



保健センターだより

状態といえるでしょう。現在「生活習慣病」が注目されていますが、これは「食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣」が発病や進行に関係する病気をさしています。高血圧、高脂血症、心臓病、脳血管障害、糖尿病等があります。諸君には無関係かも知れませんが、その予防対策は共通しています。

1. 栄養（食事） 医食同源、食事はすべての生命活動の根源です。

- ・ 多種類の食品で栄養のバランスを考える。
- ・ 生活活動に相応したエネルギーを摂る。
- ・ 友人や家族と共に楽しい食事の一時をもつようにする。

2. 喫煙 動脈硬化を進展させ、血圧の上昇を起こします。喉頭ガン、肺ガン、狭心症、心筋梗塞などとの関連性が注目されています。

- ・ 慢性の咳、痰、息切れの原因になる。
- ・ 不整脈が誘発される。
- ・ 周辺の非喫煙者にも悪い影響を与える。

・ 特に副流煙（火のついた側よりの煙）は有害物質が多く、他人に迷惑をかけやすいので留意する。

3. 飲酒 過度の飲酒は多くの病気の原因になります（特に高血圧や脳卒中）。

- ・ 一気飲みはせず、適量を、高タンパク食品と一緒に、ゆっくり、楽しんで飲む。
- ・ 女性は男性よりエタノールの吸収率が高い。
- ・ 低体重者は高体重者に比べアルコールの作用を受けやすいので注意する。

4. 運動 適度な運動は筋力増強、心肺機能亢進、血液循環の改善、脳神経細胞の活性化、ストレスの解消、生活習慣病の予防に役立ちます。

- ・ なるべくクラブ活動に参加する。
- ・ 散歩（100メートル/分）、軽いエアロビックスダンス、水泳（ゆっくり）、自転車（18キロメートル/時）、ジョギング（120メートル/分）等を試みる。

5. ストレス ストレスの要因を見極め、それに対処する方法を考え実践してください。

・ 無力感を持たないこと。
・ 自分の生活の自己コントロールを考える。

- ・ 自己コントロールが及ばないときにはしばらく流れに任せてみる。
- ・ 人との触れ合いを大切に。
- ・ リラックスできる時間（スポーツ、音楽、散歩、旅行、他の趣味の時間）をもつ。
- ・ 規則正しい生活（早寝早起き）とバランスの良い食事をとる。

・ ストレス状況を成長のチャンスと考えて行動する。

●保健センターでは、健康的な学生生活を送るため、出来るかぎりのお手伝いをさせていただきます。病気や相談事、悩み事がある時にはセンターに直接いらっしゃるか、電話で連絡してください。

学生生活を有意義に送るための健康管理について

―健康であるためのアドバイス―

医師 佐藤 清貴

『健康』とは、単に病気や体調に異常がないというだけでなく、身体的にも、精神的にも、また社会的にも完全に調和のとれた良い状態にあることをいいます（WHO）。

大学を中心とした生活環境に適応し、自分の能力を十分に発揮し得る



感染症について

―病原体との戦い？共存？―

看護婦 佐賀 誠子

*「感染」と「感染症」

「感染症」ということばはかなりポピュラーになってきましたが、まずその意味を簡単に説明します。

私たちは日常的に、目に見えないたくさん微生物と共存しています。その中には病原性のある微生物もありますが、健康な状態であればこれに触れただけですぐ病気になることはありません。

微生物などの病原体が体内に侵入して増える状態を「感染」といい、増えた病原体が人体に悪さをして発病した場合、その病気を「感染症」とよびます。

「感染症」の中には破傷風のように入から人へはうつらないものも含まれます。病原体は、肉眼でも見える寄生虫から、電子顕微鏡でなければ見えないウイルスにいたるまで多種多様にわたっています。

*「感染症」の発症

どいう時に「感染症」が発病するかというと、病原体の強さが、生体の抵抗力（免疫力）に勝った時です。病原体は誰にでも同じように作用するとは限りません。つまり、免疫力に左右されます。たとえば同じ強さの病原体に「感染」しても、健康な免疫力の高い人は発病しないで、高齢者や乳幼児、ある種の薬や治療を受けている人など免疫力の低い人は発病し、重症になることがあります。

人は生後半を過ぎる頃から、あらゆる病原体に「感染」し、免疫力をつけてゆきます。幼児期や学童期に入から人へ「感染」する、はしか・水ぼうそう・風疹・おたふく風邪などの「感染症」は、予防接種で人工的に免疫力をつけることもあります。これらの病気は、それぞれ特定の免疫がないと「感染」を起こす危険性が高い病気のためです。いずれにしても、大学生になる頃には一般的な「感染症」に対してはかなりの免疫力をつけています。ただし、水ぼうそうやはしかなどは、小さいときにかかっていなくて予防

接種も受けていない場合、おとなになつてからかかると、なぜかこどもの時よりも重症な経過になりますので注意が必要です。これらの病気にかかったかどうかは、抗体の検査をすることで簡単に知ることができます。

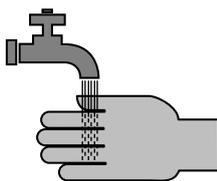
*「感染症」の予防について

「感染症」の予防については、病原体を近づけないかそれに打ち勝つ十分な免疫力を持つかに尽きます。清潔な環境衛生に加えて個人的な注

意としては、手を洗う、うがいをする、調理器具を洗う（消毒する）、食品を洗う、高い熱を加えるなどごく当たり前のことが「感染症」予防の基本になります。また日頃の体力を十分に養っておくことによつて免疫力、抵抗力を高めることも大切です。青年期は一生のうちで一番体力があり免疫力も高い時期ですが、勉強・仕事・旅行などで睡眠不足が続いたり疲労がたまつたりすると体力が弱まり、免疫力が落ちてきます。体力の過信は気をつけなといけません。

ここ数年結核の流行が問題になつ

ています。たまた私の身近にも健康診断で発見された人がいて、再燃し始めたこの「感染症」に関心を深めているところです。結核は感染源がわかりにくく、体力が落ちた時など、免疫力がない人に忍び寄り油断できない病気です。BCGによる免疫力は10年くらいで落ちてくるので安心できません。ただし、結核については、毎年の定期健康診断でまず確実に見つけることができます。見つかつて治療すれば完全に治りますし免疫もできますから、心配には及びません。「感染」したことを知らずにいることがいっばい怖いことです。毎年の健康診断を受けることは学校保健法により決められています。それ以上に個人の健康を守るための大切な基本は、自分の健康は自分で守るということではないでしょうか。



2000年度定期健康診断受診結果

学生定期健康診断は学校保健法に基づき、毎年4月初頭に校地別（多摩キャンパス6日間、後楽園キャンパス2日間）に実施しています。

本年度の受診結果は、下表のとおりです。

昨年度に対して約700名増加しました。近年の傾向としては、2・3年生の受診率の向上があげられます。このことは、健康への意識の高まりとともに、就職協定の廃止に伴う現象と思われる。

受診しなかったために病気の発見が遅れ、気づいたときには快復しがたい段階まで進行し、休学を余儀なくされる学生も毎年いて、家族や友人に迷惑がかかる例も見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書（特に就職用）は、この健康診断を基に作成します。未受診のため発行されないケースの場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書を払うことになります。

毎学年、必ず健康診断を受けましょう。

2000年度定期健康診断受診状況

学年	一部				二部			
	在籍数	受診数	受診率	前年比	在籍数	受診数	受診率	前年比
1年次生	6,577	6,366	96.8%	0.2	98	92	93.9%	2.1
2年次生	6,339	4,389	69.2%	7.3	690	465	67.4%	3.9
3年次生	5,863	4,034	68.8%	9.6	856	464	54.2%	-0.6
4年次生	6,181	5,035	81.5%	-0.6	996	709	71.2%	-1.2
修延生	1,442	680	47.2%	-2.9	531	179	33.7%	-0.9
計	26,402	20,504	77.7%	3.9	3,171	1,909	60.2%	-4.9

注1．在籍学生数は、2000年4月末日現在（企画調査資料による）

2．その他の受診学生

大学院生 1,209名

科目等履修生他 61名

3．受診者総数 23,683名

健康記録カードの提出について

健康記録カードは、学生諸君の在学中の健康診断記録及び診療の際に参考にする重要な「カード」です。

健康記録カードは、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は下記の手続きを行ってください。

なお、未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は発行できません。

記

1．提出場所 多摩キャンパス2号館2階 保健センター事務室
後楽園キャンパス1号館1階 保健センター理工学部分室

2．提出に際しての注意

- ① 健康記録カードA面及びB面の必要事項をすべて記入すること。
- ② 健康記録カードA面の「尿・血圧検査」は、医療機関で証明を受けること。