

健康相談室だより

学生・教職員の皆様、こんにちは。朝晩の肌寒さを感じる季節となりました。いかがお過ごしですか？今年の夏から秋にかけての気候は台風が大きく影響しました。特に10月は台風の接近も多く、その度に気温や湿度が高くなり、去った後は急に気温が下がっていました。この気温差が気づかないうちに体調に影響しています。今は睡眠を充分にとって体調を回復させ、これからの感染症の対策に備えましょう。

【保健室】

★これからは、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行を耳にすることが多くなります。

今年度、大学内で**インフルエンザ予防接種**を実施します！

10月より大宮キャンパスで始まっています。芝浦キャンパスでは予約中です。豊洲キャンパスの実施についても今後お知らせをしていきますので、ご確認ください。**要予約**です。

予防接種を受ける事は、「絶対にインフルエンザにならない！」ではなく、「発病を阻止する」「軽症で済む」

日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種で効果が出現する迄に2週間程度を要する為、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。(参考：厚生労働省ウェブサイト「インフルエンザQ&A」)

流行のピーク時は本学では試験や卒業研究の発表、入試業務の時期と重なります。「予防接種」と「手洗いとマスク」「睡眠時間の確保」に努め、インフルエンザに罹患せずに、忙しい時期を乗り切りましょう！

●罹患してしまったら・・・

インフルエンザや他の感染症にかかった場合は、まず学生課へ連絡をして下さい。その後保健室で感染の状況について少しお話を聞きます。そして登校の際は、※1「**感染症登校許可証明書**」を学生課へ提出して＜欠席＞手続きをして下さい。教職員は治癒後出勤の際に※2「**感染症治癒届**」を提出して下さい。

※1「**感染症登校許可証明書**」は大学HPより印刷し、医療機関で発症・治癒日を記入し**診断書**のかわりのものです。「**感染症登校許可証明書**」を提出する事で＜出席＞の確約とはなりません。あくまでも担当教員の判断となります。

※2「**感染症治癒届**」は、人事課フォルダーより入手して下さい。



★年末年始や春休み期間を利用して、海外へ留学や旅行へ出かける方へ。

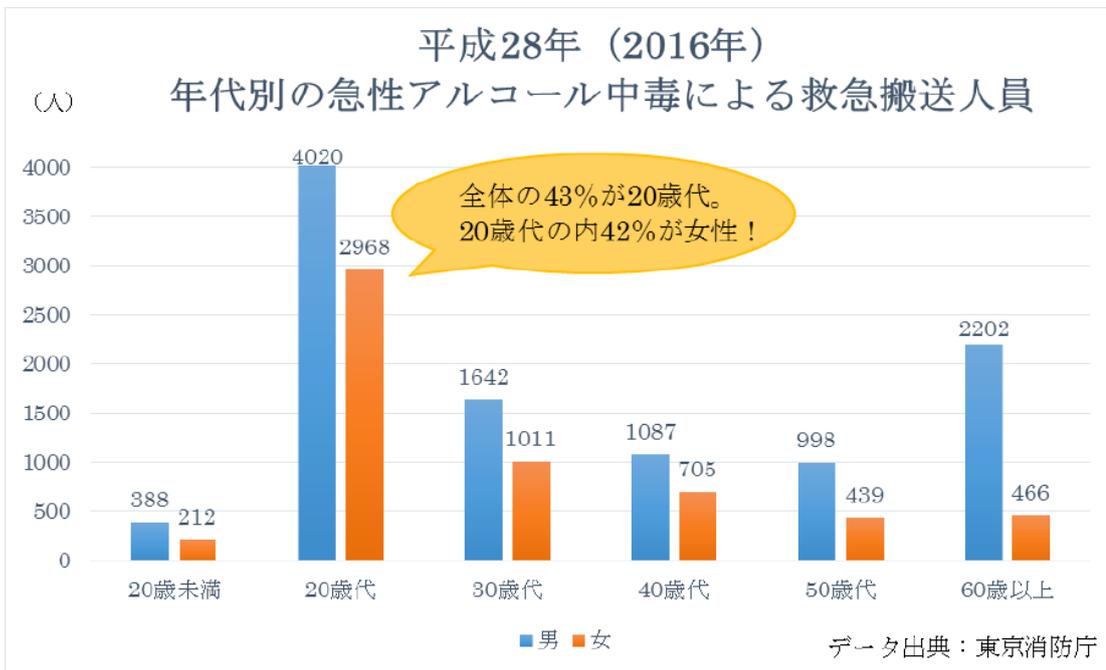
【長時間の飛行機内で注意しておきたい主な病気・症状】についてお伝えします。渡航先でも帰国後も体調を崩さずに、有意義な時間となってほしいと思います。

	病名	原因	予防や対処
感染症	風邪 インフルエンザ 麻疹や風疹等	密閉された空間に不特定多数の人と長時間滞在する。 時差や疲労などで免疫力の↓	・予防接種 ※麻疹の予防はワクチン接種のみ ・マスクの装着 (上気道の粘膜の乾燥を少なくする)
中耳炎	航空性中耳炎 	機内の気圧の変化 	「 耳抜き 」をする：飲水・鼻をかむ・アメやガムで唾液の量を増やし飲みこむ。 ※風邪をひいている時は特に注意 
静脈血栓 塞栓症	エコノミー クラス 症候群 	長時間同じ姿勢で下肢が圧迫 血液粘度の上昇(水分摂取不足/アルコールやお茶による利尿作用による脱水)	・下肢を動かす(足首を回してふくらはぎの血流を良くする)着圧/弾性ハイソックスなどの着用。 ・適切な水分摂取(ビールやお茶などの利尿作用のある飲料は脱水が助長される事もあるので注意が必要)

＜お問い合わせ＞ 学生・教職員健康相談室 【保健室】 ※電話番号は通知しておかけ下さい。
大宮：048-687-5113 豊洲：03-5859-7400 芝浦：03-6722-2635

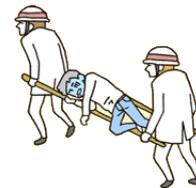
【学生相談室】

11月が過ぎると年末に向けて、サークルや研究室・親しい仲間が集まってパーティーを開いたりしてお酒を飲む機会が増えると思います。楽しい時間を過ごすのはいいことですが、飲み会の2時間が終わったら、次は病院！？ということにならないために気をつけてほしいことがあります。これは東京消防庁が発表した急性アルコール中毒で3年前に救急搬送した人の数です。



ひととき多いところが20代で青が男性、オレンジが女性です。どちらも他の年齢層よりグンと多いです。これを見ても分かる通り大学生の皆さんは特に安全にお酒を飲むように心がけなければ危険です。

短時間で大量のアルコールを飲むととても危険です。救急搬送になるだけでなく、急性アルコール中毒で死亡事故（呼吸停止・吐瀉物による窒息）



転落・溺死・凍死など になると病院どころではありません。

アルコールを飲むと次のような状態になります。

①ほろ酔い←このレベルで飲めれば安全

- ・ 気持ちがほぐれ、リラックスしはじめる

②酩酊

- ・ 足下がふらつく。同じ話を繰り返す、となりの人にからむ、ロレツが回らない。
→ **ここで飲むのはストップしないとイケない。**

③泥酔

- (ア) **ぐったり「酔いつぶれた」状態。**吐いたものを気管に詰まらせて窒息する危険がある。**絶対一人にしない。**

- (イ) **誰かが付き添って病院へ！または救急車！**



体質的に飲めない人は無理せずソフトドリンクで、お酒を飲む人は節度を守ってゆっくりと途中で水を飲みながら楽しむことが重要です。すてきな時間を過ごせるようにみんなできをつけていきましょう。

【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。