

学生のみならず、こんにちは！追手門学院大学 保健室です。

大学生活は楽しく過ごせていますか？

この「ほけんしつだより0号」では、毎日の生活が安心して過ごせるように健康に関する必要な情報をまとめているので、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ので、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

- ☑ 救急安心センターおおさか(24時間 365日)へ電話

TEL #7119

つながらない場合は

TEL 06-6582-7119



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。

健康保険証は携帯を

「病院に行った方がいいのか？」 「応急手当の方法は？」
「近くの救急病院はどこ？」 「救急車を呼んだ方がいいのか？」
など、突然の病気やケガで困ったら電話してください。
救急医療相談や救急病院の案内、応急手当についてのアドバイスなどを「看護師」及び「相談員」が「医師」の支援体制のもと、24時間・年中無休で受け付けています。
***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



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ましょう

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

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。不眠の状態が続いた時は、なんらかの睡眠障害の可能性があり、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クゼーション法をする
 - 就寝前4時間のカフェイン摂取はさける
 - 就寝1時間前はパソコン・携帯を控える
- ・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の+2時間くらいにとどめる
- ・遮音や照明などの工夫をする。
- ・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。



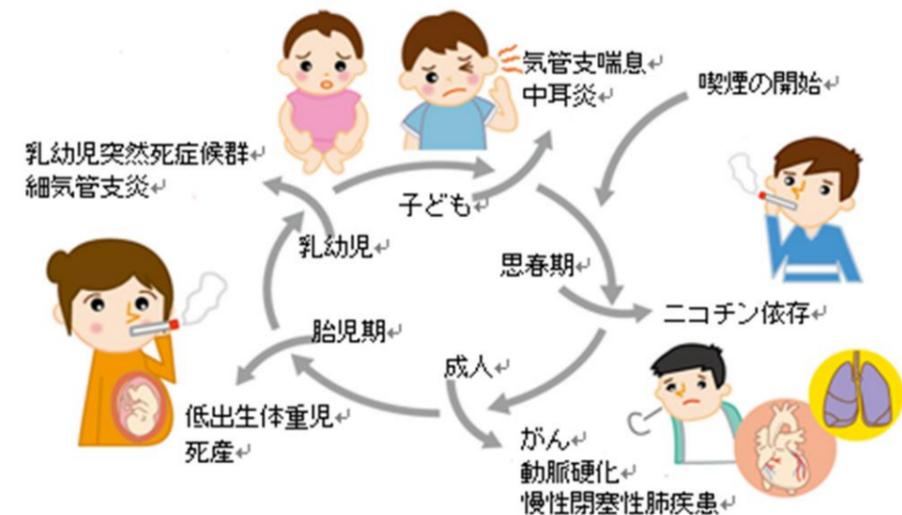
タバコはだめ!!



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・・・受動喫煙は目に見える煙によるものだけではなく、喫煙者の衣服などについて化学物質も汚染源と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なったり、症状が進行し全身に及ぶものがあります。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。

● 性感染症の予防 ～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。

SAFER SEX

コンドームを正しい方法で使用して、できるだけ予防に努める。オーラルセックス(口腔性交)でも感染の恐れはあるため控えるか、コンドームで性器を覆うとリスクが下がるとされている。

*コンドームは望まない妊娠を避けるためにも必要

STEADY SEX

特定のパートナーとのSEX。ただし、お互い感染していないことが前提

No Sex

SEX をしない選択。知り合ってから相手の相手と性的な接触はしない。好きな相手でも「今はしない」と決めて「No」と言えるようにする



自分の身体を守るのは自分!

予防接種

性感染症の予防接種として、B型肝炎ワクチンとHPVワクチンがあります。
*HPVワクチンの積極的勧奨は差し控えられています。希望される場合は、予防接種委託医療機関にご相談ください。

血液感染に注意

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。

● 性感染症についての相談場所/受診先/検査施設

相談場所 ・全国の保健所

・エイズ予防財団 月～金 10:00～17:00(匿名で電話相談可)

－フリーダイヤル(無料) 0120-177-812 携帯(有料) 03-5259-1815

受診先・医療機関：男性は泌尿器科、女性は婦人科。(対応してもらえるか事前に要確認)

*性感染症は、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。

*HIV・梅毒・クラミジアについては、匿名・無料で検査を希望する場合、下記をご参照ください

検査施設 例) 匿名・無料で受けられる検査機関

実施場所	実施日	時間	検査に関する問い合わせ先
chotCAST	土・日 (先着 40名)	14:00～15:30	06-4708-5035 火・木-18:00～20:00 土・日-14:00～16:00
	火・木 (先着 40名)	12:40～整理券配布 18:00～20:00	
高槻市保健所	金	9:30～10:30	*HIV・梅毒・B型肝炎の同時検査可能 072-661-9332 *HIV・梅毒・クラミジアの同時検査可能

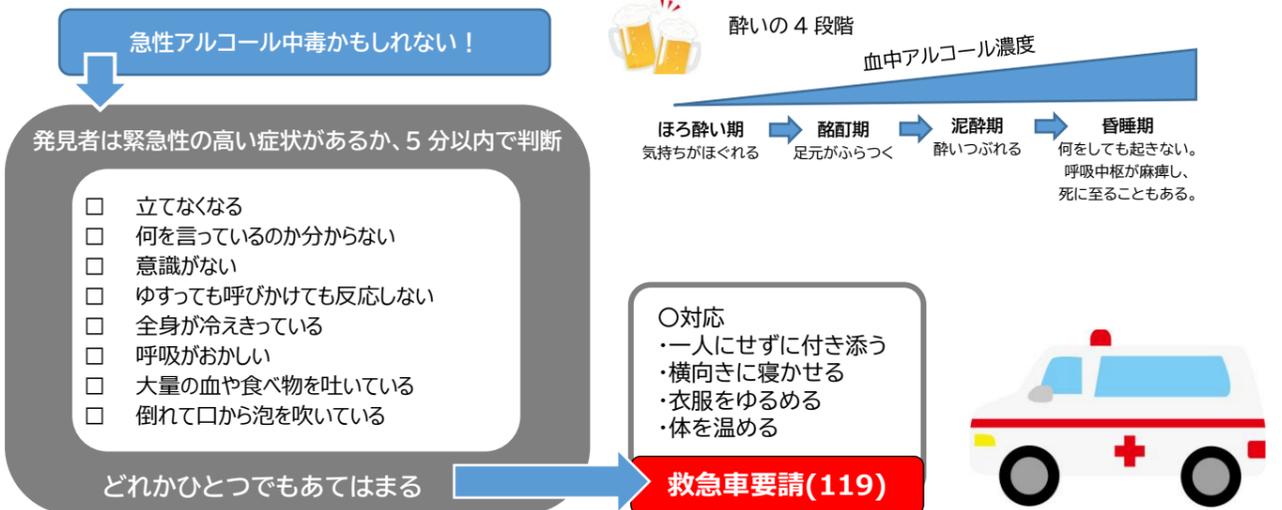
・エイズ予防情報ネット ホームページを検索 ⇒ <http://api-net.jfap.or.jp/>

*HIV/エイズに関する情報や検査・相談機関の検索ができます

飲酒について

☠ イッキ飲みは危険

大学生になると飲み会など飲酒の機会がありますが、大学生の飲酒事故による死亡例が発生しています。「場の空気を壊したくないから」「強く勧められたから」そんな理由で、短時間に多量のお酒を飲む、いわゆるイッキ飲み をしたり、他人にさせたりしたことはありませんか?? そのような行為は、「急性アルコール中毒」になりかねない危険な行為です。正しい知識を身につけて、楽しく安全にお酒と付き合いましょう。



お酒を飲む・飲めないは人によって違います!!

*保健室ではアルコールパッチテスト(簡単な体質チェック)ができます。適量飲酒の参考にしてください。

**** 相談内容の秘密は守ります ****

一人で悩まずに相談に来ませんか・・・

「こんなこと相談したら恥ずかしい」「家族や友達には言いにくい」こんな悩みもあります。保健室では個室で話を聞くこともできるので、人に聞かれる心配はありません。

また、相談内容によっては学外の医療機関や学内の相談窓口の紹介・情報提供も行っています。

予約は不要ですので、まずは気軽に相談にきてください。



*相談の内容で命に関わるようなこと、ご自身や他者を傷つけるような内容、犯罪に関わることなどは、関連部署と連携して対応する場合があります。