の紹介も行っています。

※保健室を使用している場合には、時間をずらして来てもらうことがあります。



4. 保健室にある物品

- ・体温計
- ・パルスオキシメーター
- ・アルコール消毒
- ・うがい薬
- ・マスク
- ・ティッシュ
- ・絆創膏
- ・綿棒
- ・爪切り
- ・フットマッサージャー
- ・パンフレット

1) 使用上の注意

体温計・爪切りの使用後はアルコール綿で拭いて、元にもどしてください。

5. 健康測定器具

1) 健康測定器具コーナー

保健室にありますので、自由に利用してください。

2) 健康測定器具

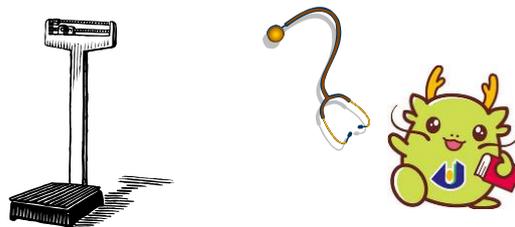
- ・自動視力計
- ・自動血圧計
- ・身長計
- ・体重計
- ・体脂肪計
- ・握力計

3) 使用上の注意

- ①使用後は元の場所に、きちんと戻してください。
- ②使用後は電源を切ってください。
- ③うまく作動しない場合や故障時は、保健管理担当者に連絡してください。



Ⅲ. 定期健康診断について



1. 健康診断の目的

健康診断は、学校保健安全法第 13 条に基づいて、全学生を対象に実施しています。
健康の保持・増進、病気の早期発見・早期治療のために行います。

2. 健康診断のスケジュール

4月に定期健康診断を実施します。日程及び場所等の詳細な内容については、健康診断オリエンテーション時にお知らせします。

3. 健康診断の項目

項目	看護栄養学部					別科生
	1年生	2年生	3年生	3年次編入生	4年生	
①身長	○	○	○	○	○	○
②体重・体脂肪率	○	○	○	○	○	○
③血圧測定	○	○	○	○	○	○
④視力測定	○	○	○	○	○	○
⑤聴力検査	○	○	○	○	○	○
⑥検尿	○	○	○	○	○	○
⑦胸部エックス線撮影	○	○	○	○	○	○
⑧HBs抗原・HBs抗体検査	○	△	△	○	△	入学前
⑨HCV抗体検査	○	△	△	○	△	○
⑩小児感染症抗体検査	○	△	△	○	△	入学前
⑪内科健診	○	○	○	○	○	○
⑫問診票調査	○	○	○	○	○	○
⑬精神健康調査（GHQ）	○	△	△	○	○	○
⑭調査票	○	△	△	○	△	○

4. 定期健康診断判定基準（島根県環境保健公社）と事後対応について

1) 項目毎の判定基準

項目		正常	単位
尿検査	蛋白	—	
	潜血	—	
	糖	—	
血圧		139~89	mmHg
視力	裸眼	0.7~2.0	
	矯正	0.7~2.0	
聴力		低音域聴取可 (1000Hz, 30dB)	
		高音域聴取可 (4000Hz, 25dB)	

2) BMI 肥満指数

	BMI
やせ(低体重)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25.0 未満
肥満1度	25.0 以上 30.0 未満
肥満2度	30.0 以上 35.0 未満
肥満3度	35.0 以上 40.0 未満
肥満4度	40.0 以上

* BMI 肥満指数は、自己の生活（食事・運動）改善の指標にしましょう。

3) 肝炎検査

HBs 抗原（-）及びHBs 抗体（-）の場合は、B型肝炎の予防接種（計3回）を推奨します。B型肝炎の予防接種は、初回接種に引き続き、1ヶ月後、6ヶ月後の3回接種が1シリーズです。1シリーズの3回目の接種後、1~2ヶ月後にHBs 抗体を測定し陽性化の有無を確認することが望ましいです。

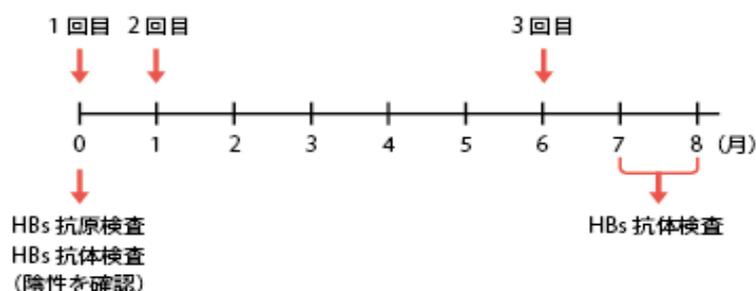


図 ワクチン接種のスケジュール

4) 小児感染症抗体検査

検査項目	麻疹 (はしか)	風疹 (三日ばしか)	水痘 (みずぼうそう)	ムンプス (流行性耳下腺炎)
検査方法	EIA 法	HI 法	EIA 法	EIA 法
予防接種 推奨値	16.0 未満	32 倍未満	4.0 未満	4.0 未満

*判定結果が**基準に満たない**方は予防接種が必要です。予防接種の手続きについては、『VI. 学校感染症について』(P.15)のページを参照してください。

*抗体価検査方法は必ず上記の方法でおこなってください。

5) 精神健康調査 (GHQ)

*判定基準・判定結果については『IV. 精神健康調査票 (GHQ) について』(P.12)のページを参照してください。

6) 健康診断結果のお知らせの判定区分の見方

A	異常なし	今回の健診では異常を認められませんが、自覚症状がある時は医療機関を受診してください。
B	軽度異常	軽度異常あるも日常生活に支障なし。医師による経過観察、管理を必要としません。
C	要経過観察・生活改善	医師による経過観察、管理を必要とします。わずかに異常所見がみられるので日常生活、食生活などに注意してください。
D2	要精密検査	病気の存在が疑われますので、医療機関で詳しい検査を受けてください。
D1	要医療	治療が必要な病気(疾病)があると思われます。医療機関を受診してください。
E	要継続治療	引き続き治療、及び通院を続けてください。

IV. 精神健康調査票（GHQ）について

1. GHQ（The General Health Questionnaire）とは

皆さんが、これからの大学生活を心身ともに健やかに送って頂くために、メンタル面での課題の早期発見と予防を兼ねて、精神健康調査票（GHQ）を用いた健康度チェックを行なっています。主としてメンタル面での症状の把握、評価および発見にきわめて有効なスクリーニングテストです。スクリーニングとは、「ふるい分け、選別する」という意味で、病気の疑いがあるか、疑いがないかを選別する方法です。このテストを通して自己理解を深めて頂きたいと思います。

- 1) 調査結果は健康管理以外には使用致しません。また結果は厳重に管理します。
- 2) GHQ の結果は、個人に返却します。結果の詳細について知りたい方、自分自身について何か気になること、相談がある人はカウンセラーにお尋ねください。

質問項目は 60 問あり、質問内容は (A) 身体的症状、(B) 不安と不眠、(C) 社会的活動障害、(D) うつ傾向の 4 領域から構成されています。

(A) 身体的症状とは、頭痛や倦怠感などのように、身体に何らかの症状があることを示します。

(B) 不安と不眠とは、心配事があったり緊張したりすること、よく眠れないことを示します。

(C) 社会的活動障害とは、主として社会的行動に支障があることをあらわします。

(D) うつ傾向とは、悲観的なものの考え方、意欲の低下などをあらわします。

2. 結果の見方

一般に、GHQ 得点が高得点であれば、気をつけた方がよいと考えられます。

- 1) 合計 17 点以上が高得点と判定されます。特に 35 点以上は要注意です。
- 2) 各領域の判定基準は以下の通りです。

判定基準 \ 領域	(A) (B)	(C) (D)
中等度以上の症状	4/7 問 以上	3/7 問 以上
軽度の症状	2~3/7 問	1~2/7 問

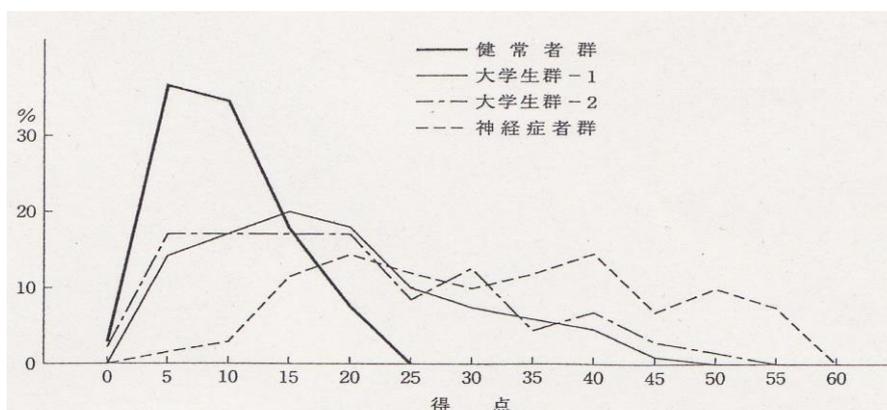


図 28-3 GHQ60 得点(GHQ 採点法 0-0-1-1 による)の分布(中川と大坊, 1996⁴⁾)

V. カウンセリング (counseling)



カウンセリングを活用して より自分らしく、より楽に毎日を送りませんか

「どうしたらいいんだろう?」「どうしたらうまくいくんだろう?」「どうしてこんな風になってしまったんだろう?」などの「悩み」「心配」「不安」は、より成長するチャンスだったり、今のあなたがより良く変化しようとするときに起こる、心からのシグナル、サインだと考えられます。このような「悩み」「心配」「不安」は問題とも表現されます。

実は、すべての問題はあなたが自身で解決できるものばかりなのです。乗り越えられない問題はあなたの前にはやってきません。でも、そのやり方を知らなかったり、知っていたとしても方法が間違っているためにうまく行かないことが多いのです。

カウンセラーは「あなたが、より素敵な人になるため」の応援団、サポーターといえます。カウンセラーは、あなた自身を尊重し、自分自身で「どうすればよいか?」を発見し、実行できるように最大限のサポートをします。

1. カウンセラー紹介

氏 名 原 美 貴 (はら みき)

所 属 出雲市内にある心療内科・精神科のクリニックに臨床心理士として勤務
※臨床心理士とは・・・文部科学省の認可する財団法人日本臨床心理士資格認定協会が実施する試験に合格し、認定を受けることで取得できる
“心理専門職の証”となる資格です。



2. 利用日時と場所

相談日 : 日程表のとおり
利用時間 : 15時～17時
相談場所 : 1号館3階 教員談話室
相談時間 : 50分/人

相談者・相談内容はもちろん秘密厳守です。基本的にはカウンセラー以外にはわからないシステムですので、気軽な気持ちで足を運んで下さい。

*相談によって若干の延長があります。

*相談室内はプライバシー配慮の環境を整えています。

*相談場所の配慮が必要なときには、保健管理担当者に申し出て下さい。



3. 予約方法など

1) 相談者がメールで予約する方法

(1) 学内LANのアドレス帳にある「出雲キャンパス」の「その他」から「カウンセラー」をクリックします。

アドレス i-soudan@u-shimane.ac.jp

メールの題名を”相談”と入力。学籍番号、氏名、希望日時を入力します。

(2) 個人の携帯アドレスに返信を希望する場合は、アドレスも入力します。

(3) カウンセラーからの予約済みの返信を確認します。

2) 保健管理担当者（教務学生課）を通して予約する方法

(1) 保健管理担当者（教務学生課）に申し出ます。

(2) 保健管理担当者（教務学生課）から、決定した予約日時の連絡を受けます。

3) 相談日当日の申し込み方法

相談室前の予約時間が記入してあるボードに、空き時間があれば相談可能です。

(1) 相談室ドアに「ご自由にお入り下さい」の札がかかっているのを確認します。

(2) ノックをして入ります。

4) 予約のキャンセル方法

(1) 予約の時と同様に相談アドレスにメールで予約の取り消しを入力します。

アドレス i-soudan@u-shimane.ac.jp

(2) 保健管理担当者（教務学生課）に連絡します。

TEL 0853-20-0200（代表）

TEL 0853-20-0213（保健室）



VI. 学校感染症について

1. なぜ今、学校感染症か？

近年、大学生の中で学校感染症の流行がみられるようになりました。幼少時に受けたワクチンの効果が減弱していることが主な理由と考えられています。

大学という限られた集団の中で麻疹（はしか）やインフルエンザなどの感染症が発生した時、感染拡大を最小限に食い止め、学内だけでなく地域や実習先に感染を広げないことが非常に重要です。自らが感染源とならないように予防接種をすることも重要です。

2. 学校感染症とは

「学校において予防すべき感染症」は、学校保健安全法施行規則により定められています。

3. 学校感染症に罹患したら

感染症にかかった時に、まずしなければならないことは、他の学生に感染を広げないために「**出席停止**」期間をまもり、**学校に来ないこと**です。学校感染症による出席停止の日数は「出席すべき日数」に数えられず、「欠席」の扱いにはなりません。速やかに保健室（TEL0853-20-0213）、または教務学生課（TEL0853-20-0200）に下記の事項を連絡し主治医から登校の許可があるまでは登校せず自宅で療養してください。

- | | | |
|------------|---------|-------------------|
| 1. 学籍番号、氏名 | 2. 診断名 | 3. 発症日（いつからどんな症状） |
| 4. 最終登校日 | 5. 療養場所 | 6. 診断を受けた医療機関 |

1) 学校感染症罹患時の手続き

学校保健安全法施行規則

- ① 安全法施行規則第 18 条において、「学校において予防すべき感染症の種類」が第一種から第三種に分類されています。第一種は、重症急性呼吸器症候群（SARS）等の感染力が強く重症で危険性の高い感染症。第二種は、飛沫感染するもので学校において流行を広げる可能性が高い感染症。第三種は、飛沫感染が主体ではないが、放置すれば学校で流行が拡大する可能性がある感染症です。
- ② 19 条において「出席停止の期間の基準」が定められています。
(平成 24 年 4 月 1 日施行)・・・P16の表参照

2) 出席停止期間終了後（病状回復後）の手続き

「欠席届」に医師の診断書を添付し、教務学生課に提出してください。

学校保健安全法施行規則に定める学校感染症と出席停止期間

分類	感染症	出席停止の基準
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(病原体がコロナウイルス属SARAコロナウイルスであるものに限る)、及び鳥インフルエンザ(病原体がインフルエンザウイルスA属インフルエンザAウイルスであってその血清型がH5N1であるものに限る)* 上記以外に、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」第6条第7項から第9項までに規定する「新型インフルエンザ等感染症」、「指定感染症」及び「新感染症」は、第1種の感染症とみなす。	治癒するまで
第二種	インフルエンザ (鳥インフルエンザ(H5N1)及び新型インフルエンザ等感染症を除く)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発しんが痂皮化するまで
	風疹(三日ばしか)	発しんが消失するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	
	第二種の感染症(結核及び髄膜炎菌性髄膜炎を除く)にかかった者については、病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるときは、この限りではない。	
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	急性出血性結膜炎、その他の感染症	

※ 第三種の「その他の感染症」は、学校で流行が起こった場合にその流行を防ぐために、必要があれば学長が学校医の意見を聞き、第三種の感染症として措置をとることができる疾患です。以下に、条件によっては出席停止の措置が必要と考えられる感染症の例を挙げます。

溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、ヘルパンギーナ
マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症

(例) インフルエンザの出席停止期間について

※「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」とは、最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止となります。それに加えて解熱した日によって出席停止期間は延期になります。

発症経過	発症 0日	発症 1日	発症 2日	発症 3日	発症 4日	発症 5日	発症 6日	発症 7日	発症 8日
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	発症後5日目			
	出席停止	→					登校開始		
発症後2日目に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
	出席停止	→					登校開始		
発症後3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	→					登校開始		
発症後4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	→						登校開始	
発症後5日目に解熱した場合	発熱					解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
	出席停止	→							登校開始

- ① 発症当日とは、受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（悪寒、発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、結膜の充血等）が始まった日です。そのため、受診時に医師に発症日を確認することが必要です。
- ② 発症日は0日目と考え、日数計算には入れません。

4. 予防接種の意義

「学校において予防すべき感染症」のうち小児感染症およびインフルエンザは、予防接種で予防が期待、また罹患した場合の重篤化を防ぎます。小児感染症に成人が罹患すると、症状が重篤化する場合があります。また、インフルエンザは毎年流行します。地域、学内での感染拡大を防ぐためにも予防接種を受けましょう。

5. 小児感染症予防接種

1) 小児感染症予防接種の注意事項

小児感染症抗体検査で、本校の基準に満たない場合は予防接種が必要です。抗体が獲得されていない場合は、臨地実習に出られないことがあります。

2) 予防接種の受け方

(1) 対象者：判定結果が基準に満たない者

(2) 受け方：

- ① 医療機関（内科・小児科）に予約し、受診時予防接種証明書（P41 様式 2）と抗体検査結果個人通知票を持参し、医師に予防接種証明書を記入してもらいます。（証明書の用紙は、保健室にあります。）
- ② 複数の予防接種が必要な方は、医療機関で接種のスケジュールを相談してください。麻疹は最も感染力が強いため、最初に接種してください。
- ③ 接種後は体調観察が必要なため、診療時間ぎりぎりの受診は避けてください。

(3) 予防接種証明書提出方法

予防接種証明書のコピーを速やかに保健管理担当者に提出します。証明書原本は各自が健康管理ハンドブックに貼付し保管してください。

(4) 費用：個人負担

（予防接種は保険外適用のため、医療機関で金額を確認してください。）

○接種間隔

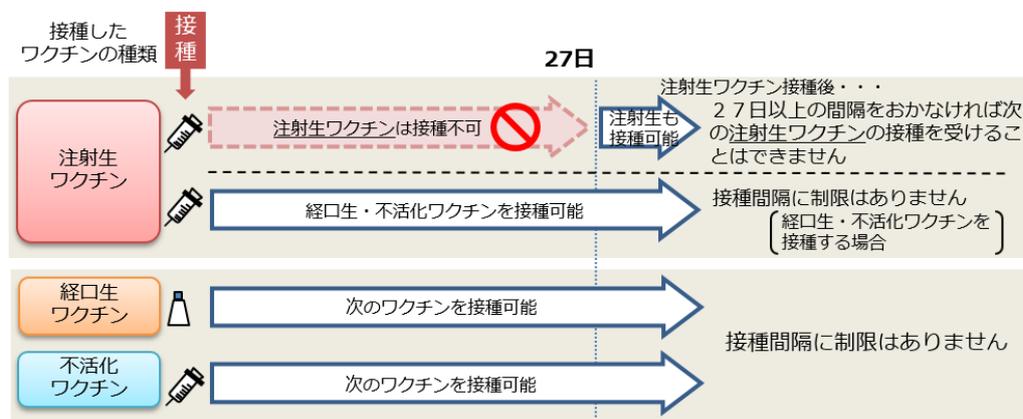
予防接種を複数行う際に、接種間隔を一定期間あける必要がある場合があります。その理由は、予防接種による副反応が出るかもしれない期間を余裕を持って避けること、予防接種のウイルス同士の干渉などによって予防接種効果が上がらない恐れがあることなどからです。

注射生ワクチン 風疹、水痘、麻疹、麻疹風疹混合、流行性耳下腺炎、BCG 等

注射生ワクチンの接種後 **27日以上**の間隔をおかなければ、注射生ワクチンの接種を受けることはできません。次に接種するワクチンが注射生ワクチンでなければ、制限なく接種することができます。

不活化ワクチン B型肝炎、インフルエンザ 等

<令和2年10月1日からの「異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール」>

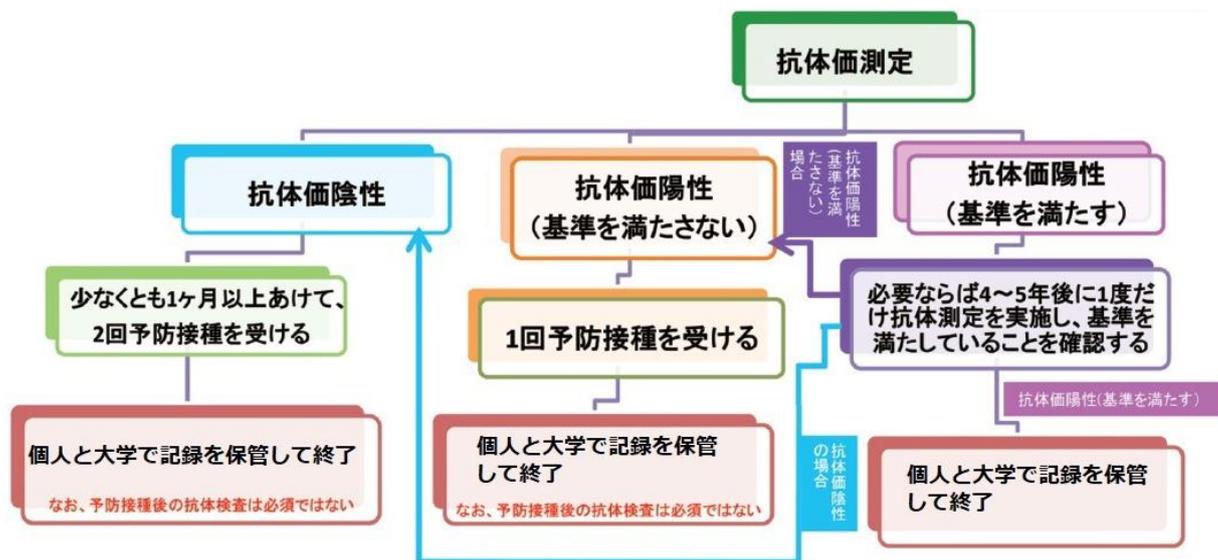
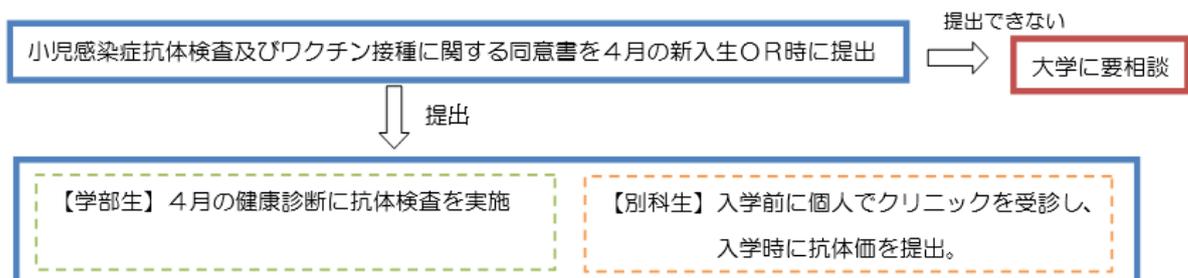


※接種から数日間は、発熱や接種部位の腫脹などが出ることがあります。接種が可能な期間であっても、必ず体調を確認し、かかりつけ医に相談の上、接種してください。

○基準値

疾患名	抗体価陰性	抗体価陽性 (基準を満たさない)	抗体価陽性 (基準を満たす)
麻疹	EIA法(IgG): <2.0	EIA法(IgG): 2.0 ~ 16.0	EIA法(IgG): 16.0以上
風疹	HI法: <8.0	HI法: 8.0 ~ 32.0	HI法: 32.0以上
水痘	EIA法(IgG): <2.0	EIA法(IgG): 2.0 ~ 4.0	EIA法(IgG): 4.0以上
流行性 耳下腺炎	EIA法(IgG): <2.0	EIA法(IgG): 2.0 ~ 4.0	EIA法(IgG): 4.0以上

○小児感染症予防接種フローチャート



○最終提出期限

別科生：令和4年7月20日（水）

看護栄養学部1年次生、3年次編入生：令和4年10月14日（金）

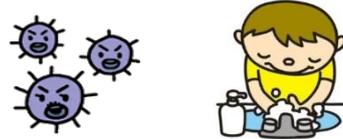


早めにスケジュールを立て、提出期限を守りましょう！



6. インフルエンザについて

1) インフルエンザとは



(1) 症状

38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状が現れます。

(2) 感染経路

咳やくしゃみにより感染（飛沫感染）するほか、鼻水や唾などの分泌物に汚染された物品を介して感染（接触感染）します。1～2日の潜伏期の後に、突然38度以上の高熱、その他の症状が現れます。

2) インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスは、大きくA、B、C型の3つにわけられ、世界的な大流行の原因となるのは、A型です。皆さんがよく知っているのはH1N1（ソ連）型とH3N2（香港）型ですが、2009年にH1N1型の新型ウイルスが突然出現し、世界的な大流行となりました。A型にはたくさんの亜型が存在しています。インフルエンザウイルスは、突然変異が起きやすく、それまでの免疫では有効に効果が発揮できずに、大流行を引き起こす特徴があります。

3) 診断と治療

周囲の流行状況、症状、診察所見にあわせて、迅速診断キットを用いて診断します。簡便で正確に診断でき、A型とB型の区別もつけられます。

インフルエンザの治療は、ウイルスの増殖を抑える薬を使用します。ウイルスが増殖する前の発症後48時間以内であれば、効果が期待できます。

安静や十分な睡眠、適度な保温、発汗や発熱に対する水分補給、消化のよい食べ物による栄養補給などの一般療法や症状にあわせた対症利用法も必要です。

4) 予 防

インフルエンザの予防で最も重要なことは、こまめなうがいと手洗い、擦式アルコール製剤での消毒、むやみに人混みにいかないこと、適度な休息を取り体調を整えることです。そして、毎年予防接種をしておきましょう。

※予防接種のポイントをまとめました。

- 毎年予防接種が必要です。ワクチンの効果が持続するのは、5ヶ月です。
- 遅くとも12月中旬までに予防接種を受けましょう。ワクチンの効果が現れるまでに2週間かかります。1～2月の流行のピークに備えて準備をして下さい。
- 喘息や糖尿病などがある人、臨地実習のある学生、国家試験のある学生は、必ず予防接種を受けましょう！

・ワクチンは、インフルエンザの発症を抑え、発症しても入院などの重い症状になることを防ぎます。

※病院・施設実習中の学生の注意事項

- ・病院、施設実習がある学生は、必ずインフルエンザ予防接種を受けましょう。
- ・病院、施設実習のある学生は、発熱がなくても、関節痛や頭痛、鼻水、咳などの症状があれば休日や帰校日であっても必ず、実習担当教員か実習指導者に報告が必要です。
- ・インフルエンザに罹患した場合、24時間前に接触した者は濃厚接触者となります。例えば、罹患する前日に実習先で関わった患者さんは濃厚接触者となり、個室隔離されるなどの対応が必要になってきます。
- ・自身が濃厚接触者の場合は、その旨を実習担当教員に報告して下さい。
- ・病院、施設により感染症対応が異なります。罹患した場合、感染が疑わしい場合は速やかに実習担当教員に報告して下さい。

《例》 学生が実習中にインフルエンザに罹患した

日にち	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
経過	前日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
接触日	接触日 ①	接触日 ②	接触日 ③	接触日 ④	接触日 ⑤	接触日 ⑥	接触日 ⑦	接触日 ⑧	接触日 ⑨
学生1	患者Aさんと関わる	発熱		解熱					
学生1の出席停止期間		出席停止	→					登校開始	
学生1の実習停止期間		実習停止	→					実習開始	
学生1の受け持ち患者Aさん	学生1と関わる	隔離要観察	→				隔離終了		

実習中の発熱、症状出現時の対応

*感染拡大防止のために下記の手順に従って行動してください。

37.0度以上の発熱、症状がある。

実習担当教員、教務学生課（0853-20-0385）に連絡。
臨地実習には参加できない。

かかりつけ医に電話相談。
かかりつけ医がない場合やかかりつけ医で受診できない場合は、以下の「健康相談コールセンター（保健所）」へ相談。

かかりつけ医がいる

受診

（かかりつけ医または、保健所に紹介された医療機関）

要受診

かかりつけ医がない

健康相談コールセンター（保健所）の指示に従う。

受診なし

結果を実習担当教員・秦先生・教務学生課（保健師）・チューターに報告して指示に従う

療養後、教務学生課に欠席届と診断書（学校感染症の場合）を提出。
実習に関しては、実習担当教員の指示に従う。

【しまね新型コロナウイルス感染症「健康相談」コールセンター】

■松江市・島根県共同設置

松江保健所 0852-33-7638

■雲南保健所 0854-47-7777

■出雲保健所 0853-24-7017

■県央保健所 0854-84-9810

■浜田保健所 0855-29-5967

■益田保健所 0856-25-7011

■隠岐保健所 08512-2-9900

*症状とは…咳、痰、呼吸困難、咽頭痛、鼻水、頭痛、倦怠感、関節痛、嘔吐・下痢、味覚異常・嗅覚異常等

Ⅶ. 保険制度について

本学では、学生が安心して学生生活を送ることができるよう、入学と同時に（公財）日本国際教育支援協会の「学生教育研究災害傷害保険（学研災）」と「学研災付帯賠償責任保険（医学生教育研究賠償責任保険）」に全員加入することにしてあります。詳細については、学習のてびきの「学生生活—保険制度」に記載してあります。大学生生活上で怪我や物の破損などがありましたら、直ちに教務学生課に報告してください。

1. 学生教育研究災害傷害保険

学生が大学の教育研究活動中に生じた急激かつ偶然な外来の事故によって傷害を被った場合に対象となります。

1) 保険金の種類と金額

補償区分	正課中および学校行事中	大学施設内、課外活動中および通学中
死亡保険金	2,000万円	1,000万円
後遺障害保険金	120～3,000万円	60～1,500万円
医療保険金	治療日数1日以上	治療日数14日以上(通学中は4日以上)
入院加算金	1日につき4,000円(180日限度)	

接触感染予防保険金	臨地実習中、1事故につき15,000円(定額払い)
-----------	---------------------------

2) 保険金が支払われる場合

<p>正課中</p> <p>講義、演習、実験・実習・実技による授業を受けている間</p> <p>(例) 体育の講義中、足首を捻挫し受診した。</p>	<p>学校行事中</p> <p>大学の主催する入学式、オリエンテーション、卒業式など教育活動の一環としての各種学校行事に参加している間</p> <p>(例) 学園祭の模擬店で火傷をした。</p>	<p>大学施設にいる間</p> <p>授業の休憩中や昼休み中など、「正課中」「学校行事中」以外で大学施設内にいる間。</p> <p>(例) 大学の階段を踏み外し骨折した。</p>
<p>課外活動中</p> <p>大学施設内外で大学に届け出た課外活動を行っている間。</p> <p>(例) 他大学とのサッカーの試合で脱臼した。(大学に認められた文化・体育のサークル活動が対象)</p>	<p>通学中</p> <p>大学の授業等、学校行事または課外活動への参加の目的をもって、合理的な経路及び方法により、住居と学校施設等との間を往復する間。</p> <p>(例) 凍結した路面を徒歩で通学中滑って転倒し打撲した。</p>	<p>臨地実習中</p> <p>臨地実習中に、針刺し事故等で感染症の病原体に予期せず接触し、感染症予防措置を行った場合。</p> <p>(例) 正課での手術見学中、患者の血液が目に入った。</p>

3) 保険金が支払われない場合

次に該当する場合は、傷害等を負っても保険金の支払い対象外です。

故意、犯罪行為、病気、地震・噴火・津波による事故、無資格運転・酒酔い運転、課外活動で危険度の高いスポーツ（スカイダイビング等）を行っている間、医学的他覚所見のない腰痛など。

4) 保険金の請求

請求用紙は、事務室（教務学生課）にありますので、事故が発生したときは、直ちに報告してください。

2. 学研災付帯賠償責任保険（医学生教育研究賠償責任保険）

正課、学校行事及びその往復中で、他人にケガをさせたり、他人の財物を損壊したことにより被る法律上の損害賠償を補償するものです。

1) 保険金が支払われる場合

正課、学校行事及びその往復中

（学校施設内での事故、課外活動中をのぞく）

（例）正課の実習中、実習先の機械を誤って壊してしまった。

（例）講義を受けるため自転車で通学中、歩行者に接触し怪我をさせてしまった。

教務学生課

にご相談

下さい！

2) 保険金の請求

請求用紙は、事務室（教務学生課）にありますので、事故が発生したときは、直ちに報告してください。

3. 注意事項

- すべてが保険でカバーされるわけではありませんので、注意して下さい。
場合によっては申請しても保険金が支払われない場合もあります。
- 正課中や学校行事中、通学中などは対象となりますが、休日のレジャーでの怪我やアルバイト中の事故などは対象となりません。
- 原付・バイク・自動車での通学中の事故は対象外です。自動車等の保険で対応してください。
- 全員加入の「学研災」と「医学賠」に加えて、任意の「学研災付帯学生生活総合保険（付帯学総）」があります。付帯学総は、正課中や学校行事中、通学中以外の休日のレジャーでの怪我やアルバイト中の事故なども対象となります。また、「学研災」は治療費が日数単位で補償されるのに対し、「付帯学総」は治療費用実費が補償されます。さらに「付帯学総」は怪我のみならず、風邪等の病気でも治療費の補償があります。入学時に加入している方もいますので、各自確認し、有効利用してください。年度の途中加入も可能ですので、詳しくは、教務学生課にご相談下さい。

Ⅷ. AED について



1. AED とは？

AED は、Automated External Defibrillator の頭文字をとったもので、日本語訳は自動体外式除細動器といいます。小型の器械で、体外（裸の胸の上）に貼った電極のついたパッドから自動的に心臓の状態を判断します。

もし心室細動という不整脈（心臓が細かくブルブルふるえて、血液を全身に送ることができない状態）を起こしていれば、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与えること（電気ショック）で、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。

器械の電源を入れれば音声を使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの器械を使って救命することができます。

2. AED 操作の手順

①電源を入れると音声の指示が始まります。

*胸が汗などでぬれている場合は拭き取ってからはいります。シップ薬など何かはらわれていたらはがします。

*ペースメーカーなど皮膚の下に何か埋め込まれている場合はそこを避けてはります(皮膚の下に硬いこぶのようなものがあります)。

*就学前のこどもには、こども用パッドか小児モードに切りかえます。ない場合はおとなと同じパッドを使います。



②電極パッドをはります。位置はパッド等にも描いてあるので、それに従います。

※パッドをはる作業中も胸骨圧迫は続けます。



③AED が自動的に心電図を解析し、音声などで指示を出します。



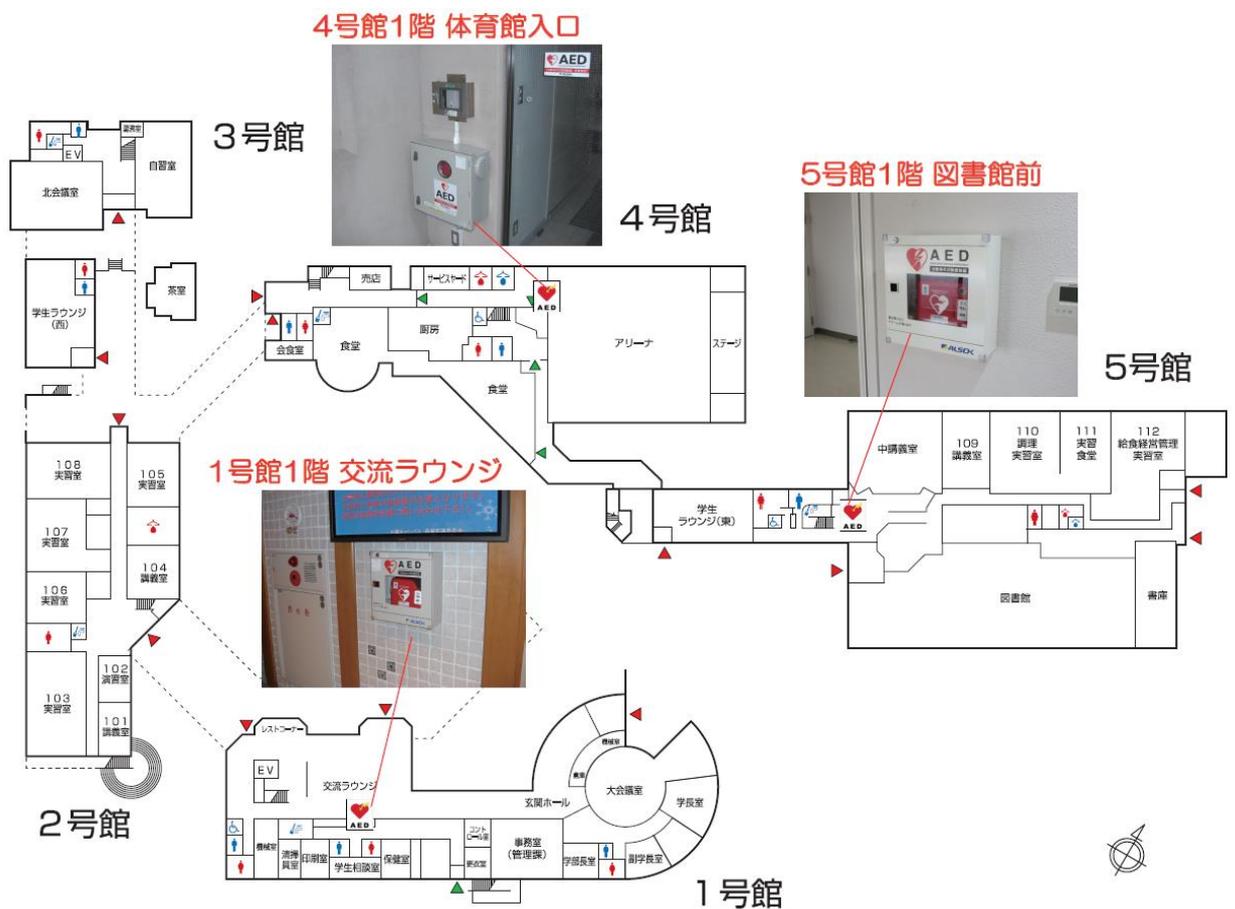
*AED が心電図の解析を始めたら胸部圧迫をやめ、倒れている人から離れます。

*電気ショック後はすぐ胸部圧迫を再開します。AED はまた心電図を解析して、2分ごとに電気ショックが必要か否かを指示してくるので、それに従います。

*電気ショックが必要な場合は「電気ショックが必要です」と音声流れ、充電が始まります。充電が終わり、「ショックボタンを押してください」の音声や充電終了の連続音流れ、ショックボタンが点滅します。「離れて」とまわりの人に注意し、だれも触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

3. 学内におけるAEDの設置場所

島根県立大学出雲キャンパスでは、救急車到着までの救命措置としてAEDを設置しています。緊急の事態が発生しても直ちにAEDが利用できるよう、学生や教職員の利用が多い「1号館1階交流ラウンジ」、「5号館図書館前」に各1台、また、スポーツ活動中に不整脈を起こす危険が高いことから「4号館1階体育館入り口」に1台の計3台設置しています。



新型コロナウイルスの感染拡大を受け、
外務省の海外安全ホームページ上におけ
る、海外安全情報の危険レベル及び感染症
危険レベルが2以上の国(地域)への
渡航中止もしくは延期を要請します。

Ⅸ. 海外渡航について

<出発前>

※短期間の渡航であっても、渡航の2週間前までに「海外渡航届」を教務学生課に提出してください。

1) 健康管理

予防接種：渡航先の状況を厚生労働省のHPなどから事前に収集し必要な予防接種を受けておきましょう。自分の身を守るためにも時間に余裕を持って（3か月くらい前から）準備しておきましょう。入国時に証明書が必要な場合もあります。

- 出発する前から体調を整え、規則正しい生活サイクルにし、睡眠不足・栄養のバランスが崩れないよう、また極度の疲労状態のまま出発することのないように注意しましょう。
- 持病がある人は、事前に主治医に相談し海外での生活・食事について確認しましょう。（研修先で受診が必要になった場合に備え、持病がある人は病気や薬の英文診断書と処方箋を準備しておきましょう。）
- 海外旅行用の保険に加入しておきましょう

2) 薬について

※主治医より処方されている薬、普段服用している市販の薬を持参してください。

- 内服薬一酔い止め、胃腸薬、鎮痛・解熱、風邪薬、整腸剤など
- その他ムヒ軟膏、絆創膏、体温計など
- 常備薬を携帯しましょう。
- 飲み慣れたものを持参するのが安心です。
- 各自必要なものが違うと思います。しっかり準備しましょう。



3) 身体に関すること

1)	アレルギー体質 (喘息・アトピー・鼻炎など)	気候環境の変化により再燃や発作の可能性を考慮しましょう。持病がある人は、必ず研修前に主治医に相談し、処方してもらいましょう。
2)	頭痛、腹痛	飲み慣れた薬を持参しましょう。
3)	便秘	環境が変わると便秘になりやすいため食べるものに注意しましょう。必要があれば、下剤を準備しましょう。 便秘対策：朝食を抜かない（腸に刺激を与え排便習慣を作る）、水分補給、食物繊維をとる（穀類、果物、野菜など）、就寝前の柔軟体操など。
4)	虫歯	現地で歯が痛みだし、我慢しながら過ごすことは研修に影響が大きいです。歯痛などの自覚症状がある人は治療しておきましょう。
5)	月経	環境の変化で月経周期が早くなることや月経痛が出やすくなるため、対応できるように生理用品や鎮痛剤を準備しておきましょう。
6)	日焼け	帽子、日焼け止めクリーム（UVカット）、サングラスなど。 乾燥防止のため保湿剤（乳液）など準備しましょう。
7)	コンタクトレンズ	洗浄液、使い捨てコンタクトなど必要物品を余分に持参しましょう。めがねも持参しましょう。

＜滞在中＞

1) 食中毒（下痢）・水あたり

- ・生水は飲まないようにし、ミネラルウォーターを飲みましょう（水分補給は熱中症対策になります）。
- ・十分に加熱された物を食べ、特にカキなどの貝類・卵は生のまま食べないようにしましょう（お肉にはしっかり火を通す）。
- ・手洗いをこまめにしましょう。
- ・各自で食事をするときは、衛生状態の良い店で食事をし、生ものを避けましょう。



2) 体調管理

- ・滞在中、万一体調がすぐれない時は我慢せず、休養しましょう。
- ・夜更かしは慎み、睡眠を充分にとりましょう。
- ・日焼け対策・冷房対策できる服装を用意しましょう（帽子、日焼け止め、サングラス、薄手の長袖など）。

3) 害虫や野生動物

- ・蚊・ハエなどはウイルスを持っている危険があるので、虫除けスプレーなどで防虫しましょう。虫刺され用の軟膏などを準備しましょう。
- ・野生の動物には注意しましょう。可愛いからとむやみに近づいたり触ったりしないようにしましょう（狂犬病が心配です）。

＜帰国後＞

- ・帰国後体調が悪い人は大学の保健管理担当者等に申し出ましょう。
- ・疲労が溜まっているので、帰国後はしっかり休養を取りましょう。



気を付けて
行って
きてね*



X. 健康づくり

1. ストレスとうまくつきあう

1) ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすためにまずはストレスを正しく理解しましょう。



2) ストレスの原因

そもそもストレスとは、外から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、**日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因**になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

～自分のストレスサインを知っておきましょう～

ストレスを受けることで、体調をくずすだけでなく、気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気というわけではありません。しかし、こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、さらに調子をくずしてしまいます。そして、こころの病気にかかってしまうこともあります。

～ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切～

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

また、その人特有のストレスサインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

3) ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるところや体の調子をくずしてしまうこともあります。日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

～ライフスタイルはこころの健康にも大切～

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。

～アタマを柔らかくしよう～

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。そんなとき、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



～困ったときは誰かに相談してみよう～

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、バイト先の同僚、趣味の仲間、先生など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。

出展 厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai Shahukushi/kokoro/index.html

2. 運動の勧め

1) 健康づくりのための体力

健康づくりのためには、20歳代では1週間の合計運動時間が180分程度必要といわれています。また、この時期は生涯にわたって楽しめる運動・スポーツを身につけることを考慮しながら行うことも大切です。

糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症などのリスクを下げるのがわかっています。つまり、運動を行って体力を向上させることにより、生活習慣病を予防することが期待されます。また、体力に応じた適切な運動を選択することにより、爽快感が得られ、不安な気持ちを改善するなど心の健康にも効果が期待できます。今より10分多くからだを動かすことから始め、健康的な生活を送りましょう。

下の表にある運動不足チェック表で自分の生活を振り返ってみましょう。

運動不足チェック表	
<input type="checkbox"/>	①ほんの少しの距離でもすぐに乗り物を利用している
<input type="checkbox"/>	②エレベーターやエスカレーターは必ず利用している
<input type="checkbox"/>	③歩道橋や駅の階段を上がったたり急いで歩いたりすると息が切れたり動機がする
<input type="checkbox"/>	④休日は1日中家の中でごろごろしていることが多い
<input type="checkbox"/>	⑤最近体重が増え、お腹の皮下脂肪の厚みは2cm以上もある
<input type="checkbox"/>	⑥たまに軽い運動をした時でも翌日に疲れが残ってしまう
<input type="checkbox"/>	⑦歩いているときは足が重くトボトボ歩きが多くなっている
<input type="checkbox"/>	⑧歩くとすぐに休みたくなり長時間歩くと膝や腰が痛くなる
<input type="checkbox"/>	⑨長く立っていたり思い物を持ったりすると腰が痛くなる
<input type="checkbox"/>	⑩近頃運動で汗らしい汗をかいたことがない
7～10個：かなり運動不足、今すぐ生活習慣を見直して定期的に運動をしよう	
3～6個：やや運動不足、もう少し運動する機会を増やそう	
0～2個：まずまず、このまま運動する習慣を継続していこう	

参考文献 岐阜大学健康ナビ：岐阜大学山本眞由美監修,p33～38,2013

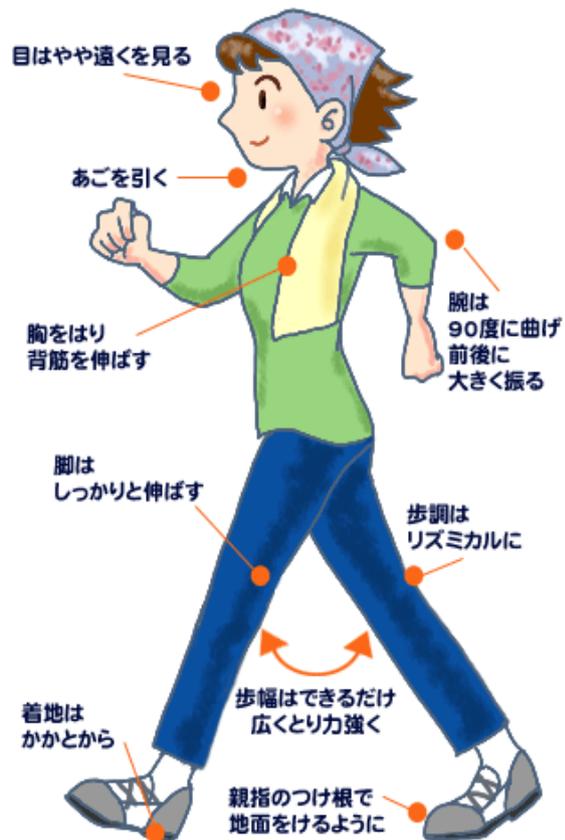
2) 体力に応じた運動

★持久力を向上させるための運動★

速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンスなどが、持久力を高めるために適した運動です。これから運動を始める人には、手軽な速歩がおすすめです。

① 速歩の理想的なフォーム

- ・ 視線は遠くにあごを引く
- ・ 胸を張る
- ・ 脚を伸ばす
- ・ 踵から着地
- ・ 肩の力を抜く
- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 腕は前後に大きく振る
- ・ 歩幅はできるだけ広く
- ・ 歩調はリズムカルに



② 運動量

無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。初めて運動をする人は、まずは「かなり楽である」と感じる強さから始め、少しずつ強さを増していきましょう。

《速歩の場合》

- ・ いつも歩いているより速い
- ・ ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ・ 長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ・ 5分程度で汗ばんでくる
- ・ 10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

3. 野菜を食べよう

「健康日本21」(厚生労働省)の目標である1日当たりの野菜の摂取量は350gですが、若い世代ほど少なくなっています。野菜には、美容や健康を維持するために必要なビタミンが多く含まれているので、外食時なども意識して野菜の多いメニューを選びましょう。

【野菜摂取量の平均値(20才以上、性・年齢階級別)】



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より

一人暮らしをしていると、「自分だけだから」と毎日の食事作りも面倒になり、弁当や惣菜などを買ったり外食を利用する人も多いでしょう。外食時は野菜が不足しがちです。積極的に野菜がとれるメニューを選び、不足分を補うようにしましょう。サラダやおひたしなど野菜料理をプラスする、丼物より定食を選ぶなどの工夫で、野菜を増やすことができます。コンビニで食事を買う場合も、いつものお弁当にサラダやあえ物の副菜をプラスしてみましょう。

～野菜を摂ろう～

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれており、これらの栄養素は、**身体の調子を整える**だけでなく血圧の上昇を防ぎ、循環器疾患やがんなどの**生活習慣病を予防する**働きがあります。そして、野菜の種類によって、多く含まれる栄養素の種類も異なりますので、同じ種類の野菜ばかりではなく、**できるだけ多くの種類で350gを食べることが望ましい**です。

1つの野菜だけで350g



色々な野菜で350g



～野菜350gってどれ位～

生なら両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯が350gの目安です。350gの野菜を調理すると、**小皿(小鉢)5皿分位の料理**になります。従って、**1日に小皿(小鉢)5皿の野菜料理を食べる**ことで、目標の350gを食べることができます。朝・

昼・夕に1~2皿ずつで、**1日5皿**を目指しましょう。

出典

<https://www.city.aomori.aomori.jp/genki-plaza/fukushi-kenkou/kenkou-iryuu/kenkoudukuri/syokuseikatsu-kaizen/yasaiwo350gtabeyou.html>

4. 貧血

1) 貧血とは

血液中の赤血球の数や、赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）の数が正常範囲より少なくなった状態をいいます。赤血球やヘモグロビンは、細胞が活動するのに欠かせない酸素を体の隅々まで運ぶ役割をしています。赤血球やヘモグロビンの数が減少すると、体中の組織が酸素不足になり、十分に活動できなくなり様々な症状が出現します。

2) 症状

一般的な貧血症状

- (1) 動悸・息切れ・頻脈・疲労感 (2) 顔面蒼白 (3) めまい・立ちくらみ
(4) 頭痛 (5) 注意力低下、学習能力低下など

[鉄欠乏性貧血特有の症状]

- ① 爪…爪がでこぼこしたり、縦に線のようなものがはいたり、平べったくなる。
② 舌炎、口内炎、口角炎など

貧血の程度が軽かったり、ゆっくりと進行したりした場合は、これらの症状が出ないこともあります。

3) 鉄欠乏性貧血

貧血にはいろいろな種類や原因がありますが、多くは鉄分不足が原因となって起こる鉄欠乏性貧血です。特に女性は、毎月の月経などで血液が失われることや、ダイエット・偏食がもとで鉄分が不足しがちです。また、運動している人も鉄分が不足しがちなので、注意が必要です！

4) 予 防

鉄分の多い食品を多くとる。



(1) 吸収率の高いヘム鉄を摂る

鉄には、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。[ヘム鉄の吸収率] 23~28% / [非ヘム鉄吸収率] 1~5%

- ・動物性食品（ヘム鉄）赤身肉、レバー、卵黄、魚介（干しえび、しじみ、赤貝）
- ・植物性食品（非ヘム鉄）大豆（大豆製品）、穀物、野菜（ほうれん草）、海藻
- ・非ヘム鉄も食べ合わせで吸収率を上げる事が可能です。

(2) 鉄の吸収を助ける食品と食べ合わせる

たんぱく質やビタミンC（ブロッコリー、イチゴ、パセリ他）は鉄の吸収を助けます。非ヘム鉄の食品は肉や魚と一緒に食べたり、ビタミンCの多い野菜・果物と一緒に摂りましょう。 出典 日本血液学会 <http://jshem.or.jp/>



5. 熱中症予防

1) 熱中症とは何か

高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。時には死に至る可能性があります。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば救命できます。

2) こんな時は要注意

- | | |
|--------------|--------------------|
| ① 気温・湿度が高いとき | ③ 日差しが強い・照り返しが強いとき |
| ② 風がないとき | ④ 急に暑くなったとき |

3) なりやすい人はどんな人

- | | |
|---------------|-----------------|
| ① 脱水状態にある人 | ⑤ 普段から運動をしていない人 |
| ② 高齢者 | ⑥ 暑さに慣れていない人 |
| ③ 肥満の人 | ⑦ 病気の人、体調が悪い人 |
| ④ 過度に衣服を着ている人 | |

熱中症は、室内での活動や運動をしていなくても発生します。気温は高くなくて湿度が高いと危険です！人が密集する講義室や風通しの悪い部屋では、特に各自が早めの対応をとりましょう。

4) 熱中症の予防

- ① 直射日光が強い昼間の屋外での活動を避ける。
- ② 吸汗・速乾素材の衣服を選択し着用する（黒系素材は避ける）。
- ③ こまめに水分を補給する。
汗で失った塩分と水分を補給するために、スポーツドリンクや食塩水がよいです。（運動等で汗をたくさんかく場合、0.1～0.2%程度の食塩水1ℓの水に1～2gの食塩が適当です。）
- ④ 急に暑くなる日に注意する。
- ⑤ 日頃から汗を出す機会を増やし、暑さに備えた体づくりを心がける。
- ⑥ その日の体調を十分に考慮する。（体調が悪いときには無理をしない）

5) 熱中症が疑われた場合の対応

- ① 木陰や冷房の効いた室内など涼しい場所に避難する。
- ② 服を脱がし、体を冷やす。
- ③ スポーツドリンク・塩分などを少しずつ摂取する。

状態が改善しないようなら急いで医療機関を受診しましょう。



6. キズの手当

1) 水道水でキズ口を洗う

まずは水道水でキズ口を洗い、異物や細菌を取り除きましょう。

必要に応じて殺菌消毒剤を使用するのも一つの方法です。

ただし、むやみにたくさん使ったり、刺激の強いものを使うのは避けましょう。

2) キズ口を観察し、適切な処置をする

キズをよく観察しましょう。出血をともなう場合は、清潔なタオルやティッシュペーパーなどでキズ口をおさえて止血します。この時キズ口にタオルやティッシュペーパーの繊維など、異物がついていないことを確認しましょう。

やけどの場合は、流水・氷水などで冷やしましょう。やけどの水疱は、無理につぶしたり皮膚をはがさないようにします。

3) 傷口を乾燥から保護する

キズ口から出てきた体液（滲出液）を乾かさないように、モイストヒーリング専用のばんそうこうなどをぴったり貼ってキズを保護し、キズ口の潤いを保ちます。

潤いを保つ（モイストヒーリング）には専用のばんそうこうが適しています。また、防水タイプの救急ばんそうこうもキズが乾きにくくなります。

4) 経過を観察する

新しい皮膚が再生され、キズ口がふさがるまでキズの様子を観察します。このとき、キズに膿やはれ、赤みがないかを確認します。

救急ばんそうこうなどが濡れたりはがれてしまったら、キズとキズの周りをよく洗い新しいものに貼り替えます。キズ口に異常が見られたら、医師に相談しましょう。



保 健 室 来 室 記 録

学籍番号		氏 名	
来 室 日	R 年 月 日 ()	来室時間	: ~ :
来室理由	1. 身体の不調 () 2. ケガ () 3. 健康相談 () 4. その他 ()		
問 診			
いつから どこが どのように どうして			
対 応	1. 休養 2. 校医診察 3. 処置 4. 投薬 5. 保健指導 6. その他		
検 査	検温 () 度 血圧 () / () mmHg 脈拍 () 回/分		
備 考			

予 防 接 種 証 明 書

学籍番号 _____

氏 名

予 防 接 種	ロ ッ ト 番 号
風疹	
水痘	
麻疹	
流行性耳下腺炎	
B型肝炎	
インフルエンザ	

上記のとおり証明します。

令和 年 月 日 (接種年月日)

所在地

医療機関名

医師署名

印

島根県立大学 出雲キャンパス
保健管理センター
Tel (0853) 20-0200

抗体検査結果報告書

学籍番号 _____

氏 名

検査方法

予防接種	検査方法
水痘、麻疹、流行性耳下腺炎	E I A法 (I g G法)
風疹	H I 法

検査結果 貼付

カウンセリング申し込み用紙

令和 年 月 日記入

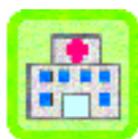
氏名 (ふりがな)			
年齢	歳		
学籍番号	学部・ 学科	1. 看護学部 () 年生 2. 別科助産学専攻 3. 大学院 () 年生	
相談 したい こと	<p>当てはまる相談内容に、○をつけてください。(複数可).....</p> <p>1. 学業について.....</p> <p>2. 進路について.....</p> <p>3. 対人関係について.....</p> <p>4. 恋愛関係について.....</p> <p>5. 精神面について (.....)</p> <p>6. その他..... (.....)</p> <p>【内容】</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>上記について</p> <p>1. 以前相談に来た (はい ・ いいえ)</p> <p>2. 病院等へ行ったことがある (はい ・ いいえ)</p> <p>差し支えなければ (相談先:.....)</p>		

*以上の内容は、相談以外の目的には使用しませんので、出来るだけご記入願います

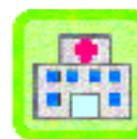
小兒感染症抗体検査結果票貼付

予防接種証明書および抗体検査結果報告書貼付

予防接種証明書および抗体検査結果報告書貼付



大学近隣の診療所リスト



医療機関名	住所	電話番号	診療科
園山医院 (校医)	出雲市東林木町 888-2	0853-22-8555	内科・胃腸科・小児科
はら呼吸器内科クリニック	出雲市姫原三丁目 5-7	0853-25-7455	内科・呼吸器
堀江内科呼吸器科医院	出雲市今市町北本町 1-8-21	0853-21-0067	内科・呼吸器・アレルギー
加藤医院	出雲市今市町北本町 1-7-5	0853-21-5520	内科
すぎうら医院	出雲市今市町北本町 2-8-3	0853-23-6669	内科・循環器科・リウマチ科等
牧野内科	出雲市小山町 792-2	0853-24-2203	内科・胃腸科・小児科
おおつかクリニック	出雲市大塚町 747-1	0853-22-3211	内科・循環器科
榎野クリニック	出雲市中野三保北 3-5-5	0853-23-7555	内科・消化器科・呼吸器科等
板垣医院	出雲市里方町 872	0853-21-1772	内科・胃腸科
深田医院	出雲市高岡町 53-1	0853-22-8824	内科・神経内科・心療内科等
あべ医院	出雲市大津新崎町 1-18-4	0853-21-3100	内科・消化器科等
高鳥クリニック	出雲市武志町 734-1	0853-25-2211	内科・眼科・消化器科等
山口クリニック	出雲市大塚町 743-1	0853-25-3900	内科・循環器科・外科等
北陽クリニック	出雲市荻野町 325	0853-22-7111	整形外科
福田整形外科医院	出雲市大津新崎町 1-44	0853-22-5811	整形外科・外科等
林整形外科医院	出雲市姫原町 114-3	0853-21-1758	整形外科
相川耳鼻咽喉科医院	出雲市小山町 269-1	0853-25-3387	耳鼻咽喉科
にしこおり耳鼻咽喉科クリニック	出雲市大津新崎町 2-23	0853-30-0333	耳鼻咽喉科
ふじのクリニック	出雲市今市町北本町 2-3-5	0853-24-3387	耳鼻咽喉科・アレルギー
山田皮膚科医院	出雲市小山町 269-4	0853-24-4112	皮膚科
とうぎ皮膚科クリニック	出雲市大津新崎町 1-21	0853-22-9765	皮膚科
松崎クリニック	出雲市大津朝倉三丁目 10-6	0853-31-7700	心療内科・内科・精神科
江田クリニック産婦人科	出雲市大津町 260	0853-30-7888	産婦人科
わたなべこどもレディースクリニック	出雲市武志町 836-3	0853-30-8020	婦人科・アレルギー科・小児科
かとう歯科クリニック	出雲市稲岡町 18-1	0853-25-1520	歯科
かわと歯科医院	出雲市稲岡町 33-7	0853-24-2228	歯科

参考：一般社団法人出雲医師会ホームページ 出雲圏内の病院検索

<http://izumo-med.or.jp/search/modules/ishidb/>

※ 医療機関について分からないことがあれば、保健管理担当者まで相談してください。

年間予定表

月	看護栄養学部					別科
	1年次生	2年次生	3年次生	3年次編入生	4年次生	
4	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断 ・問診票記入 ・精神健康調査票(GHQ)調査 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断 ・問診票記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断 ・問診票記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断 ・問診票記入 ・精神健康調査票(GHQ)調査 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断 ・問診票記入 ・精神健康調査票(GHQ)調査 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断 ・問診票記入 ・精神健康調査票(GHQ)調査 ・予防接種説明
5	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断結果通知 ・二次検査実施 ・小児感染症予防接種説明 ・精神健康調査(GHQ)結果通知 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断結果通知 ・二次検査実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断結果通知 ・二次検査実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断結果通知 ・二次検査実施 ・小児感染症予防接種説明 ・精神健康調査(GHQ)結果通知 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断結果通知 ・二次検査実施 ・精神健康調査(GHQ)結果通知 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断結果通知 ・二次検査実施 ・精神健康調査(GHQ)結果通知
6						
7						<ul style="list-style-type: none"> ・小児感染症・B型肝炎予防接種証明書提出期限 <li style="color: red;">7月20日
8						
9						
10	<ul style="list-style-type: none"> ・小児感染症予防接種証明書提出期限 <li style="color: red;">10月14日 			<ul style="list-style-type: none"> ・小児感染症予防接種証明書提出期限 <li style="color: red;">10月14日 		
11	インフルエンザ予防接種					
12						
1						
2						
3	<ul style="list-style-type: none"> ・次年度健康診断 OR 	<ul style="list-style-type: none"> ・次年度健康診断 OR 	<ul style="list-style-type: none"> ・次年度健康診断 OR 	<ul style="list-style-type: none"> ・次年度健康診断 OR 		