

保 健 便 り (夏)

2017年7月14日(金) 沖縄刊社大学院大学 沖縄刊社教短期大学
(学生課保健室)

今学期も終盤を迎え、やがて期末テストが始まります。日ごろから準備しているので大丈夫と思いますが、これから対策する人は焦ってしまいますね。

暑い毎日ですが、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てください。夏休みの計画は万全ですか？ 時間を無駄にしないよう予定を立てましょう。



アニキサスによる食中毒？ ～知ってますか～

【生食 アニキサスに注意】

6月6日、那覇市内の飲食店で客の男性がシメサバを食べた後、寄生虫のアニキサスによる食中毒を発症した。お笑いタレントの渡辺直美さんや「品川庄司」の庄司智晴さんが患って話題にもなった食中毒。アニキサスの幼虫が寄生したサバやサケなどを生で食べると、激しい腹痛や嘔吐などの症状で苦しむ。季節に関わらず、魚介類を生で食べる時は注意が必要だ。・・・6/19 沖縄タイムスより抜粋

◆ 急性胃アニサキス症

食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。

◆ 急性腸アニサキス症

食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

※激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる際は速やかに医療機関を受診してください。



「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



(新入生対象) 麻疹・風疹予防接種アンケート

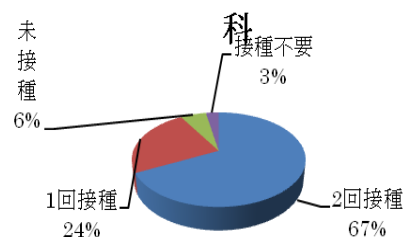
2007年に高校・大学を中心とする学校での麻疹流行がありました
が、それに伴い麻疹・風疹の定期接種を2回受けることになりました。
人と接する機会の多い医療・福祉や教育・保育関係の職業につく
人は、自らが感染源にならないように、はしか（麻疹）や風疹に対
する免疫を持っていることが求められます。これまでに予防接種の機
会を逃した人は早めの接種をお勧めします。

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。

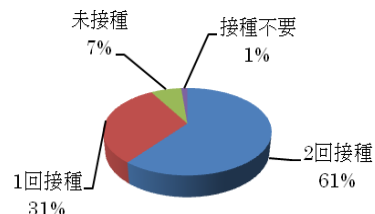
麻疹・風疹の予防接種有無(人数)					
	英コミ	英語	保育	全学科	率(%)
2回接種	71	43	75	189	63
1回接種	25	22	42	89	29
未接種	6	5	3	14	5
接種不要	3	1	6	10	3
合計	105	71	126	302	100

※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。

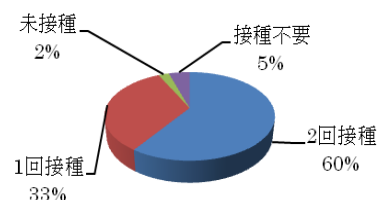
英語コミュニケーション学



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。

※8/10（木）16：00～8/21（月）9：00 は都合により、発行できませんのでご注意ください。

詳細はホームページにて確認！

★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。自己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持参してください。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。楽しい夏休みをお過ごしください。

