

健康管理センターだより



第6号



2018

新年、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？
1月になり寒い日々が続いておりますので、風邪をひかないように体調管理にはくれぐれも注意してくださいね。今年も健康管理センターをよろしくお願いします。

●インフルエンザについて●

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年 12 月～3 月が流行シーズンです。

特徴

潜伏期間 … 1～3 日

感染経路 … おもに飛沫感染

症状 … 38℃以上の発熱、頭痛、
関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等

※ワクチンを接種している人は
高熱にならないこともあります

インフルエンザにならないために

- 1) ワクチン接種
- 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット
(マスク装着)
- 3) 外出後の手洗い等
- 4) 適度な湿度の保持
- 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 6) 人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザと診断されたら

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。自宅でしっかり休養しましょう。



インフルエンザかなと思ったら…

まずは医療機関を受診してください。
無理をして学校には来ないようにしましょう。



●B 型肝炎ワクチンについて

B 型肝炎ワクチンは 0、1、6 か月後の 3 回接種(1 シリーズ)で、3 回目の接種終了から 1~2 か月後に抗体検査を行うようにガイドラインで定められています。接種時期をきちんと守らなければワクチンの効果はなくなるため、1 回でも忘れてしまうとそれまでに接種したワクチンが無駄になり、1 回目から接種しなおすこととなります。また、その場合の接種費用は自己負担です。ワクチンの案内が来た学生は、その時に必ず接種に来てください。



●B 型肝炎ワクチン事後抗体検査のご案内

1 月 24 日 (水)

対象：保健看護学部 1 年、3 年、助産学専攻科

※対象者には事前に通知しております。

場所：三葛キャンパス 大講義室

時間：16：40~17：40 **※時間厳守**

1 月 25 日 (木)

対象：医学部 1~3 年、5 年

※対象者には事前に通知しております。

場所：三葛キャンパス 大講義室

時間：16：40~17：40 **※時間厳守**



3 回のワクチン接種
お疲れ様でした！
今回は、ワクチン接
種をした結果、B 型
肝炎の抗体が付いた
かを知るための検査
です。

●保健師より一言

いよいよ年も明け、医学部 6 年生、保健看護学部 4 年生、助産学専攻科の皆さんは国家試験までもう少しです。勉強も大切ですが、食事・睡眠はしっかり取り、ときどき運動するのも気分転換におすすめてです。体調にはくれぐれも気をつけてくださいね。健闘をお祈りします。

保健師 斧・抜田



健康管理センター（管理棟 1 階）では、保健師が健康相談・メンタル相談を随時受け付けています。臨床心理士に相談を希望される際には、事前にお電話にて相談日時を予約して下さい。

*相談内容のプライバシーは固く守りますので安心してお越しください。

健康管理センター長：北野 雅之

学校医：鵜飼 聡（精神科）

白井 聖一（内科）

保健師：斧 瑞稀、抜田 真須美

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：島本 美佳子、宮田 亜季

健康管理センター（管理棟 1 階）

月~金 8：45~17：30

直通：073-441-0798

内線：5730

