

こんにちは、健康相談室です★

やっと行動制限のない夏休みを迎える事になり、皆さんも楽しい計画をしている事と思います。

この号ではその楽しいイベントの中でも気を付けてもらいたい事をお伝えしたいと思います。

この夏が良い思い出となる事を願っています☆



### 保健室より

## 『STD』という言葉を知っていますか？



「STD（性病・性感染症）」とは、性行為により感染する病気のことです。  
症状を感じにくいものもあるため感染して気づかないでいると、知らない間に体が蝕まれていきます。  
“STD”は、“Sexually Transmitted Diseases”の頭文字をとったものです。

#### 【STDの種類】

HIV感染症・梅毒・咽頭クラミジア・咽頭淋菌感染症・膣トリコモナス症、  
性器クラミジア・性器カンジダ症・性器淋菌感染症…

## どんな症状なの？



症状は様々です。皮膚症状が出るものもあれば、まったく症状が出ない場合もあります。  
放置しておくと突然に発症し、**死に至る**こともあります。

## キスでもうつるの(うつすの)？



通常のキスではうつる(うつす)可能性は低いですが、  
ディープキスの場合は感染率が高くなります。  
特に口唇に症状が出ている場合の梅毒、伝染性単核球症(別名キス病)などは  
キスで感染を広げている可能性があります。



## 感染を広げないためにできることは何ですか？



コロナでも同様ですが、感染症を広げないためには  
**うつらず、うつさず、早く治す**（STDの三原則）が大事です。

ほとんどのSTDは早めに治療すれば治ります。  
そして一番大事なのは**無症状の状態**で検査を受けて自分の状態を知ることです！

## STDについて相談できる場所はありますか？



コロナでお世話になった方も多いと思いますが、感染症といえば保健所です。  
各地の保健所ではSTDの血液検査、尿検査を定期的に行っています。  
しかも匿名・無料、全国どこの保健所でも受けることができ、相談もできます。



## STD検査・相談所

### ◆ 東京都新宿区東口検査・相談室 ◆

東京都新宿区東口検査・相談所では、HIV検査と梅毒検査を  
匿名・無料で実施しています。

平日夜間、土日にもHIV検査実施。梅毒検査も毎日同時に実施。  
結果は約1週間後。

▶ 予約電話番号：03-6273-8512

▶ 予約・検査受付時間

月～金曜日(年末年始、祝日を除く) 15:30～19:30

土・日曜日(年末年始、祝日を除く) 13:00～16:30



### ◆ さいたま市HIV（エイズ）即日検査・相談 ◆

大宮駅前／日曜又は祝月に実施(月1回)／無料・匿名  
HIVの即日抗原抗体検査、1種類を行います。

採血後20分～40分ほどで即日結果が分かる検査です。

(全体の所要時間は60分～90分ほど)

▶ 予約電話番号：03-6382-6180

電話予約 (平日12:00～18:00)

▶ インターネット予約 (常時)

<https://www.occur.or.jp/saitamashi-hivkensa-reservation/>





食中毒について

6月頃から増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。

梅雨は水分が豊富で気温が高く、細菌にとって活動には絶好のチャンス。

さらに食品の汚れや調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養にどんどん増殖します。

楽しい夏を過ごせるよう、健康に気を付け、身体を守りましょう。



夏前に増える食中毒

	カンピロバクター	ブドウ球菌	サルモネラ菌	ウェルシュ菌
原因食品	鶏肉(刺身&半生品),牛生レバー及び加熱不足の鶏肉など	おにぎり,弁当箱,菓子類など	牛肉,豚肉,鶏肉,卵など	肉類や魚介類類,たんぱく食品など
感染場所	手料理など	手料理など	BBQ,キャンプ飯など	BBQ,キャンプ飯など
主な症状	下痢,腹痛,発熱,頭痛,寒気,嘔吐など	吐き気,嘔吐など。症状は通常24時間以内に改善する	吐き気,嘔吐,腹痛,下痢など	腹痛,下痢,吐き気など
潜伏期間	2~5日間	0.5~6時間	6~72時間	6~18時間



キャンプ・BBQに行ったら

- 食材の準備・・・低温（10℃以下）で保管する。
- 調理するとき・・・食品の中心部までしっかりと加熱する。（中心部の肉の色を見ましょう）  
包丁・まな板・ふきん・お皿は食品によって分ける。  
食材を触る前と触った後は手をしっかり洗う。
- 食事のとき・・・生肉が触れた箸は食事時使用しない。お酒の飲みまわし注意。
- 片付けのとき・・・しっかり食器を洗い、熱湯や漂白剤で殺菌を。
- カレーの調理・・・2日目のカレーはウェルシュ菌注意。カレーを作ったら当日中に食べ切ろう！  
調理をした後常温で保管していると、カレーの温度が下がり適温となった食品の中でウェルシュ菌が増殖します。



急な受診に備えて、日ごろより保険証を持ち歩きましょう！





学生相談室の閉室期間や深夜にも使える  
無料オンラインカウンセリングサービス！

「cotree」をご存じですか？



- ・24 時間いつでも相談できます。
- ・土日祝日などの休日も相談できます。
- ・ビデオ通話だけでなく、書くカウンセリング(メッセージ)で相談できます。
- ・英語でのカウンセリングを受けることができます。

無料オンラインカウンセリングサービス(cotree)

**学生相談室の開室時間外でも利用できます。**

相談先の選択肢として本学学生相談室カウンセラーによるカウンセリングに加え、2023 年度 4 月より、日本最大級カウンセリングプラットフォーム「cotree」によるオンラインカウンセリングサービスの提供を開始しました。

最近よく眠れなくて…

友達とコミュニケーションが  
取りづらいな…

勉強に身が入らない…



cotree

## <利用について>

- ・芝浦工業大学の学生の皆さんは**月 2 回まで無料**でカウンセリングサービスを利用できます。
- ・相談内容:なかなか眠れない、勉強が身に入らない、、、など
- ・本オンラインカウンセリングサービス利用を開始されると以下の内容を理解し、承諾したとみなします。
  1. 本学の学部・大学院の 18 歳以上の学生(正規生に限る)が利用できます。
  2. 本学の学籍がなくなった時点で、無料で相談ができなくなります。
  3. 学部生の利用者が、本学の大学院に進学した場合、卒業したとみなしこれまでの利用申込みを取り消します。利用を希望される場合は、再度お申込みください。
  4. 学生 1 人が利用できる相談回数は月 2 回です。同一月に 2 回の相談を利用した後は翌月まで相談予約をすることができません。
  5. 相談内容の秘密は厳に守られますが、自傷他害の恐れがある・何らかの反社会的な内容を含むと担当カウンセラーが判断した場合にはその情報は大学を含めた関係機関で共有し対応することがあります。



早朝・深夜でもいつでも相談できる！

# 外部オンライン相談

## cotree

芝浦工業大学学生専用サイト

[詳しくはこちら>](#)

※学内の学生相談室(対面・遠隔)でカウンセリングを受けたい方は[こちら](#)  
右の QR コードからも Web 予約が可能です。  
(夏季期間はお申し込みしていただいてもご対応が一斉休暇明けになります。  
ご了承の程よろしく願いいたします。)



※履修や単位取得、学内システムに関するご相談は、  
学科担任・学生課・大学院課・情報システム課・学生・教職員健康相談室など、学内の相談窓口  
をご利用ください。

