

保健だより

平成27年12月 金沢美術工芸大学 事務局

12月に入り、今年も残すところわずかになり、冬期休業も間近です。風邪を引きやすい季節となりますので、うがいや手洗いを十分に行いましょう。

今回は、感染力が強く重症化しやすいインフルエンザと急速に若者に広がっている性感染症（Sexually Transmitted Diseases）について紹介します。まずよく知って、自分自身の体を守りましょう。

インフルエンザについて

- 1 潜伏期間 1～5日(平均3日間)
 - 2 症 状 急激な発症、38℃以上の発熱、悪寒、頭痛、関節痛・筋肉痛などの全身症状
合併症として気管支炎、肺炎、脳炎などがあります。
 - 3 感染経路 飛沫感染、空気感染
 - 4 予防対策
 - ① 体調を整え、抵抗力をつける。
(規則正しい食生活と休息を充分にとる。
予防接種による免疫力を高める。……ワクチンの効果は、接種後2週間～5か月間)
 - ② ウイルスから避難する。
(人混みや多くの人が集まる場所を避ける。マスクをする。)
 - ③ 外出後の手洗いとうがいの励行。
(のどの粘膜や手に付いたウイルスを洗い流す。)
 - ④ 適度な温度や湿度(50～60%)を保つ。
(のどの粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を防ぐ。)
 - 5 インフルエンザにかかったら??

●早期の受診 ●安静 ●水分を充分とる ●消化の良いあたたかい食事 ●保温
 - 6 学校保健安全法施行規則により、インフルエンザにかかった場合は、出席停止の扱いになります。
- 出席停止の期間の基準**
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで



インフルエンザと風邪(普通感冒)の違い

	インフルエンザ	風邪(普通感冒)
発熱	急激	緩徐
悪寒	強い	弱い
優勢症状	全身症状	上気道症状
発熱	高い(38～40℃)	無いか微熱(37℃)
全身疼痛(腰痛・関節痛・筋肉痛など)	強い	なし
重病感	あり	なし
鼻・咽頭炎	全身症状に後続する	先行する・顕著
経過	一般的に短い	短いが長引くことがある
合併症	気管支炎・肺炎・脳症	少ない・中耳炎・副鼻腔炎
発生状況	流行性	散发性

気づきが遅れやすい性感染症(STD)について

クラミジア  男性は排尿時に痛みを感じ、女性はおりものが増えて下腹部が痛くなる。症状が出ない人が多く、放置すると不妊の原因にもなる。	淋病  男性は尿道から黄色の分泌液が出て、排尿時に激痛がはしる。女性はおりものが増え、子宮内膜炎などになる場合もある。	性器ヘルペス 性器のまわりに激痛を伴う水ぶくれができる。薬の服用により症状は治まるが、体調不良などをきっかけに再発することもある。
外陰茎カンジダ症  男性は症状がほとんど出ない。女性性は性器から肛門にかけて強いかゆみを感じ、豆腐カスのようなおりものが大量に出る。	尖形コンジローマ  性器や肛門の周辺にニワトリのトサカのようなイボができ、カリフラワー状になる。	HIV感染症(エイズ)  個人差はあるが、感染してから約10年後に症状が現れる。身体の抵抗力が弱くなり、体重減少などがみられ、やがて死に至る。

予 防
**“自分を守るのは、
 自分であるという自覚を”**

- ① **NO SEX**
- ② **STEADY SEX**
(特定の相手)
- ③ **SAFER SEX**
(より安全に心がける)

※クラミジア感染症は、10～20才代の女性に広がりを受けています。

＊エイズ以外のSTDは感染力の強いものが多く、女性は、より感染しやすいことを知っておきましょう。
 ＊エイズ(HIV感染症)の潜伏期間は、平均10年間とされています。多くの場合、この期間の自覚症状はないが、他人に感染させる可能性があります。感染の有無は検査を受けないとわかりません。
 検査は、保健所で匿名で受けることができます。(検査日は、事前に問い合わせが必要)

金沢市保健所(原則、無料) TEL 076-234-5116

健康相談は保健室までお気軽に・・・



学生相談室から

休学・復学の相談について(ご案内)

学生相談室では、休学や復学後の学生生活についての相談を行っています。

たとえば、
 休学中はどのように過ごしたらよいだろう。
 復学するけれど、うまくやれるか不安・・・
 最寄りの医療機関を紹介してほしい



そのほか、休学しようかどうか迷っている方の相談にも応じています。
 保護者の方と一緒にのご相談も可能です。
 相談を希望される方は学生相談室へ直接ご連絡ください。

TEL 076-262-3545(直通) 不在時は留守番電話になります。
 メール soudan@kanazawa-bidai.ac.jp(メール受付もできます)

相談内容は相談者の許可なく相談室の外に漏れることはありません。
 必要性があり、本人の了承が得られた場合は他の先生方や窓口を紹介します。
 プライバシーは守られますので、安心して利用してください。