



健康相談室だよ！



2019年7月

学生・教職員健康相談室

学生・教職員の皆様、こんにちは。後1ヶ月足らずで待ちに待った夏休みを迎えます。いろいろな経験をしたり、また自分自身を見つめ直す良い機会です。

この号では、保健室からは留学や旅行などで海外へ出かける方も増えるので「海外で注意したい感染症」「熱中症予防」について、相談室からは「リフレーミング」についてお伝えします。



【保健室】

●海外で感染症にかからないようにするために(予防が大切!)生涯治療を続けなければならない病気も・・・海外へ行くと、時差や気候の違いから気づかずにストレスを受けています。よって免疫力が下がり病気にかかりやすくなります。注意しておきたい主な感染症を掲げました。

感染源・原因	注意する病気	主な初期症状	予防方法
水・食べ物 	感染性胃腸炎(コレラや赤痢など含む) 肝炎(A型・E型)	発熱 下痢(血便を伴う事もあり)や吐き気・嘔吐	生水・氷・カットフルーツなどの入ったものを避けたり、十分に加熱された信頼のあるものを食べる。 ※A型肝炎: 予防接種あり
事故・けが	破傷風	口や手足のしびれ (3日~3週間後)	転倒やけがに注意(特に土壌でのけが) ※予防接種あり(約10年間免疫持続)
蚊 	デング熱 マラリア* 日本脳炎	高熱や発疹 時には脳炎や出血熱症状	蚊やダニに刺されない服装(肌の露出)に注意。 虫除け剤の使用。*マラリア: 予防内服あり ※日本脳炎: 予防接種あり 
動物	狂犬病* 鳥インフルエンザ MERS	高熱 	動物(犬や猫など)や鳥にむやみに触らない。 MERS: ヒトコブラクダとの接触を避ける。 ※狂犬病: 予防接種あり
人(免疫なし)	麻疹(はしか)・風疹	発熱・発疹	MRワクチンで免疫を持つ事

参考) FORTH 渡航先での感染症 <https://www.forth.go.jp/index.html>

他) 薬物や性交渉で感染しない事は、**自覚を持った行動のみ**です。一生の後悔をする事がないように!!

●体調が悪くなったら

- 滞在中: 脱水に注意し、心配な時は医療機関へ受診。*迅速な対応が必要な病気もあります。
- 帰国時: 発熱や下痢、体調に不安があったり、動物に咬まれたり蚊に刺され心配な場合 ⇒検疫官へ相談。
- 帰国後(潜伏期間により、自宅に戻ってから具合が悪くなる場合)
⇒早急に医療機関へ連絡して受診。渡航先・滞在期間・飲食内容・活動内容・ワクチン歴を伝える。



●罹患していたら

(病気によっては学校保健安全法で出席停止となり、下記証明書が必要な場合もあります。)

学生の皆さんは「治療証明書」※大学HPよりダウンロード / 教職員は出勤可能な医師の診断書をもって登校や出勤をして下さい。



【熱中症にならない様気をつけること】

- 暑さを避ける: 日陰を歩く・日傘帽子の着用・室内での温度や室温の調整。
- こまめに水分・Naの補給: 喉が渇いていなくて水分は摂取・運動開始前にもしっかり摂取。
- こんな時は注意: 睡眠不足・疲労の蓄積・病み上がり、2日酔いの日は暑い中での行動は避ける。



【保健室からのお知らせ】

2019年度の健康診断をまだ受けていない人、2次健診がまだ終わっていない人は、夏休みまでにすませましょう。特に検尿の2次検査については、夏休み以降は自己負担で医療機関で受けてもらう事になります。時間と費用がかかりますのでご注意ください。



《お問い合わせ》 学生・教職員健康相談室

※電話番号を通知しておかけ下さい。

保健室 豊洲：03-5859-7400 大宮：048-687-5113 芝浦：03-6722-2635



【相談室】

-リフレーミング-

ストレスに負けない！リフレーミングを身につけよう！

もし、あなたが最近うまくいかないと感じていたり、落ち込んで失敗から抜け出せないと感じていたりして、行き詰まっているとしたら、リフレーミングが役に立つかもしれません。

リフレーミングとは、ある出来事や物事を、今とは違った見方をすることで、それらの意味を変化させて、気分や感情を変えることです。

例えば、実験がうまくいかなかったときに「自分はダメだ」と考えるか、「次、実験をする時のための学びになった」と考えるかでずいぶんと感じ方が違います。

「私は失敗したことなどない。うまくいかない方法を一万通り、見つけただけだ」

というのは発明家 トーマス・エジソンが言ったことらしいですが、もしエジソンが1万回の失敗で自分はダメだと思ったら、彼はうつ状態になってしまい、発明はできなかったと思います。

ストレスに強くなるリフレーミングというスキルですが、すぐにネガティブにものを考えてしまう人たちだけでなく、わりとポジティブな思考の人たちもこれを使いこなすには少し練習がいるかもしれません。



- ・「頑固」 ⇒ 「意志が強い」「信念がある」
- ・「心配性」 ⇒ 「慎重」「用心深い」
- ・「人に流されやすい」 ⇒ 「協調性がある」「相手の意見を尊重する」

と言うふうに日頃から物事のとらえ方を変える練習をしましょう。

授業のプレゼン、実験、就活など、さまざまな場面で「うまくいかなかった」と感じたら、リフレーミングで感じ方をポジティブに変えて、生活してみても良いでしょう。

《お問い合わせ》 学生・教職員健康相談室

※電話番号を通知しておかけ下さい。

学生相談室 予約専用ダイヤル： 048-687-5112