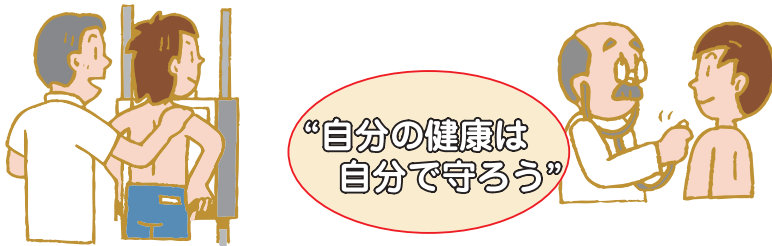


1 からだと心の健康

1 定期健康診断

学生定期健康診断を毎年必ず受診しましょう。

健康診断結果は閲覧システムにログイン（2.健診結果の閲覧について参照）して、必ず確認しましょう。



健康診断日程：4月18日(火)～4月28日(金) 9日間（土日祝日は除く）

場所：事務局3階 第2会議室（文教）

予約方法：予約期間内に保健センターのホームページから「健康診断予約システム」にログインし、画面の指示に従って予約登録してください。

予約時間：4月7日(金) 12時～4月18日(火) 12時（空がある場合は4月27日(木)まで可能）
注）各予約枠には人数制限があります。希望の日時を選べない場合がありますので早めに予約してください。

長崎大学HP→学部・大学院・附属施設→保健センターHP→健康診断予約システム→ログイン画面



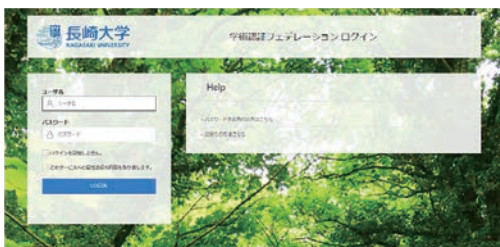
※詳細については、保健センターのHP、各所属学部から配布されます「令和5年度学生定期健康診断受診要領」を御参照ください。

2 健診結果の閲覧について

インターネット上で健診結果を閲覧できるようになりました。

閲覧の詳細については保健センターのホームページでご確認ください。

http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/counseling/kensin_annai/gakusei_kensin_youkou/result



3 体調が悪い時やケガをした時について

1. ひどくなる前に受診しましょう。

保健センターのホームページに大学周辺の医療機関を紹介しています。

保健センター（文教地区）☎095-819-2213では、保健師や医師の相談が受けられます。治療が必要であれば、地域の医療機関に紹介します。



(URL) <http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>

2. 病院に行く前に自分の病状を整理しておきましょう。

今どんな事に困っているか(主訴)。いつごろから、どこが、どんな具合になったか(現病歴)。

過去にどんな病気になったか、似たようなことがあったか(既往歴)。

家族に似たような病気があったか(家族歴)。

薬のアレルギーがある人は真っ先に医者に告げることを。

要点を整理しておくこと。複雑なときは紙に書いておくとよい。



3. 病気の説明、検査の理由と説明、薬の説明はよく聞くこと。

血液の検査では一般的に白血球や赤血球の数や貧血の有無などがわかり、更に生化学検査では肝臓の働きや脂質などに異常がないかどうかわかります。

検査を受けたらそのコピーをもらっておくと後で役に立ちます。

4. 別の病気のために他の病院を受診した時はお薬手帳を提出しましょう。

5. 他人の薬や古くなった薬は飲まないこと。

備えておきたい医薬品

- ★体温計
- ★絆創膏(カットバン・バンドエイド)
- ★かぜ薬
- ★胃腸薬
- ★消毒液
- ★綿棒
- ★マスク

4 悩みは話そう

心身に不調を感じた時だけでなく、日頃から自分の健康に関心を持つことが大切です。また、悩み事があったときは自分一人で思い悩むのではなく、話せる相手を見つけることも重要です。保健センターには、相談に応じるメンタルヘルスの専門家（心理カウンセラー及び精神科医）がいます。お気軽にご相談ください。保健センターのホームページの「こころに関する相談」をご参照ください。

1 からだと

2 交通違反の防止・

3 日常生活の安全対策

4 学校生活の安全対策

5 事故・災害等場への対応

5 新型コロナウイルス感染症

症状が出る数日前から周囲の人に感染させてしまうため、一人ひとりの感染対策が重要です。

■日頃から感染予防に努めましょう。

- ◎必要に応じたマスクの着用，こまめな手洗い，手指消毒を徹底する。
- ◎3つの「密」（換気の悪い密閉空間，多数が集まる密集場所，間近で会話や発声をする密接場面）が重なるような場所への出入りは慎重に判断する。
- ◎無理な活動を避け，休養を十分とり，体調に異変がある場合は医療機関を受診すること。

■感染が疑われる場合

37.5℃以上の発熱，風邪様症状がある場合は登学を控え，かかりつけ医に受診するか，保健センターに電話相談しましょう。新型コロナウイルス感染症に罹患したら，学校保健安全法により，出席停止と定められています。プライベートでも外出を控え，他者との接触を控えましょう。

6 インフルエンザ

38℃以上の発熱，頭痛，関節痛，筋肉痛などの症状を認めたら，インフルエンザの可能性があります。速やかに病院を受診しましょう。

インフルエンザに罹患したら，学校保健安全法により，発症後5日を経過し，かつ解熱後2日間を経過するまでに出席停止と定められています。やむを得ず外出する際には，感染拡大させないためにマスクを着用しましょう。



12月中旬までに
インフルエンザの
予防接種を
受けましょう！

インフルエンザについて

http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/health_information/infeccion_news/influ
保健センターのホームページ→健康情報→感染症情報→インフルエンザ→
症状と感染予防→インフルエンザ出席停止期間

1 からだと
心の健康

2 違反の防止・
交通事故・
防犯

3 日常生活の
安全対策

4 学校生活の
安全対策

5 事故・災害等
に遭遇した
場合の対応

7 食中毒に気をつけよう！



下痢・嘔吐を認めたら食中毒の可能性があります。
早めに病院を受診してください。

8 性感染症

性感染症とは性的接触によって感染する病気の総称です。
日本で一番多い性感染症は、クラミジア感染症です。

- **性器クラミジア感染症** 尿道のかゆみと排尿痛，尿道から薄い粘液様の分泌物，軽度のおりものがある。女性の場合，症状がほとんどなく，重症になってから発見されることが多く，不妊や子宮外妊娠の原因になる。
- **淋病** 尿道のかゆみと排尿痛，尿道から膿み，尿道口の腫れ，おりものが増加する。放置すると，前立腺炎（男性），子宮内膜炎・卵管炎（女性）などを起こす。女性の場合，下腹部痛をおこすことがある。
- **梅毒** 多彩な全身症状を示す代表的な性感染症です。性器，時に口唇の皮膚や粘膜に生じた傷から性交時に感染する。
- **トリコモナス感染症** 外陰部のかゆみや灼熱感などを伴う膣炎を起こす。
- **性器ヘルペス** 包皮・冠状溝，亀頭，陰唇・膣前庭に水泡ができ，発熱，頭痛，疲労感がある。ウイルスが体内に潜伏し，体調が悪い時に再発する。
- **尖圭コンジローマ** 2～5か月の潜伏期を経てイボ状の小さな腫瘍が性器に発生する。
- **B型肝炎** 全身倦怠感・悪心・食欲不振に続き，褐色尿・黄疸が出る。
- **毛ジラミ** 陰毛に寄生し，陰毛の根元にフケ状のものがあがり，かゆい。下着が汚れる（黒い点々がつく）。

具体的な感染症予防は

- 性交時にコンドームを使用する。
- 感染リスクの高い性行為はしない。

1 からだと
心の健康

2 交通事
故・防
止・防
犯の
防止

3 日常生
活の
安全
対策

4 学校生
活の
安全
対策

5 事故・災
害等
に遭
遇し
た場
合の
対応

9 アルコールについて

20歳未満の飲酒及び飲み過ぎ厳禁，イッキ強要は犯罪です

お酒の飲み過ぎ，若い時からの飲酒の習慣化は命を縮めます。「肝硬変」は若い時の深酒も原因だといわれています。また大学生の飲酒事故により，しばしば，**死亡事故**も発生しています。

急性アルコール中毒等による大学生の死亡事例（2001～）

www.ask.or.jp/ikkialhara_cace.html



皆さんは，新入生コンパ，学園祭，年末コンパ，サークルコンパ等々で，飲酒の機会が多いので，飲酒事故が発生しないよう十分注意してください。

「イッキ飲み」は，最も危険な飲み方です。
飲ませた人は，犯罪として告発された例もあります。



**20歳未満の飲酒は法律で禁じられています！
イッキ飲みはやらない！やらせない！**

**あなたは，加害者になりたいですか？
まず，あなたからイッキコールをやめることです。**

■酔い加減の一応の目安

アルコールの分解速度は個人差が大きいだけでなく，体調によっても悪酔いしたりしますので，飲み過ぎに十分注意してください。

体質的にお酒を受けつけない人もいることを忘れてはなりません！（日本人はアルコールを代謝するのに必要なアセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH2）の活性が低いか，働かないため4割強の人は全く飲めないか弱い体質です。）

お酒に弱い人は，どんなに練習しても強くなりません。飲めない人に勧めるのはとても危険です。このALDH2の活性の高低を簡単なテスト（アルコールパッチテスト）で知ることができます。保健センターで自由に調べられますので，お酒に強いかわ弱いか確認してみてください。

1 からだと
心の健康

2 交通
事故・
違反の
防止・
防犯






3 日常
生活の
安全
対策

4 学
校生活
の
安全
対策

5 事
故・災
害等
に
遭
遇
し
た
場
合
の
対
応

■ 節度ある適度な飲酒は？

1日平均純アルコール20g以内！（女性はこの量より少なく！）

		目安の量	アルコール度数	純アルコール量
	ビール	中瓶 1本 (500ml)	5%	20g
	日本酒	1合 (180ml)	15%	22g
	焼酎	0.5合 (90ml)	35%	25g
	ワイン	2杯 (240ml)	12%	23g
	ウイスキー	ダブル (60ml)	43%	20g

■ アルコールの分解速度は人によって差があるから急いで飲まない。

- 酒に弱い人で1時間5グラム、強い人で約10グラム！（酒に弱い人が、清酒3合又はビール3本 飲めば、アルコール量は66グラムとなり、分解に13時間以上かかる。）
- 体重65キロの人が1日に代謝しうるアルコール量は160グラム（清酒7合、ビール大瓶7本、ウイスキー7杯）が限度！

■ 酔い加減の一応の目安は？

酔い状態	酔いの症状	飲酒量
ほろ酔い期 	<ul style="list-style-type: none"> ・おしゃべりになる ・陽気にはしゃぐ ・脈が速くなる ・判断力が鈍る 	日本酒：1-2合 ビール：大瓶1-2本 ウイスキー：W1-2杯
酩酊期 	<ul style="list-style-type: none"> ・足がふらつく ・何でも同じことを言う ・吐き気がする ・記憶がとぎれる 	日本酒：2-3合 ビール：大瓶2-4本 ウイスキー：W2-4杯
泥酔期	<ul style="list-style-type: none"> ・立てなくなる ・言葉が支離滅裂 ・意識がもうろう ・激しく吐く 	日本酒：3-5合 ビール：大瓶4-5本 ウイスキー：W4-6杯
昏睡期 ↓ 死	<ul style="list-style-type: none"> ・揺すっても呼んでも起きない 	日本酒：5-7合 ビール：大瓶5-7本 ウイスキー：W6-8杯

これ以上飲むと「急性アルコール中毒」の危険が...



1 心からだ

2 交通違反の防止・交通事故

3 日常生活の安全対策

4 学校生活の安全対策

5 事故・災害等の場に対応

次のようなときは、特に**悪酔い**しやすいので**要注意!**

- ★風邪をひいているとき
- ★ケガをしているとき
- ★下痢をしているとき
- ★寝不足のとき
- ★食事をしていないとき
- ★精神状態が不安定なとき

万が一

泥酔者がでたときは放置せず、家まで送るなど回復するまで面倒をみる。

吐物で喉を詰まらせないよう横に寝かせて介抱!

また、昏睡などの危険な状態(手足が冷たく、耳元で大声で呼んだり、頬っぺたを強くたたいても反応がない)に至った時は、

119番



■他人に無理強いしない。“イッキ飲み”は危険!

●ごく少量の飲酒でまっ赤になり心臓の動悸や頭痛の原因は、アルコールが代謝されてできるアセトアルデヒドです(二日酔いのもと)。決して無理してはダメ。
“イッキ”飲みは一番危険!

■飲む時は食べることを。

●悪酔いしないためには、飲む前にちょっと何か食べておく。
豆腐、豆、野菜、肉類、魚、卵、チーズなどを同時に食べ、時間をかけてゆっくり飲む。

■二日酔いには塩分を含んだ水分の補給をすること。

●二日酔いの朝は、水分のあるもの(牛乳、味噌汁、トマトジュースなど)を多めに摂取する。

10 薬物乱用防止

覚せい剤、大麻等の薬物は、脳(神経)に作用し、薬物依存を引き起こしてしまいます。一度の服用でも自己の意思で薬を止められなくなり、依存の悪循環に陥ってしまいます。

https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/dokuhon32_1203_fix.pdf

(厚生労働省HP「薬物乱用読本」)

薬物乱用

「ダメ!ダメ!ゼッタイ!」
大麻で学生やめますか?

保健センター
学生何でも相談室・学生相談員
ハラスメント相談員

TEL 095-819-2213
nandemo@ml.nagasaki-u.ac.jp
http://www.nagasaki-u.ac.jp/info/sekuhara/soudanin_meibo.html

大麻・覚醒剤・危険ドラッグ等は絶対に使用しない!

近年、大学生による麻薬取締法違反事件が相次いでいます。

薬物乱用は、こころと身体の発達に悪影響を及ぼし、社会生活に適応できなくなると同時に、身近にいる大切な人を失う可能性もあります。また、不正薬物の使用・所持・栽培等は重大な犯罪行為となり、本学においても退学等を含む厳しい処分を科すこととなります。

本学学生としての自覚と責任を持ち、責任のある行動を心掛けてください。

スマホで写真を
撮っておきましょう!

11 禁煙について

長崎大学は、20歳未満を含む学生や教職員はもとより、多くの人が集まる公共性の高い教育研究機関であることを踏まえ、喫煙による健康被害を防止し、学生、教職員及び学内外の関係者の健康増進を図り、安心・安全、快適な教育研究環境を確保するため、また、喫煙しない人材を社会に送り出すため、すべてのキャンパスにおいて敷地内全面禁煙です。禁煙外来やタバコに関する疑問点、受動喫煙のことなど、お気軽にご相談ください。

日時：毎週火・金曜日の14:00～16:00（要予約）

場所：長崎大学保健センター

<http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/counseling/kinnengairai/kinengairai>



1 からだと心の健康

2 交通事故・防犯の防止

3 日常生活の安全対策

4 学校生活の安全対策

5 事故・災害等の場合の対応

12 AED（自動体外式除細動器）

AEDは日本語で「自動体外式除細動器」と呼ばれており、Automated External Defibrillatorの頭文字を取ったものです。

突然、心停止状態になった傷病者の心臓に電気ショックを与え、正常な脈拍を取り戻させるための医療機器です。

AEDは音声メッセージの案内に従って操作するだけです。だれでも簡単に使うことができます。保健センターでは貸し出し用として1台常備しています。必要時にご相談ください。



本学では、救急車到着までの救命措置として、次の場所に設置されています。

文教キャンパス

長崎市文教町1-14



他のキャンパスの設置場所について、保健センターのホームページの「AED設置場所」をご覧ください。

