



保健センターだより

インフルエンザの季節がやってきました！

保健師

吉澤 裕世

かぜの中でも強力なのがインフルエンザです。全般に感染力が強く、高熱を発するのが特徴です。関節などの痛み、頭痛や倦怠感、せき、喉の痛みなどの重い症状を起こします。

今回はインフルエンザの流行時期に向けて、原因と症状、対処方法についてお話したいと思います。

インフルエンザの流行時期は？

日本ではインフルエンザは12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空气中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、この時期は乾燥した冷たい空気です。私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

インフルエンザとかぜ（普通感冒）のちがいは？

原因となるウイルスの種類が異なります。通常の“かぜ”（普通感冒）は喉や鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急激に38～40度の高熱がでるのが特徴です。最初は、頭痛や筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が中心です。かぜにみられるようなのどや鼻の症状は、全身症状のあとから起きてきます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあるので注意が必要です。

インフルエンザ対策は？

《日常生活での予防》

①栄養と休養を十分に取る：体力・抵抗力を

高め、感染しにくくなります。

- ②人ごみを避ける：病原体であるウイルスを寄せ付けません。
- ③適度な温度と湿度を保つ：ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
- ④外出後の手洗いとうがいの励行：手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。
- ⑤マスクを着用する：罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果があります。

《ワクチンによる予防》

インフルエンザは空気感染で一気に広まります。予防の最も有効な手段はワクチン接種です。しかし、ワクチン用のウイルスは孵化鶏卵で培養するため、卵アレルギーのある人、けいれんの既往症、免疫不全のある人、熱を出している場合などには接種できないことがあります。医師に相談して接種してください。

ワクチンの接種時期は、効果が発揮するまで約2週間かかります。インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心になりますので、12月上旬までには接種をすまされることをお勧めします。

インフルエンザかな？と思ったら

発熱（通常38度以上の高熱）・頭痛・全身の倦怠感・筋肉痛などが突然現われたらまずインフルエンザを疑い、早めに医師の診断を受けるようにしましょう！インフルエンザかどうかをその場で診断できる迅速診断キットが登場し、

より素早くインフルエンザを見極めることが可能になりました。また、発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的です。

無理をしたり、自己判断で薬を飲んだりすると、根本的な治療は間に合わなくなり、かえって長期間寝込むことになってしまうおそれがありますので、早めに受診しましょう。



学生定期健康診断

学校保健法は、「学校における保健管理及び安全管理に関し必要な事項を定め、学生並びに教職員の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生諸君は定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2000年度75.8%、2001年度77.6%、2002年度78.8%、2003年度81.2%、2004年度81.3%と年々増加しています。特に2・3年生が著しく増加しています。

健康診断で発見される病気には、結核・気管支炎等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・高脂血症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約90人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、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ケースもあり、本人はもとより家族や友人に迷惑がかかる場合もあります。

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。未受診で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料を支払うこととなります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。

お知らせ

二次検査について

保健センターでは、健康で充実した学生生活を送るため、該当する学生に対して、循環器、腎・泌尿器、内分泌・代謝と系統別に分類し、尿・血圧・心電図・胸部エックス線・超音波などの二次検査を実施しています。

この検査は、病気の予防、早期発見・治療のため必要とするためのものです。

本年度については、超音波検査を除き5月14日に実施した検査を持って終了しました。

保健センターで指定した日時に検査を受けていない学生については、外部医療機関にて検査を受けるよう通知します。

なお、外部医療機関での検査には、紹介状・報告書など必要書類があるので保健センターに来所して説明を受けてください。

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察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。

の、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 |
| | 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 |
| | 市ヶ谷キャンパス | 1号館1階 | 保健センター市ヶ谷キャンパス分室 |

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」は、医療機関で証明を受けること。

体内脂肪計について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として、体内脂肪計を設置しています。

体内脂肪計は、体内に貯蔵されている脂肪（体脂肪）を測定し、外見では見つからない肥満の発見や、行き過ぎたダイエットを防止する効果もあります。体脂肪の大部分は皮下に蓄積しますが、内臓の周囲に蓄積するものもあり、糖尿病、高脂血症、冠動脈硬化症、高血圧などの生活習慣病を起こす原因ともなっています。ご自身の健康チェックに、体内脂肪計を下記の要領で利用するようおすすめいたします。

記

- | | | | |
|---------|----------|-------|------------------|
| 1. 設置場所 | 多摩キャンパス | 2号館2階 | 保健センター |
| | 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 |
| | 市ヶ谷キャンパス | 1号館1階 | 保健センター市ヶ谷キャンパス分室 |

2. 利用時間 診療日の 10:00～11:00
13:00～16:00（月～金）

（ただし、休業期間中は別途掲示します。）

3. 受付場所 診療室

2005年度定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に63ページの日程で実施します。

在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1)定期健康診断は、この期間以外一切行いません。
- (2)定期健康診断を受けないと、
 - ①授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ②就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3)結果については、「二次検査が必要な方」のみ通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1)学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2)貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3)メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4)ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 就職用健康診断証明書の申込について

就職活動等で健康診断証明書を必要とする4年生以上の方は、当日の健康診断終了後に申込みを受け付けます。受付場所は、会場出口に掲示します。

なお、郵送料として切手90円分および証明書1通につき100円の本学手数料証紙（10通分は、1000円証紙）を用意してください。

4. 健康診断証明書の発行について

定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月初旬になります。

保健センター

多摩キャンパス	0426-74-2756
後楽園キャンパス	03-3817-1722
市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

以 上

2005年学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

会場		多摩校舎		8号館		8302号室	
会場 受付 時間	一部 (昼)・フレックスコース 女子	一部 (昼)・フレックスコース 男子	一部 (昼)・フレックスコース 男子	二部 (夜) 男子・女子	二部 (夜) 男子・女子	二部 (夜) 男子・女子	二部 (夜) 男子・女子
月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10	17:00～18:10
4月1日 (金)	法 (全) 4年以上 経済 (全) 3年 総・政 (全) 2年	総・政 (全) 4年以上 商 (全) 3年	法 (政治) 4年以上 商 (全) 3年	法 (法律・国企) 4年以上	文 (全) 3年	法・経済・商・文 (二部・全)	法・経済・商・文 (二部・全)
4月4日 (月)	経済 (全) 4年以上 法 (全) 3年	文 (全) 3年	法 (全) 2年 総・政 (全) 3年	経済 (全) 4年以上	文 (全) 2年 総・政 (全) 2年	大学院 法・経済・商 (全)	大学院 法・経済・商 (全)
4月5日 (火)	商 (全) 4年以上 文 (全) 2年	総・政 (全) 3年 法 (全) 2年	総・政 (全) 4年以上 経済 (全) 2年	法 (全) 3年	文 (全) 4年以上	大学院 文・総・政 (全)	大学院 文・総・政 (全)
4月6日 (水)	文 (全) 4年以上 経済 (全) 2年	文 (全) 2年	商 (全) 4年以上	経済 (全) 3年	商 (全) 2年		
4月7日 (木)	経済 (全) 1年 総・政 (全) 1年	法 (全) 1年	経済 (経済・産総) 1年 総・政 (全) 1年	法 (国企・政治) 1年 経済 (国経・公経) 1年	法 (法律) 1年		
4月8日 (金)	文 (全) 1年 商 (経営・会計) 1年 科目等履修生・その他	商 (貿易・金融) 1年 学士入学生・編入学生・ 選科生・研究生・その他	文 (全) 1年	商 (経営・会計) 1年 学士入学生・編入学生	商 (貿易・金融) 1年 科目等履修生・選科生・ 研究生・その他		

2. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院)

会場		理工学部校舎						6号館		6402号室		
会場 受付 時間	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	一部 (昼)・大学院 男子	二部 (夜) 男子・女子	
月日	9:50～10:10	10:30～10:50	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10	9:50～10:10	10:30～10:50	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00	17:00～18:10
4月11日 (月)	数学・物理・土木・応化 1年	精密 大学院 (数学・物理・土木・精密)	物理・土木・精密・ 経シス 4年以上	数学・電気・応化・情報 4年以上	全学科 4年以上 全学科 1年 理工大学院 (全)	理工 (二部・全) 理工大学院 (電気・応化・ 経シス・情報) 男子 法・経済・総・政 社会人大学院生	電気・経シス・情報 1年	数学・物理・土木・精密・ 電気・応化 2年	数学・物理・土木・精密・ 経シス・情報 2年	精密・電気・経シス・ 情報 3年	全学科 2年 全学科 3年 学士入学生・科目等履修 生・研究生	
4月12日 (火)	電気・経シス・情報 1年	数学・物理・土木・精密・ 電気・応化 2年	数学・物理・土木・応化 3年	精密・電気・経シス・ 情報 3年	全学科 2年 全学科 3年 学士入学生・科目等履修 生・研究生							