



疾病の早期治療をしよう！！

ゴールデンウィークが終わり、中間試験発表中です。友達や授業など、新しい生活にも慣れてきましたか。疲れは、新しい生活に慣れてひと息ついたところから出てきます。基本的な生活習慣を守って毎日の疲れを残さず、健康管理をしっかりとしていきましょう。

健康診断が続いています！！

- ・聴力検査
 - ・耳鼻科検診(前半)
 - ・検尿
- 【1年生と2・3年生の該当者】
- ・心電図検査
 - 【1年生】
 - ・胸部検診

それぞれ、受診の必要な人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布しています。

視力検査

結果がC (0.3~0.7) あるいはD (0.3以下) の人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布しています。両眼だけではなく、片眼だけがCあるいはDの人達にも配付されますので「悪いのは片眼だけだから…」と放置せず、必ず、専門医を受診してください。



健康診断の結果で「治療のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診し、治療が終わり次第、「治療のお知らせ」を保健室へ提出してください。

* 中間試験後からは、内科検診・貧血検査 (1年生と2・3年生の該当者)・耳鼻科検診(後半)・歯科検診・眼科検診があります。

世界禁煙デー(5/31)

～喫煙と健康問題について簡単に理解したい方のために～

Q 喫煙者本人への健康影響について

厚生労働省 HP より

A 喫煙が健康に及ぼす悪影響については、長い研究の歴史があり、今日においては多くの研究成果が蓄積されています。その結果、喫煙者に、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等、特定の重要な疾病の罹患率や死亡率等が高いこと、及びこれらの疾病の原因と関連があることは多くの疫学研究等により指摘されています。

Q 妊娠中の健康への悪影響について

A 妊婦の喫煙による流産、早産、低出生体重児等などの発生率が上昇することも報告されており、妊娠中の喫煙が胎児の発育に悪影響を及ぼすことが指摘されています。

Q 周囲の非喫煙者への健康影響について

A たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。

Q 未成年者の喫煙について

A 未成年者の喫煙は法律で禁止されています。

たばこには依存性があり、喫煙開始年齢が低ければ低いほど健康への悪影響が大きく現れるという問題があります。

夏に気を付けたい食中毒

気温が上がり、湿度も高くなるこれからの季節は食中毒が起こりやすくなります。この時期によく起こる食中毒で特に注意が必要な原因菌として、「腸管出血性大腸菌 O157」と「カンピロバクター」があります。食中毒を起こす原因食品や、対策法を確認しましょう。

腸管出血性大腸菌O157

- 【感染経路】 O(オー)157は一部の牛の腸管内にいて、糞便を介して食品、飲料水を汚染します。原因食品には、牛肉(牛レバー刺し、ユッケ、加熱不足のハンバーグなど)、井戸水、サラダ、浅漬けなどがあります。
- 【症状】 感染後、数日の潜伏期間があり、無症状や軽い下痢から、激しい腹痛、水のような便、血便が出るなどがあります。また、重篤な合併症として、溶血性尿毒症症候群というものがあり、腎臓の機能障害、意識障害などが起こります。O157患者の約4.7%が、溶血性尿毒症症候群を発症するといわれており、死亡例もありますので、注意が必要です。

カンピロバクター

- 【感染経路】 カンピロバクターはニワトリや家畜の腸管内にあり、食肉や飲料水を汚染します。特に鶏肉(鶏レバーやささみなどの刺し身、鶏のたたきなどの半生、加熱不足のもの)からの感染が多く報告されています。
- 【症状】 数日の潜伏期間を経て、下痢、腹痛、頭痛、発熱、おう吐、悪寒、倦怠感などが起こります。まれですが、カンピロバクターによる食中毒に続いて、手足の麻痺や呼吸困難を起こすギラン・バレー症候群という重い病気を発症することがあります。

食中毒対策



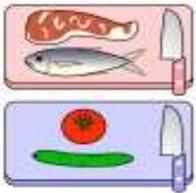
調理の前には、石けんで手をよく洗う。



生野菜は洗って食べる。



肉を食べる場合は、中心部までよく加熱(75℃、1分以上)をする。



調理の際には、まな板を別にするなどして、生肉はほかの食材に触れないようにする。

もしかして 疲れてる?

からだと心をチェックしてみよう

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

来週から中間試験! 運動部の皆さんは、そのまま総体に突入してしまいます。大事な時期ではありますが、自分に合った気分転換、気心の知れた相手とおしゃべり、ほっとできる時間や場所を見つけましょう!