

保 健 便 り (夏)

2016年7月5日(火) 沖縄刊外教学院大学 沖縄刊外教短期大学
(学生課保健室)

今学期も終盤を迎え、やがて期末テストを迎えます。これから対策をするのに必死だと思いますが、夏バテせずに元気で乗り切ってください。最終学年次の皆様は進学や就職活動に大忙しでしょうが、この大切な時期を有意義に過ごしましょう。夏休みの計画は万全ですか？

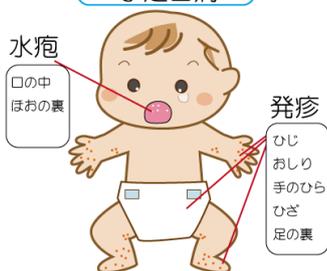


アルバイトで遊ぶ暇がない、旅行なんてとんでもない・・・でも健康管理はしっかりと行い、時間を無駄にしないよう予定を立て、後期はまた日焼けした元気な姿で会いましょう。

手足口病が流行中!!! ~警報発令中~

・・・6/24 記者発表 沖縄県保健医療部より抜粋

手足口病



流行のピークは夏季であり、乳幼児に好発する。

原因：コクサッキーウイルス A16 型やエンテロウイルス 71 型などのエンテロウイルス

感染経路：咳、くしゃみによる飛沫感染、水疱・便に含まれるウイルスとの接触感染。

潜伏期：2～7 日

症状：手のひらや足の裏、口の中などに 2～3mm の水疱性発疹が現れる。

基本的に軽症疾患であるが、まれに髄膜炎等の合併症を起こす事があるので、頭痛や嘔吐、高熱等の症状には注意が必要。

予防：感染予防は手洗いと排泄物の適正処理。

エイズ (HIV) について 知ってますか？

.....5/27 沖縄県保健医療部より抜粋

去った 6/1～6/7 までは「HIV 検査普及週間」でした。県では、各保健所で HIV 即日検査をしています。検査は無料匿名で実施し予約制です。詳しくはお近くの保健所へお問い合わせください。

厚生労働省エイズ動向委員会によると、2015 年の沖縄県の人口 10 万あたりの報告数は、HIV 感染者は全国 3 位、エイズ患者は全国 2 位であった。

エイズ (AIDS) について

- ・エイズは「後天性免疫不全症候群」ともいい、HIV に感染することによっておこる病気です。
- ・HIV に感染してから 2～3 週間すると軽い風邪のような症状がでます。このような症状が数日～10 週間くらい続き、ほとんどの場合は自然に消えてしまいます。
- ・その後、数年～10 年間くらいは何も症状はありませんが、身体の中で HIV がひそかに広がっています
- ・何も治療をしないでいるとさらに進行し、微熱や下痢が続いたり、リンパ節が腫れたり、肺炎などを起こします。
- ・感染経路は①性行為②血液を介しての感染③母子感染の 3 つです。

☆検査：保健所等で無料・匿名で受検できます。

☆治療：陽性者には、県内の専門医療機関を紹介します。現在では、早期発見・治療により発症をかなり遅らせる事が可能です。本人にとって発症を遅らせることにより通常の生活ができます。



北部保健所：0980-52-5219

中部保健所：098-938-9701

南部保健所：098-889-6591

那覇市保健所：098-853-7971

・予防→HIV 感染の 80%以上は性行為によるもので、コンドームを正しく使用する事で予防できます。

(新入生対象) 麻疹・風疹予防接種アンケート

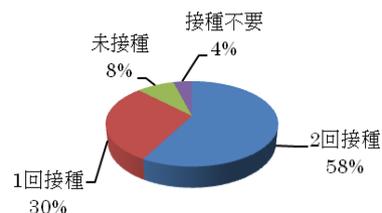
2007年に高校・大学を中心とする学校での麻疹流行がありましたが、それに伴い麻疹・風疹の定期接種を2回受けることになりました。人と接する機会が多い医療・福祉や教育・保育関係の職業につく人は、自らが感染源にならないように、はしか（麻疹）や風疹に対する免疫を持っていることが求められます。これまでに予防接種の機会を逃した人は早めの接種をお勧めします。

下記に今年度新入生を対象に行った麻疹予防接種の調査結果を報告します。

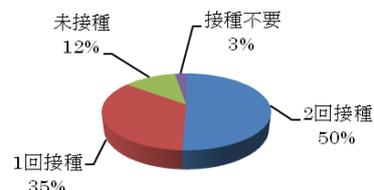
麻疹・風疹の予防接種有無(人数)					
	英コミ	英語	保育	全学科	率
2回接種	69	44	57	170	54
1回接種	35	34	44	113	36
未接種	10	10	6	26	8
接種不要	5	1	2	8	2
合計	119人	89人	109人	317人	100%

※接種不要とは麻疹にかかり、免疫を獲得している人の事です。

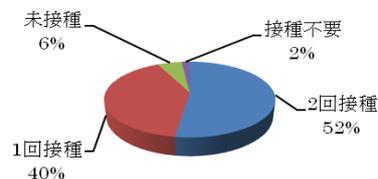
英語コミュニケーション学科



英語科



保育科



伝言板

★就職活動や実習・インターンシップなどのために健康診断書が必要な人は、教務課前の証明書発行機より300円で購入してください。未検尿の人はエラーとなり、発行不可になる場合があります。その際は保健室に一声かけてください。ただし、今年度健康診断を受けた人に限ります。

※ 8/15 (月) ~ 8/19 (金) は学校休業日につき発行できませんのでご注意ください。

★定期健康診断において再検査するよう指示された人は病院を受診しましたか？



まだの人は、この夏季休暇中に必ず受診するようにしてください。結果について気になることがあったら保健室を訪ねてください。また、長期海外旅行を計画している人は、自分で歯科検診を受けるようにしましょう。海外での虫歯治療は保険の適用外になっている場合があります、多額な費用がかかります。自健康管理を怠らないようご注意ください。

★キャンプや小旅行を予定している人は健康保険証を忘れないよういつも携帯してください。持病のある人は主治医と相談し、常備薬を忘れないよう(多めに)持参するとよいでしょう。

