

保健だより

平成30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もと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
- 安静（他人に会わず、自宅でしっかり療養）
- 保温
- 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

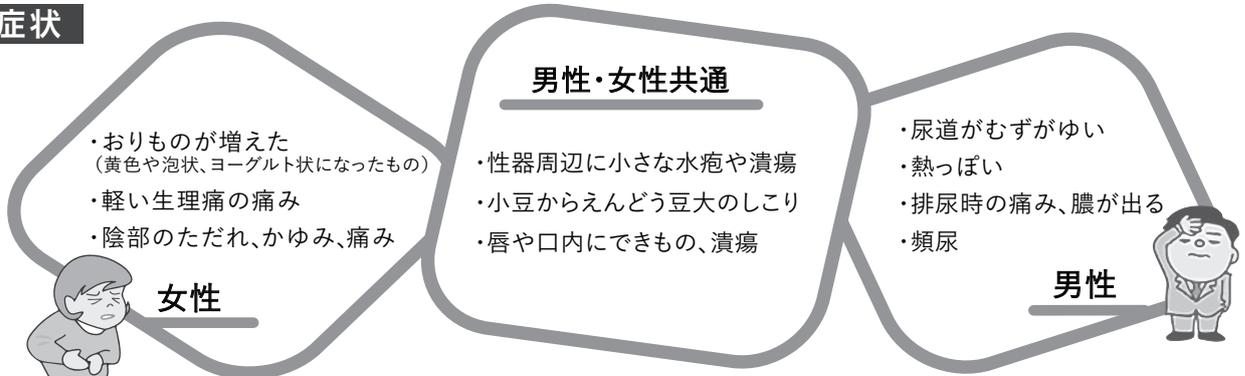


性感染症 (STD)

○特徴 性行為で感染する病気が多い
感染に気付くのが遅れることが多い

- 代表的なSTD
- ① クラミジア感染症
 - ② 淋病
 - ③ 梅毒
 - ④ 性器ヘルペス
 - ⑤ 外陰性カンジダ症
 - ⑥ HIV感染症(エイズ)

○症状



○予防 パートナーを特定する コンドームを正しく使う

○対策 気になる場合、検査や治療をパートナーと共に受ける
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 金沢市保健所 076-234-5116

学生相談室から

学部1年生対象のメンタルヘルス講習会の資料からアメリカ精神医学会の診断マニュアルをもとにした「うつ病」の自己診断テストを紹介します。

ステップⅠ 最近のあなたを考えると、あてはまるものに○をつけてください。

- () ほとんど毎日、一日中ひどくゆううつを感じる。(悲しい むなしい 空虚など)
- () ほとんど毎日、一日中何をやってもつまらなく、楽しくない。

1つも○がない→「うつ病」ではありません。1つでも○がついた→**ステップⅡ**へ

ステップⅡ 最近2週間のほとんど毎日、あなたに当てはまるものに○をつけてください。

- () ひどく食欲がない。または食欲がありすぎる。
- () ひどく眠れない。または眠り過ぎる。
- () イライラしてしかたがない。または動きが低下している。
- () 「自分はどうしようもない人間だ」と自分を責める。
- () 考えが進まず、集中力、決断力が落ちた状態が続いている。
- () 自殺を繰り返し考えることがある。
- () ひどく疲れやすい。ひどくだるい。



ステップⅠで○が1つで、ステップⅡで○が3つ以下→「うつ病」ではありません。

ステップⅠで○が2つで、ステップⅡで○が2つ以下→「うつ病」ではありません。

ステップⅠで○が1つで、ステップⅡで○が4つ以上→**ステップⅢ**へ

ステップⅠで○が2つで、ステップⅡで○が3つ以上→**ステップⅢ**へ

ステップⅢ ステップⅡの該当項目の症状ために、ひどく苦しみ、仕事や家事、学業に著しい支障が出ていますか？

【結果】出ていなければ「うつ病」ではありません。

出ていれば、「うつ病」の可能性が高いです。相談を勧めます。