

保 健 便 り (秋)

2016年10月31日(月) 沖縄科学技術大学院大学 沖縄科学技術短期大学
(学生支援部学生課 保健室)



朝夕めっきり涼しくなりましたが、夏の疲れはもう取れましたか？暦のうえではもう秋ですが、昼間が暑いとつい薄着ですごしてしまいます。夕方の冷えでうっかり風邪をひいてしまいそうになりますね。この季節は衣服の調整に気を使いましょう。最近は風邪気味の保健室利用者が増えてきています。インフルエンザや風邪の予防には うがい・手洗いが基本です。しっかり予防しましょう。やがて「キリ学祭」がやってきます。本番に備え、体調管理は抜かりなく！

いざというときのAED！ どこに？

事務棟内にあります。(確かめておきましょう)

学祭など人が集まるイベントには何が起こるかわかりません。日頃から設置されている場所を確認し、使い方をシミュレーションしてみましょう。

傷病者の発見

1. 反応の確認
2. 応援を呼ぶ (119番とAED)
3. 呼吸を見る
4. 心肺蘇生法

AEDが届いたら

- ①電源を入れる
- ②パッドをしっかり貼る (水滴や汗を拭く)
- ③徐細動が必要かどうか機械が判断する
- ④「ショックが必要です」のアナウンスがあれば周囲の人は離れる
- ⑤ショックが必要な時、オレンジのボタンを押す



キリ学祭はお酒の持ち込み禁止/販売禁止です。

自分の身は自分で守り、命を大切に！！

急性アルコール中毒による大学生の死亡例

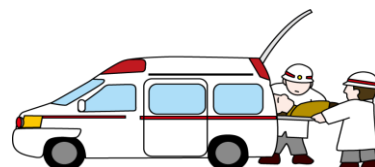
同志社大学1年生男子 ★未成年 死亡日：2016年2月26日

26日午前8時25分ごろ、兵庫県のホテルで合宿していた同志社大のダンスサークルの学生から「仲間が呼吸をしていない」と119番通報があった。県警によると、ホテルの布団の中で1年の男子学生(19)がぐったりしていて、搬送先の病院で死亡が確認された。豊岡南署によると、サークルの合宿は25人が参加。26日朝に同じ部屋の学生が、男子学生が起きて来ないことに気付いたという。消防によると救急隊員が駆けつけた際、男子学生は心肺停止状態で、嘔吐(おうと)した跡があった。通報した学生は「午前0時ごろまで酒を飲んでた。朝、気付いたら呼吸をしていなかった」と話したという。

朝日新聞 デジタル記事2月26日より抜粋

こんな症状が出たらすぐに救急車

- ① 意識がない。ゆずっても、つねっても起きない。
- ② 全身が冷えきっている。
- ③ 呼吸が変。ゆっくりでとぎれたり、浅くて早い。
- ④ 大量の血や、食物を吐いている。失禁している。



インフルエンザ・・・県全域に注意報

インフルエンザの流行が広がり、県健康長寿課は26日、県内全域に今季初めてのインフルエンザ流行注意報を発令した。17～23日に、58 定点医療機関から報告があった患者数は582人（前週408人）中部と南部保健所管内の小中学校計6校で学級閉鎖があった。県内の流行は例年、12月末ごろ始まり2月頃ピークを迎えるが、今季は発令が2カ月ほど早く、12日の那覇市を皮切りに南部でも注意報が出ている。県は手洗いの徹底やマスクの着用、インフルエンザワクチンの早期接種などの感染予防策を呼び掛けている。

・・・・・・・・2016/10/27 沖縄タイムスより抜粋



レプトスピラ症って知ってますか？

県内では、例年6～10月にかけて、主に河川でのレジャー等の際に感染したと考えられるレプトスピラ症患者の増加がみられます。今年6～8月に10例のレプトスピラ症が発生し、そのうち9例が河川、1例が水田を推定感染源とされたため、8月25日に県民へ注意喚起を行いました。

【レプトスピラ症について】

原因：病原性レプトスピラ（学名：Leptospira interrogans）。細菌。

潜伏期間：3～14日

主な症状：頭痛、発熱（38℃以上）、筋肉痛・関節痛、結膜充血。重症になると、腎機能障害、黄疸などの症状が現れ、治療しないと死に至ることもあります。

治療：ペニシリンやストレプトマイシンなどの抗生物質が有効とされています。

保菌動物：病原性レプトスピラは、ネズミやマングースなど野生動物の腎臓に潜んでおります。

感染経路：病原性レプトスピラを保有している保菌動物の尿で汚染された土壌や水と接触する際に、皮膚の傷、鼻や目の粘膜を通して感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

【カウンセラー在室時間】 後期の時間が変更になりました。

本学では学校カウンセラーを配置しています。困ったことは一人で悩まず相談しましょう。

*柳田正豪先生（英語科准教授 学内カウンセラー） 時間： 火 14：40～16：10 水 14：40～16：10 場所： 事務棟内（学生相談室） Eメール： shogo@ocjc.ac.jp	*浅野 恵美子先生（非常勤カウンセラー） 時間： 月 12：00～13：30 木 12：00～13：30 場所： 事務棟内（学生相談室） Eメール： easa@mco.ne.jp
--	--

伝言板

- ★ 就職や実習の為に健康診断書が必要な学生は教務課前の証明発行機から入手してください。
300円の発行料が必要です。ただし、今年度の定期健康診断を受診した人に限ります。
(健診を受けても検尿など未検査がある場合はエラーが出ます。保健室に相談してください)
- ★ 校医（新垣民樹先生）による健康相談日
 - 11/22（火）、12/13（火）の12：45～13：30
 - 場所：保健室

