



保健センターだより

感染症ってなあに？

保健センター医師 南野 勉

細菌、ウイルス、原虫などの病原体(悪さを
するバイキンのことです)がからだの中へ侵入
して増え、咳や発熱、下痢などの症状がでるこ
とを言います。

★いわゆる「かぜ」ってどういうこと？

「かぜ」は鼻、口、のど(咽頭・喉頭)などの粘
膜にウイルスが感染しておこる感染症です。「か
ぜ」といっても原因となるウイルスは200種類以
上もあるといわれています。せき・くしゃみ、
鼻づまり、のどの痛み、発熱など、共通する症
状が多いことから「かぜ症候群」とよばれ、一年
を通じてかかる「かぜ」は「普通感冒」とよばれる
ものがほとんどです。

★どうなったら受診したほうがいいの？

「かぜ」のほとんどは2~3日目に症状が絶頂に
達し、その後3~4日間は微熱、鼻汁、咽頭痛、
咳などが続きながら下り坂になって7~10日く
らいで鎮静化していきます。「高熱が4日間以上
続く…」、「咳や痰などで眠れない…」、「のどが
痛くて食事や水分が取れない…」などのときは
合併症やほかの病気を考えて受診したほうがい
いでしょう。

臨床症状と所見

自宅療養	38℃以下	発熱*	39℃以上	医療機関受診
	透明感あり	鼻水	黄色・緑色(混濁)	
	軽い場合	咽頭痛	激しい痛み、腫脹	
	軽い場合	咳	激しい場合	

※発熱38~39℃では、他の複数の症状がみられる
場合には医療機関受診を薦める

(風邪症候群の治療ガイドラインより抜粋)

★「かぜ」は予防が一番です!!

①手洗い

手を介した接触感染でもうつります。手洗い

は15秒以上、できれば30秒!!手をよく乾かさ
ないでよくと、残ったウイルスや菌が付着した
まま生き続けるので、よく乾かしてください。

②うがい

咳やくしゃみからウイルスや細菌を含むしぶ
き(飛沫)が発生して、のどを通じて感染するこ
とがあります。水でうがいをしてものを洗浄
する効果は十分にありますよ。

③水分補給・保湿

粘液によって外敵の侵入を防いでいる粘膜も、
水分が不足すると十分な能力を発揮できず、ウ
イルスや細菌などに侵入されやすくなります。

④栄養

ビタミンA(βカロテン):粘膜を強化して病
原微生物が入り込みにくくします。

ビタミンC:傷ついた細胞の修復を促進します。

ビタミンE:ビタミンCの効果を持続させる
働きもあり、細胞膜保持、強化に役立ちます。

⑤睡眠・リラックス

疲労がたまると体の抵抗力も下がり「かぜ」を
引きやすくなります。体調を崩してしまったと
きは、なるべく休養を取りましょう。

★他の人にうつさないエチケットを心がけてく ださい

せきやくしゃみはハンカチや手で口と鼻を
しっかり覆って飛沫をブロック。

マスクで飛沫の拡散を防止しましょう(特に
「インフルエンザ」)。

手をよく洗い・乾燥させて、接触感染を防ぎ
ましょう(菌やウイルスは乾燥に弱い)。

「かぜ」をひいた人が使った食器類はきちんと
洗いましょう(接触感染を防ぐ)。

「かぜは万病のもと」と言われます。抵抗力が弱ってこじらせると肺炎や髄膜炎など重い合併症が現れることもあります。「たかがかぜく

らい…」と簡単に考えず、よくなるには診察を受けましょう。

お知らせ

体内脂肪計・自動血圧計の設置について

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および自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉を目にしたことがありますか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により脂質異常症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動習慣等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

- | | | | |
|-------|----------|-------|------------------|
| 1. 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. 時間 | 授業期間中の | 月～金 | 10:00～16:30 |
| | | 土 | 10:00～11:30 |
- (大学行事等で変更する場合は、掲示でお知らせします。)

健康相談室利用について

1. 女性医師による女性のための相談について

健康のこと、特に女性特有の気になる症状・悩み・疑問や性の問題などに、保健センター所属の女性医師が相談に応じます。学生・教職員・パート職員の女性の方々、気軽に利用してください。

①相談は、予約制です。

《受付》 多摩キャンパス 1番窓口または電話(042-674-2757)
市ヶ谷キャンパス 窓口または電話(03-5368-3503)

②相談内容・プライバシー等の秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

③必要であれば、専門の医療機関を紹介します。

④相談は、無料です。

2. 保健師、看護師による健康相談について

日頃の健康への不安や疑問に保健師、看護師が対応します。

①体重・体脂肪が気になる

②どうしたら減量できるだろう

③血圧が高いといわれた

④一人暮らしで、食事のことが心配 など

お気軽にご利用ください。

2008年度学生定期健康診断受診結果

学生定期健康診断は学校保健法に基づき、毎年4月初旬に校地別(多摩キャンパス5日間、後楽園キャンパス2日間)に実施しています。

本年度の受診結果は、下表のとおりです。

昨年度に対して1.0%減少しました。

厚生労働省が平成11年に「結核緊急事態宣言」を発表し、結核は過去の病気ではなく、現在も年間新規発病者数28,319名、死亡者数2,296名(平成17年)となっています。一人の感染が集団感染を引き起こすこともあります。特に、老人福祉施設、学校、病院、事業所等で集団発生しています。

本学の健康診断で発見された結核患者は、昨年度4名、本年度1名(6月20日現在、疑いを含む)です。結核は、薬剤の進歩により治療が容易になった反面、「薬剤」の乱用により「薬剤」に抵抗性を示し「薬剤」が効きにくい結核菌(多剤耐性菌)に侵され治療を難しくしている例もあります。

健康診断は、病気の予防・早期発見・治療を目的として実施されますが、受診しなかったために病気の発見が遅れ、休学を余儀なくされる学生も見受けられます。

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。未受診の場合は、外部医療機関で余分な時間と高い受診料、証明書料を払い作成することになります。

2008年度定期健康診断受診状況

学年	在籍数	受診数	受診率	前年比
1年生	6,552	6,467	98.7%	1.0
2年生	6,481	5,145	79.4%	-3.4
3年生	5,684	4,896	86.1%	-0.9
4年生	5,967	4,996	83.7%	-0.6
修延生	1,307	577	44.1%	-3.2
計	25,991	22,081	85.0%	-1.0

在籍数 25,991名 受診数 22,081名 受診率 85.0% 前年比 -1.0

注1. 在籍学生数は、2008年4月末日現在(学事部企画課統計による)

2. その他の受診学生

大学院生 1,011名

専門職大学院 669名

科目等履修生等 26名

3. 受診者総数 23,787名

🏃 スポーツの応援情報は、このサイトから! 🏃

学生イベントカレンダーは、学生が参加するスポーツ競技会の開催情報や結果をはじめとして、学生主催の講演会、演奏会などの情報を学生が独自で入力し、中央大学の公式Webサイトや学内の電子掲示板に掲載する仕組みです。



中央大学のトップページ

このバナー  からどうぞ!

www.chuo-u.ac.jp

学生イベントカレンダー

- イベント全体
- スポーツ大会・競技会
(主催・参加)
- 演奏会・講演会
(主催・参加)
- 一般学生主催のイベント