

# 保健だより

平成29年12月 金沢美術工芸大学 事務局

今年も残すところわずかとなりました。これからの季節、寒い気候や乾燥した空気の中では風邪をひきやすくなります。うがいや手洗いを十分行い、予防しましょう。

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。

## 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。  
予防接種により免疫力を高める。……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 適切な温度や湿度(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 (発熱後12～24時間以内) ●水分を充分にとる ●保温
  - 安静 (他人に会わず、自宅ですっかり療養) ●消化の良いあたたかい食事
- 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

# 性感染症(STD)とは？

性行為によって感染する病気のことを性感染症と言います。

性感染症は自然に治ることはありません。感染が続くことで、男女ともに、不妊の原因になるだけでなく、女性の場合は、妊娠・出産時に赤ちゃんに感染してしまう危険性もあります。

性感染症を防ぐためには、コンドームを正しく使うこと、パートナーを特定することなどが大切です。

また、気になる場合は、検査や治療をパートナーと共に受けましょう。

検査は、保健所(原則無料)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となります。 **金沢市保健所 076-234-5116**

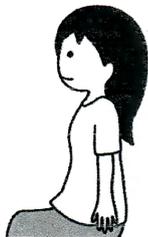
引用文献:いま知っておいて欲しいこと-健やかファミリーライフを目指して-  
発行 石川県健康福祉部 少子化対策監室子育て支援課

<p><b>クラミジア</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>淋病</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>性器ヘルペス</b></p>  <p>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。</p>
<p><b>外陰カンジダ症</b></p>  <p>男性は症状がほとんど出ない。女性に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。</p>	<p><b>尖圭コンジローマ</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>HIV 感染症 (エイズ)</b></p>  <p>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。</p>

## 学生相談室から

### ～肩のリラックス法～

11月9日(木)に学部1年生対象のメンタルヘルス講習会が開催されました。ストレスについて正しく知り、対処する方法について学びました。講師の寺井弘実先生(臨床心理士)の声かけに合わせて「呼吸法」や「肩のリラックス法」を全員でやってみました。試した後は「楽になった」「なんだか落ち着いた」「リラックスできた」など好評でした。



①両腕をまっすぐ下におろします。手のひらは体側に向きます。



②両肩をぐーっと上にあげて、10秒間緊張を感じましょう。



③力を抜いてストーンと下におろし、両肩の力がじんわりと抜けるのを味わいましょう。

漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんほう)より 文:小澤康司 絵:大塚美奈子

知らず知らずのうちにストレスをためていませんか?からだのところはつながっていると言われていきます。肩を動かしたり、ゆるめることで、心を楽しんでみましょう。