

学生みなさん、こんにちは！追手門学院大学保健室です。
毎日楽しく過ごせていますか？
このお便りでは、毎日を安心して過ごせるように健康について
気をつけてほしいことをまとめています。ぜひ参考にしてください。



急な病気やケガをしたとき

一人暮らしや新しい環境の中で、万が一、急な病気やケガをした時は、受診などについて不安になると思います。事前に、内科・外科・歯科など近くで受診できる医療機関を把握しておきましょう。
困っていることがあれば保健室にご相談ください。それ以外の対処法については下記をご参照ください。

- どうしたらいいかわからない時

応急手当の方法は？

病院に行った方がいい？

救急車を呼んだ方がいい？

- ☑ 救急安心センターおおさか(受付 24時間 365日)へ電話

TEL #7119 つながらない場合は TEL 06-6582-7119

*突然の病気やケガで困った時、看護師及び相談員が、救急医療相談や救急病院の案内、応急手当などについてアドバイスしてもらえます。(医師の支援体制のもと)

ただし、緊急時は迷わず119番へかけて救急車要請！

- 病院を探す(大阪府の医療機関)

- ☑ 大阪府救急医療情報センター(24時間 365日)へ電話 TEL 06-6693-1199

- ☑ 大阪医療機関情報システム

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/>



携帯サイト
大阪府 HP より転載

- 日頃からの準備

健康保険証は携帯を

準備しておく便利なもの

- ・体温計
- ・絆創膏類 ・湿布
- ・市販常備薬
(胃腸薬・解熱鎮痛薬など)

生理用品



保健室では
学生の方には内服薬はお渡しできません。
必要であれば、自分に合うものを準備して
持参しましょう

睡眠について

睡眠は心身の疲れやストレスを解消するのに大変重要です。不眠は心身に影響を及ぼします。
不眠の状態が続く時は、なんらかの睡眠障害の可能性があります。
医療機関を受診するか、保健室に相談してください。

よりよい睡眠をとるために

- ・刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックスタイムをする
 - 就寝4時間前以降のカフェイン摂取はさける
 - 就寝1時間前以降はパソコン・携帯の使用を控える
- ・毎日同じ時刻に起床する
 - 早起きが早寝に通じる
 - 休日の寝だめは、平日の睡眠時間+2時間くらいにとどめる
- ・遮音や遮光などの工夫をする
- ・日中、特に午前中の太陽の光を浴びる
 - 体内時計をリセット
 - メラトニン(眠り促進物質)を増やすとされている
- ・規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ・昼寝をするなら、15時より前にして30分以内にする
- ・枕など寝具を快適なものにする



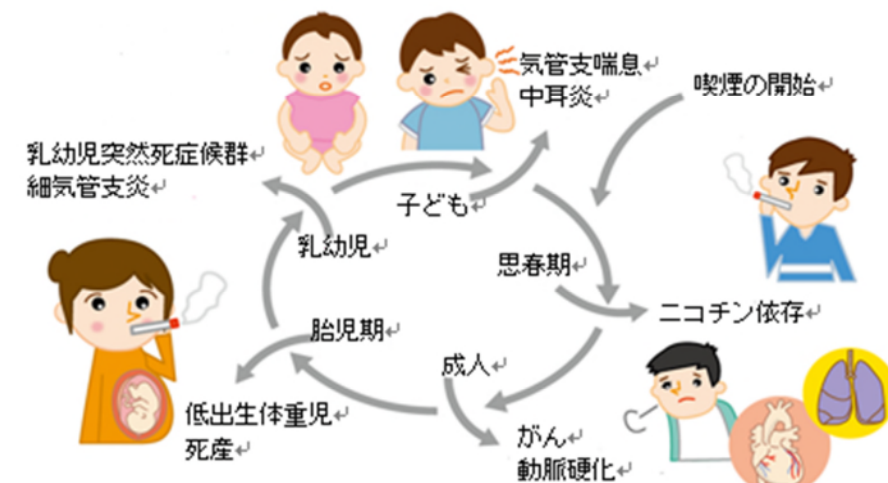
タバコはだめ!!



本学においては、完全禁煙により受動喫煙の防止や在学中に喫煙習慣をつけない環境が整っています。
くれぐれも在学中にタバコを吸い始めることのないようにしましょう。

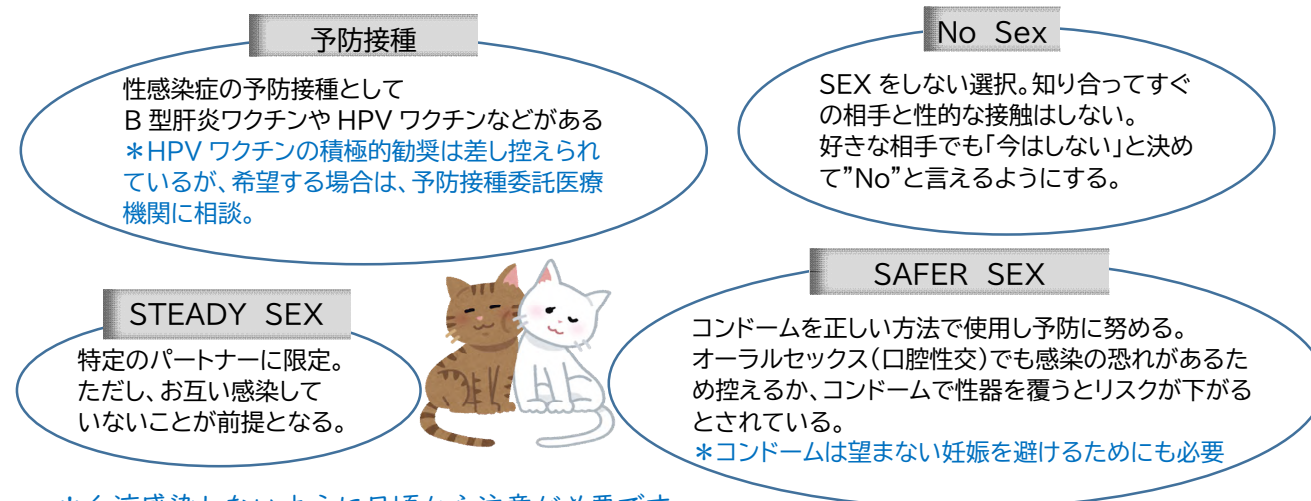
- 受動喫煙
目に見える煙によるものだけでなく、喫煙者の衣服などについて化学物質によるものも受動喫煙になるとされています。

タバコによる各世代への悪影響



これだけは知っておきたい性のこと

- 性感染症 (STD)
性的な接触で誰もが感染する可能性があります。感染しても無症状であることが多いため治療に結びつかないだけでなく、知らない間に他の人に感染させてしまうことがあります。放置すると、他の性感染症にかかりやすく、症状が進行し全身に及ぶことがあります。将来的に男女ともに不妊の原因になるものもあるので、注意しましょう。
***性感染症には、治療して治っても再感染するものが多くあり、パートナーと同時期に治療することが大切です。**
- 性感染症の予防 ~自分の身体を守るのは自分!後悔しないように~
性感染症にかかっているかどうか本人にも分からないことがあるので、できるだけ予防に努めることが大切です。



***血液感染しないように日頃から注意が必要です。**

かみそり・歯ブラシ・タオルなど血液の付きやすいものは共用しない、他人の血液や分泌液の付いたものは素手で触らない、もし触れてしまったらすぐに石鹸を用いて洗い流すなど

- 性感染症についての検査施設/相談場所

検査施設

- ・匿名・無料で受けられる検査機関の例

検査施設	受付	検査項目
大阪検査相談・啓発支援センター (chot CAST)	即日検査 ※予約制 50名まで 木 18:00~19:30 土・日 14:00~15:30	HIV 抗原抗体 B型肝炎
	即日検査 ※先着順 50名まで 火曜日 17:50~19:50	梅毒

- ・その他の検査施設についての情報は、
全国 HIV/エイズ・性感染症 検査・相談窓口情報サイト
<https://www.hivkensa.com/>で検索

QRコードを読み取る場合はこちらから



相談場所

- ・全国の保健所 ※詳細は自治体ホームページで検索
- ・エイズ予防情報ネット <http://api-net.jfap.or.jp/>



フリーダイヤル(無料) TEL 0120-177-812 携帯電話から(有料) TEL 03-5259-1815

飲酒について



飲酒は健康へのリスクがあります。飲酒できる年齢になっても節度ある適量飲酒を心がけましょう。(20歳未満の飲酒は「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」で禁止されています。)

- 飲酒を人に強要しない
体質によりお酒を飲めない人がいますので注意が必要です。“飲める”かどうかは、お酒の分解能力が関係しており、遺伝体質や年齢・性別・体格が影響します。
***保健室ではアルコールパッチテストを行っており、飲酒できる体質かどうかの目安になります。ご希望の方は保健室窓口でお申し出ください。**
- 急性アルコール中毒に注意
一般的に 20代では、アルコールに対する耐性が低く、自分の飲酒量の限界も分かりにくいことから、急性アルコール中毒のリスクがあります。死に至るケースもありますので注意しましょう。
***お酒を飲めない体質の人では、少量の飲酒でも急性アルコール中毒をおこす危険があります。**

その症状、急性アルコール中毒かもしれない!

- 顔面や全身の著しい紅潮、灼熱感
- 頭痛、動悸、呼吸困難
- 全身脱力感
- 嘔気、嘔吐

意識がない、呼吸状態が不安定など、危険な状況であれば、迷わず119番へかけて救急車を要請!

- 救急車到着までに周りのできる対応
 - ・一人にせずに付き添う
 - ・横向きに寝かせる
 - ・衣服をゆるめる
 - ・体を温める



ひとりでも悩まずに相談にきませんか

保健室では随時健康相談を受け付けています。

病気や身体的な悩みはもちろん、保健衛生の知識や栄養に関する事など、お気軽に相談にきてください。また、学校医への相談を希望する場合はお問い合わせください。

***基本的には来室していただいた際の対応になります。**

***学外の医療機関や学内の相談窓口の紹介・情報提供も行っております。**

***相談の内容において、命に関わる事・自傷他害・犯罪に関わることは、関係部署と連携して対応する場合があります。**



相談の内容の例

- ・健康上の悩み
- ・禁煙したい
- ・内科?外科?何科へいけばよいか
- ・ダイエットについて
- ・生理がこない など

問い合わせ先: 安威キャンパス保健室
総持寺キャンパス保健室

TEL 072-641-9630
TEL 072-697-8156