

保 健 便 り (春)

2016年5月2日(月)

沖縄科学技術大学院大学 沖縄科学技術短期大学 学生課保健室

風薫るさわやかな季節になりました。木々の緑も深くなり、目に優しく脳にもいい刺激を与えてくれそうです。慣れない教室で寂しくしていそうな人を見かけたら、声をかけてあげてください。

ゴールデンウィークは緊張の連続で疲れた身体を休め、のんびりしましょう。



伝染病による学校出校停止

学校保健安全法において下記の伝染病については、出席停止となります。詳細は学生便覧 p 138 参照

伝染病の種類	出校停止の期間の基準
インフルエンザ [*] (鳥インフルエンザ [*] H5N1 を除く)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで
麻疹 (はしか)	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が始まった後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで
風疹 (三日はしか)	発疹が消失するまで
水痘 (水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで

じんましん 蕁麻疹とは何？

じんましん
蕁麻疹は皮膚の病気だと思っている人が多い。じんましん
蕁麻疹がでたら内科ではなく皮膚科に行くのでは？じんましん
蕁麻疹は実は発疹ではない。皮膚の下の血管の周りにはアレルギーに関係する「肥満細胞」といわれる細胞が存在している。肥満細胞は、蕁麻疹の原因になる刺激を受けると周囲に化学物質を放出する。

この時に放出された化学物質の1つである「ヒスタミン」が血管に作用すると、血管は拡張し、液体成分が外に漏れ出して皮膚を盛り上げ、膨疹ができる。ヒスタミンは神経を刺激し、その結果かゆみが起こり、蚊に刺されたように皮膚が盛り上がって見える。それが赤い発疹のように見えるのだが、蕁麻疹は皮下に水が溜まっているだけなので普通は数時間で消える。その反面、発疹は数時間で消える事はない。蕁麻疹は地図状膨疹。小さな斑点みたいなものでなく、地図のように不整で盛り上がった皮疹になる。周囲との境界もはっきりしている。

急性じんましん 蕁麻疹	毎日のように繰り返し症状が現れる蕁麻疹のうち、発症して1か月以内のもの
慢性じんましん 蕁麻疹	毎日のように繰り返し症状が現れる蕁麻疹のうち、発症して1か月以上のもの
物理的蕁麻疹	機械的摩擦や、圧迫、寒冷、温熱、日光、振動など物理的的刺激により起こる
コリン性蕁麻疹	入浴や運動などで汗をかくと現れる蕁麻疹。小児から、若い成人に多い。
アレルギー性蕁麻疹	食べ物や薬剤、昆虫などに含まれる特定物質 (アレルゲン) に反応して起こるもの。IgE が関与している。
イントレランス	アスピリンなどの非ステロイド系消炎鎮痛剤、色素、造影剤、食品中のサリチル酸などにより起こる蕁麻疹で、IgE は関与していない。
血管性浮腫	唇や脛などが突然腫れあがり、2~3日かかって、消える。痒みは伴わない

家庭でバファリンなどの内服薬を飲んで唇や脛が腫れる場合はアナフィラキシーまで発展する恐れがあるので早めに病院を受診したほうがよい。

今話題のジカウイルス感染症とは何？

ジカウイルス感染症は、ジカウイルス病と先天性ジカウイルス感染症をいいます。ジカウイルス病は、後天的に、ジカウイルスが感染することにより起こる感染症で、軽度の発熱、発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛などが主な症状です。ジカウイルスは母体から胎児への垂直感染を起こすことがあります（先天性ジカウイルス感染症）、小頭症などの先天性障害を起こす可能性があると考えられています。ジカウイルスを持った蚊がヒトを吸血することで感染します（蚊媒介性）。基本的に、感染したヒトから他のヒトに直接感染するような病気ではありませんが、稀なケースとして、輸血や性行為による感染が指摘されています。



学生相談室に来てみませんか ♪♪♪

人は誰でも環境の変化があると時々不安になることがあります。不安になるからこそ様々な工夫をし、あれこれ考え悩みます。そんな時は一人で悩まずに学生相談室を訪ねてみてください。もちろん秘密を守りますので安心して来てください。（メールでの相談も可能ですよ。題名を「相談」としてください）

前期学生相談室設置時間

*柳田 正豪先生（英語科准教授 学内加配） 時間：火 14：40～16：10 金 14：40～16：10 場所：1F 事務棟内（学生相談室） Eメール： shogo@ocjc.ac.jp	*浅野 恵美子先生（非常勤加配） 時間：月 12：00～13：30 木 12：00～13：30 場所：1F 事務棟内（学生相談室） Eメール： easa@otc.ne.jp
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

伝言板

- I 保育科2年次内科検診（定期健康診断による）があります。
日時：5月12日（木）14：30～14：40 保育科2年次男子
14：40～16：10 保育科2年次女子
場所：事務棟（学生相談室）
診察医：新垣民樹先生
- II 就職活動や介護等体験実習などに健康診断書を必要とする方は5月中旬以降の発行となります。ご了承ください。
- III 渡嘉敷のキャンプに参加する学生は、出発前に風邪などひかないようにしっかり健康管理を行なってください。持病のある人は主治医と相談し、参加可能であれば常備薬を忘れないように（多めに）持参してください。生理痛のひどい人はいつも使用している薬を、船酔いしそうな人は往復分を、準備してください。健康保険証も忘れないように持参してください。

