



健康相談室だより



2018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。今年は、3月には桜の満開を迎え、4月には既に夏日を観測したにもかかわらず、5月の連休明けには「肌寒い！」日もあり、不安定な天候の新年度でした。また、梅雨も例年より早い時期に空け、暑い毎日が続いています。体調を崩さない様に気をつけて下さい。

今年度より「健康相談室だより」は、【保健室】と【学生相談室】より、皆様に発信していきます。



【保健室】

～ 麻疹（はしか）予防は、ワクチン接種がもっとも有効！！ ～ ※マスク・手洗だけでは予防できません。

「かかってない」且つ「ワクチンを2回以上受けていない」人は、「麻疹のワクチン接種」を！

今年の3月より、国内での「麻疹」のニュースを耳にする機会が多かったと思います。2015年に日本は排除状態（日本土着の麻疹がなくなった）になりましたが、ここ3年の麻疹は、海外から輸入例を発端とした集団感染が報告されています。そして、麻疹の感染報告の多い国々（アジア・アフリカ途上国など）へ留学・学会・出張・旅行などで訪問したり、またその国の方々と関わる機会のある人もいるでしょう。また海外で発症すれば、本人や同行者の移動も厳しく制限される場合もあります。（参考：厚生労働省 HP）

大切！！ この機会に自分の麻疹について振り返ってみて下さい。



＜罹患したか？＞ ＜ワクチンは2回以上受けたか？＞ を 母子手帳や親へまず確認してみましょう。

1991年生まれ以降の学生の皆さんは①1歳以降と②中1か高3で2回予防接種を受ける機会がありました。

2回以上ワクチンの接種をしていない場合は、今後の活動に向けて、是非受けることをお勧めします。

1977～1990年生まれの方は、麻疹のワクチン接種がまだ1回でした。該当する教職員の皆様は、是非「抗体検査」「麻疹のワクチン接種」をこの機会に行ってみてはどうですか？（検査キットやワクチンの在庫確認の為、ぜひ事前に医療機関に確認して下さい。※参考：ワクチン¥7000-10000 前後/抗体検査¥3000-5000 位）

麻疹の免疫のない人が、麻疹患者と接触してしまったら・・・※数日症状がなくても潜伏期間後に発症する可能性あり

- ・接触から72時間以内のワクチン接種
- ・4日以上6日以内のガンマグロブリン（血液製剤）の筋肉注射

で発症を抑える可能性もありますが、安易にとれる方法ではありません。

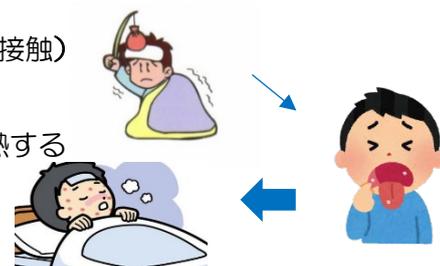
発症してしまったら・・・（原因：麻疹の免疫を持っていない人が、麻疹患者と接触）

＜症状＞初期：38度台の発熱とカタル症状（咳・鼻水やぐすつき・目の充血）

→：口の中に特徴的な白い斑点（コプリック斑） ※この時一旦解熱する

→：再度39度台の高熱と身体に赤い発疹（約1週間持続）

＜受診＞初期症状のタイミングで医療機関へ。



この時必ず医療機関へ『麻疹患者との接触の可能性があり、いつ頃から、どんな症状がある』と伝えてから向かう。

＜治療＞治療薬はない。症状に合わせ脱水予防の点滴や、咳止めや解熱剤の内服など。

※麻疹感染者では約3割に合併症（肺炎・脳炎など・・・）が生じ、時には後遺症が残る場合もあり。

＜注意＞受診の際、公共の交通機関（電車・バスなど）の使用は避ける。大学内で疑いがあればタクシーを使用します。

人の集中する場所（スーパー・コンビニ・飲食店など）には立ち寄らない。登校時は「登校許可書」を！

【保健室よりお知らせ】

2018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、夏休み以降は保健室ではなく、自費で医療機関で受けてもらう事にな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

【学生相談室】

WHO（世界保健機関）は新たな病気として国際疾病分類に加える見通しのものがあります。

それは『ゲーム障害』です。

この夏休み、バイトにサークル合宿、留学などなど、皆さん現実生活が色々忙しいと思います。一方、あまり予定がない人や最近、現実生活がうまくいっていないと感じがする人たちはオンラインゲームに気をつけてください。日常生活の不満感や不安を抱えたまま、オンラインゲームに没頭するようになるとみるみるうちにゲームをしている時間が長くなり、『ゲーム障害』になっていきます。パソコンだけでなく、スマートフォンもゲーム障害の入り口になります。

『ゲーム障害』 というのは簡単に言うと「**ゲームのやり過ぎで日常生活に支障が出ている**」状態で、長時間ゲームを続けたことによる死亡例もあるようです。

【オンラインゲームなどによる心身や生活へ悪影響】

- ・ 身体面：体力低下・運動不足・骨密度低下・栄養の偏り・低栄養状態・肥満・視力低下・腰痛・エコノミークラス症候群
- ・ 精神面：睡眠障害・昼夜逆転・ひきこもり・意欲低下・うつ状態・希死念慮・自殺企図など
- ・ 学業仕事面：遅刻、欠席・居眠り・成績低下・留年・怠学・勤務中の過剰なネット使用・解雇など
- ・ 経済面：浪費・多額の借金など
- ・ 人間関係：暴言暴力・親子や友人関係の悪化・離婚など



上を見ても分かるように、オンラインゲームの依存状態になってしまうと一般に言われる目が悪くなるどころの話ではなく、**全身がダメージを受けて生活全体が破壊されていく、まるで薬物依存のよう**であることが分かります。

今のあなたはどうか？ゲームやネットにはまっていますか？

下の項目がいくつ当てはまるか、セルフチェックしましょう。



- ① ネットに夢中になっていると感じていますか？
- ② 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。
- ③ ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。
- ④ ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか。
- ⑤ はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか。
- ⑥ ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか。
- ⑦ ネットのはまり具合を隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか。
- ⑧ 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？

Young KS, 1998 翻訳 久里浜アルコール症センターネット依存治療研究部門

5つ以上当てはまるとオンラインゲームなど過剰に使用して、問題のある状態かもしれません。

2つ以下は問題のない状態です。



ゲーム障害を予防するには、日常生活をオフラインでも楽しんでいることと嫌な気持ちなどから逃れるために憂さ晴らしでゲームをしないことです。オンラインゲームを安全に楽しむためにオフラインも大切にしてください。

【相談予約・学生相談についての問い合わせは】

予約専用ダイヤル： 048-687-5112 ※電話番号を通知しておかけ下さい。