



保健センターだより

感染症について

本学では、「学校において予防すべき感染症」に罹患または罹患した疑いがある場合は、学内感染を予防するため、「学校保健安全法」「学校保健安全法施行規則」により出校停止としています。

手続き方法及び感染症の予防方法、症状のある場合の注意事項は、以下のとおりです。

1. 感染症に罹患又は罹患の疑いがあると診断された場合

- 1) 医療機関を受診して、「学校において予防すべき感染症」に罹患又は罹患の疑いがあると診断された場合は、保健センターまたは所属の事務室に、必ず、すぐに電話連絡をし、指示を受けてください。
- 2) 治癒・安全が確認されるまで(主治医の登校許可が出るまで)は、医師の指示に従い、外出せず自宅で安静にしてください。
- 3) 治癒後、登校を開始する場合は「治癒証明書」または「診断書」を保健センターまたは所属の事務室へ提出していただきます。

2. 感染症の予防

- 1) ワクチン接種が有効です。予防できる麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、百日咳等は、罹患歴やワクチン接種歴を確認してみてください。
- 2) ワクチン接種歴のない人や罹患歴のない人、よく分からない人は医療機関で相談して抗体検査を受けるなどしてください。抗体検査の結果、抗体価が低い人、ワクチン未接種の人は、医療機関で相談の上、早期のワクチン接種をお勧めします。
- 3) 教育実習や介護体験学習等では、麻疹(はしか)等の抗体検査の結果や予防接種歴の証明の提出が求められる場合があります。

3. 「発熱」「咳」「くしゃみ」「下痢」などの症状がある場合の注意

- 1) 医療機関を受診してください。

感染症などが心配される場合は、院内感染防止のため、必ず受診前に医療機関に電話連絡をして症状などを伝え、医療機関の指示に従って受診してください。

- 2) アルバイトを休むことも必要な場合があります。

食品を扱う業務や飲食店の接客業務、塾講師などは、感染源となって感染を拡大する危険があります。

4. 日常生活での注意

- 1) 十分な栄養や睡眠をとり、日頃から規則正しい生活を心掛け、健康に気を配り、抵抗力を高めてください。
- 2) 外出から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前、調理の時などは、石けんを使って手洗いをしましょう。
手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。
- 3) マスクの着用と咳エチケットを心掛けてください。

咳やくしゃみ等の症状のある人は、マスクを着用してください。
マスクは人への感染防止に役立ちます。

咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆う。
ティッシュは適切に廃棄し、その後は(石けんを使って)手を洗う。
(ティッシュを通り抜けたウイルスが手に付いています。)

4)外出から帰ったらうがいをしましょう。

5)大勢の人が集まる狭い空間では、空気感染の危険性が高まります。部屋の換気を心掛けてください。

5. 主な感染症の特徴と症状及び感染経路・予防等

【インフルエンザ】	
1) 感染経路と主な症状	インフルエンザウイルスの飛沫感染によって発症します。 38度以上の急な発熱、倦怠感、頭痛、関節痛などがあります。 1週間ほどで治癒しますが、心筋炎や気管支炎、肺炎などの合併症を併発し、重症化すると脳炎や心不全を起こすことがあります。 インフルエンザに類似した症状にかぜ(普通感冒)がありますが、咽頭痛、鼻汁、咳が中心であり全身症状や急な発熱等はあまり見られません。
2) 潜伏期間と感染期間	感染から発症までの期間は1～5日(平均3日)であり、発症後4～5日間は感染力があります。
3) 治療方法	抗生物質や消炎鎮痛剤等の服用となります。 栄養と十分な睡眠・休養が重要です。部屋の換気や適度な室温(20～25度)・湿度(50%)の維持が有効です。 また、発症後、48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用すると有効です。48時間以降は対症療法が中心となります。 学校保健安全法ではインフルエンザは第二種感染症に指定されており、解熱後2日を経過するまで出校停止となっています。
4) 予防方法	飛沫・接触感染しますので、手洗いとうがいの励行及びマスクの着用を心掛けてください。ワクチン接種が有効です。インフルエンザワクチンは、その年に流行する型のウイルスを予想してつくられます。 ワクチンを接種することで感染しにくくなり、感染しても軽症で済みます。 ワクチンの効果は、接種後約2週間であらわれ、有効期間は約3か月とされています。
【百日咳】	
1) 感染経路と主な症状	百日咳菌の感染によって発症します。急性気道感染症で、病名が示すように独特のけいれん性の咳が長期にわたって持続するのが特徴です。 通常、感染後潜伏期間を経て、風邪症状が続き、徐々に咳が強くなっていきます。その後、連続した咳の最後に大きく息を吸い込み、痰を出しておさまるといった症状を繰り返します。 回復まで2～3ヶ月かかることがあります。 新生児や乳幼児では重症化することがあり、ワクチン未接種の新生児や乳幼児への感染源となるのが問題です。
2) 潜伏期間と感染期間	感染から発症までの期間は7～10日。

3) 治療方法	百日咳に対する治療は、抗生物質の服用や対症療法となります。抗生物質は特に早期のうちに使うと有効です。 周囲への感染を防ぐため、早く治癒するためには、しつこい咳がなかなか取れない場合は早めに受診するようにしてください。 学校保健安全法では百日咳は第二種感染症に指定されており、特有の咳が消失するまで出校停止となっています。 百日咳と診断された場合は、医師の指示に従い、自宅で安静にしてください。 同居家族や濃厚接触者については、予防的に抗生物質を服用することもありますので主治医にご相談ください。
4) 予防方法	飛沫・接触感染しますので、手洗いとうがいの励行、及びマスクの着用を心掛けてください。

【麻疹（はしか）】

1) 感染経路と主な症状	麻疹ウイルスによって、空気・飛沫・接触感染することで発症します。 38度前後の発熱で発症し、2～4日間続き倦怠感、咳、くしゃみや結膜充血などの症状が現れます。 熱が下がり始めると、口の中に白い斑点が現れます。 約半日後、再び熱が上がり始めると赤い小さな発疹が顔、手足、耳などに出現し広がります。 発疹出現後72時間程度持続します。これ以上長い発熱が続く場合には二次感染の疑いがあります。 重症になると、肺炎や脳炎などの合併症が起こることもあります。
2) 潜伏期間と感染期間	感染から発症までの期間は10日～12日間であり、発疹が現れる5日前から発疹出現後4～5日間までの期間強い感染力があります。
3) 治療方法	咳止めや解熱剤など症状に合わせた治療になります。 細菌の二次感染を引き起こしやすいので、抗生物質を服用することがあります。 脱水やビタミン欠乏になりやすいので、水分や栄養の補給を十分にしましょう。 学校保健安全法では、第二種の感染症に指定されており、解熱した後3日を経過するまで出校停止となっています。
4) 予防方法	空気・飛沫・接触感染しますので、手洗いとうがいの励行、及びマスクの着用を心掛けてください。 罹患歴がない者やワクチン接種がない者、抗体価陰性者は、麻疹（はしか）ワクチンの接種をすることによって予防することができます。

【流行性耳下腺（おたふくかぜ）】

1) 感染経路と主な症状	くしゃみや咳などでウイルスが飛び散ることによる飛沫・接触感染することで発症します。 耳下腺部（耳の下、頬の後ろ側、あごの下）が腫れてきます。ふつうは片側から始まり、1～2日のうちに両側が腫れてきます。片側しか腫れない場合もあります。 最初の1～3日間は、腫れている耳下腺部が痛みますが、赤くなったりはしません。腫れと痛みがひどい場合は、食べ物をかめない、飲み込めないなどの症状が現れます。耳下腺部の腫れは3日くらいでピークをむかえ、1週間から10日程度で消失します。約80%の人に中程度の発熱があり、発熱期間は合併症がなければ1～3日程度で下がります。
2) 潜伏期間と感染期間	感染から発症まで2～3週間で、感染力が比較的に弱い場合（約30～40%）もあります。 感染期間は、耳下腺部の腫れがあらわれる前後5日間と考えられています。

3) 治療方法	<p>消炎鎮痛剤、解熱剤など症状に合わせた治療になります。</p> <p>流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）から合併する病気（髄膜炎、脳炎、精巣炎、卵巣炎、心筋炎など）があります。以下の症状がある場合は、再受診するようにしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひどい頭痛、発熱、嘔吐、下痢、けいれんなどの症状 ・1週間以上経つのに耳下腺部の腫れがひかない ・熱が5日間以上続く ・耳下腺部の腫れが赤くなる ・男性では睾丸の痛み、女性では下腹部痛がある <p>学校保健安全法では、第二種感染症に指定されており、耳下腺の腫脹が消去するまでは出校停止となっています。</p>
4) 予防方法	<p>飛沫・接触感染しますので、手洗いとうがいの励行、及びマスクの着用を心掛けてください。</p> <p>罹患歴がない者やワクチン接種がない者、抗体価陰性者は、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）ワクチンの接種をすることによって約90%予防することができます。</p>

【風疹（三日ばしか）】

1) 感染経路と主な症状	<p>風疹ウイルスによって、飛沫・接触感染することで発症します。</p> <p>発熱とともに紅く、小さく、皮膚の表面よりやや隆起した発疹が全身に出現し、麻疹より淡く一般に融合せず、3日程度で消失します。</p> <p>発熱は麻疹のように高熱が続くことは少なく、微熱程度で終わることもあります。</p> <p>発疹の出現する数日前より耳の後ろや頸部あるいは後頭下部のリンパ節の腫れが3～6週間くらい持続します。</p>
2) 潜伏期間と感染期間	<p>感染から発症までの期間は2～3週であり、感染力が比較的低いため感染しても症状が出ない場合も（約15%）あります。</p> <p>発疹出現の2～3日前から発疹が出たあとの5日くらいまでの期間感染力がありますが、解熱すると排泄されるウイルス量は激減し、急速に感染力は消失します。</p>
3) 治療方法	<p>消炎鎮痛剤、解熱剤など症状に合わせた治療になります。</p>
4) 予防方法	<p>飛沫・接触感染しますので、手洗いとうがいの励行、及びマスクの着用を心掛けてください。</p> <p>罹患歴がない者やワクチン接種がない者、抗体価陰性者は、風疹ワクチンの接種をすることで予防できます。</p> <p>妊娠初期に罹患すると胎児に先天性風疹症候群を生じる可能性があり、これを防ぐには、妊娠前にワクチン接種により免疫力を持つことが必要です。</p>

【結核について】

1) 感染経路と主な症状	<p>結核は空気感染がほとんどで、結核患者の咳やくしゃみに含まれる結核菌が、肺の奥底まで吸い込まれて初めて感染の可能性が出てきます。</p> <p>鼻や口から吸い込んだほとんどの結核菌は、鼻腔／口腔／気管支の粘膜で処理されるため、健康な人では感染の可能性は低くなります。</p> <p>主な症状は、咳、痰、微熱、全身倦怠感、食欲不振、寝汗、胸の痛みといった「風邪に似た症状」ですが、これらの症状がいつまでも続きます。</p> <p>特に2週間以上、咳や痰が続く場合は、医療機関を受診してください。</p>
2) 潜伏期間と感染期間	<p>結核菌が体内に侵入し、人体の免疫システムが働く状態になったことを「感染」といい、ここまで約2ヶ月かかります。</p> <p>感染しただけでは他の人には感染しません。</p> <p>感染した人全員が発病するわけではなく、ほとんどの人は免疫機能が勝って発病せず、一般的に発病するのは1～2割の人です。結核は、世界の人口の3分の1が感染しているといわれています。</p>

3) 治療方法	結核の治療は、決められた薬剤を決められた期間、確実に内服し続けることが重要です。 学校保健安全法では結核は第二種感染症に指定されており、学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで出校停止となっています。
4) 予防方法	人口の密集している都会は、誰にでも日常生活の中で空気感染の危険があり、感染者の早期発見と、発病者の初期段階での適切な治療が重要です。 「定期健康診断」は毎年必ず受けてください。 空気・接触・飛沫感染しますので、手洗いとうがいの励行、及びマスクの着用を心掛けてください。

2010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0.3%増加しました。

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、現在も年間新登録結核患者数24,760名、死亡者数2,216名(概数)(平成20年厚生労働省集計)としています。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。

本学で発見された結核患者は、昨年度1名、本年度0名(5月31日現在)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」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していますが、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います。

また、大学で発行する健康診断証明書は、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健診料、証明書料を払って作成することになります。

2010年度定期健康診断受診状況

	在籍数(名)	受診数(名)	受診率(%)	前年比(%)
1年生	5,849	5,757	98.4	-0.2
2年生	5,934	4,743	79.9	2.6
3年生	6,466	5,592	86.5	1.4
4年生	6,419	5,203	81.1	-2.3
修延性	1,449	736	50.8	1.6
計	26,117	22,031	84.4	0.3

在籍数 26,117名 受診数 22,031名 受診率 84.4% 前年比 +0.3%

注1. 在籍学生数は、2010年5月1日現在(企画課統計による)

2. その他の受診学生

大学院生 1,063名

専門職大学院 631名

科目等履修生等 37名

3. 受診者総数 23,762名

T-1 健診結果

「健康診断証明書」の発行について

毎年4月に実施する「学生定期健康診断」を受診した学生に対して、当該年度内に限り「健康診断証明書」を発行しています。

2010年度の「健康診断証明書」は、2010年5月10日(月)から2011年3月25日17時まで発行します。

1. 「証明書等自動発行機」による発行

- ①対 象：学生定期健康診断を受診し、所見のない学生。
- ②発行方法：学内各所に設置されている「証明書等自動発行機」で発行します。
操作方法などは、発行機に備え付けの「操作説明書」、「C-Plus」等を参照してください。
- ③料 金：証明書(和文のみ) 1通 100円
- ④その他：
 - i. 自動発行機で発行する「健康診断証明書」は、和文のみです。英文等の証明書が必要な場合は、所属するキャンパスの保健センター窓口での発行となります。
 - ii. 出力された「健康診断証明書」の記載内容(氏名・生年月日等)を確認してください。記載に間違いがある場合は、所属するキャンパスの保健センター窓口はその証明書を持参してください。

2. 保健センター窓口での発行

- ①対 象：「証明書等自動発行機」で発行できない学生
定期健康診断を受診し、所見のある学生(二次検査対象者)
- ②発行方法：
 - i. 「証明書等自動発行機」で発行できない学生については、発行機の証明書発行の操作画面に「健康診断証明書」が表示されませんので、所属するキャンパスの保健センター窓口にお越しください。証明書の発行可否について確認します。(多摩キャンパスは「①番窓口」へ)
 - ii. 窓口で発行できる場合は、「証明書自動発行機」で、手数料を納入して「健康診断証明書等申請書」の発行を受けてください。そして、その申請書を所属するキャンパスの保健センター窓口へ提出してください。
※窓口発行の場合は、所属するキャンパスの保健センターの窓口でのみ受け付けます。また、発行期限は2011年3月25日17時ですが、検査等の追加項目がある場合は、それに要する日時により決定します。
- ③料 金：

証明書(和文)	1通	100円
証明書(英文)	1通	200円
その他	1通	500円

3. 「健康診断証明書」を発行できない場合

- ① 学生定期健康診断を受診していても、「尿・血圧検査証明書」が未提出の場合。
- ② 学生定期健康診断を未受診の場合。

お知らせ

二次健診について

保健センターでは、健康で充実した学生生活を送るため、定期健康診断結果、所見のある学生に対して、循環器、腎・泌尿器、代謝・内分泌・その他と系統別に分類し、尿・血液・血圧・心電図・胸部エックス線等の二次健診を実施しています。

また、心臓メディカル検査の結果所見のある学生に対して、同様に二次健診を実施しています。これらの健診は、病気の予防、早期発見・治療のために必要なものです。

本年度については、5月28日の心臓メディカル検査二次健診で終了しました。

保健センターで指定した日時に健診を受けていない学生については、外部医療機関を受診するよう通知します。

なお、外部医療機関を受診するには、紹介状・報告書など必要書類があるので保健センターに来所して説明を受けてください。

尿・血圧検査証明書の提出について

尿・血圧検査証明書は、入学時の健康状態を把握するための重要な証明書です。

尿・血圧検査証明書は、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は、所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は、発行できません。

記

1. 提出場所 【多摩キャンパス】 2号館2階 保健センター事務室
【後樂園キャンパス】 1号館1階 保健センター後樂園キャンパス分室
【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. 提出に際しての注意

- ① 必要事項をすべて記入すること。
- ② 外部医療機関で証明を受けること。

体内脂肪計・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)という言葉をよく耳にされると思います。

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、食生活や運動週間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. 設置場所 【多摩キャンパス】 2号館2階 保健センター
【後樂園キャンパス】 1号館1階 保健センター後樂園キャンパス分室
【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. 利用時間 【月～金】 診療日の 10:00～16:30
【土】 診療日の 10:00～11:30
(ただし、休業期間中は別途掲示します。)