

Health and Life

NAVÍ

HANDBOOK



GAKUSHUIN UNIVERSITY

目次

保健センター案内	Health and Life Navi 1,2
健康診断	Health and Life Navi 3
応急手当の方法	Health and Life Navi 4,5
学校生活における健康管理	Health and Life Navi 6
AED 設置場所	Health and Life Navi 7
食生活と健康	Health and Life Navi 8,9
タバコ・薬物・お酒	Health and Life Navi 10~12
メンタルヘルス	Health and Life Navi 13,14
月経	Health and Life Navi 15
性のトラブル	Health and Life Navi 16,17
海外渡航について	Health and Life Navi 18~20
医療機関	Health and Life Navi 21

Health and Life Navi 1

ココロとカラダの健康を自分で管理しましょう

保健センターでは、病気や怪我に対する予防方法、またかかってしまった時の早期の対処方法など、健康に関する支援を行っています。病気や怪我はもちろんのことですが、人間関係、食生活、一人暮らしのこと、キャンパス生活のことなどから、心身の健康状態に悩みや不安を抱いたときに、医師、看護師が相談に応じます。

健康についての正しい知識を持ち、自ら進んで主体的に健康管理ができるよう、保健センターは学生の皆さんを健康面からサポートします。

心身ともに健康で有意義な学生生活を送るために、このガイドブックと保健センターを利用してください。

保健センター案内



場所

西2号館地下1階

開室時間: 授業期間中

月～金曜日 8:40～16:45

土曜日 8:40～12:30

● 学校医来室時間

曜日	時間	担当学校医
毎週火曜日	13:00～15:00	大越 敦 医師
第2・4水曜日 第1・3木曜日	13:00～15:00	原 秀雄 医師
毎週金曜日	14:00～16:00	村上 祐子 医師
第2・4火曜日	9:30～11:30 (予約制)	濱田 庸子 医師 (メンタルヘルス相談)
第1・3金曜日	9:30～11:30 (予約制)	柏倉 美和子 医師 (メンタルヘルス相談)

● 連絡先

〒171-8588 豊島区目白 1-5-1

Tel (03)5992-1258(直通)

Fax (03)5992-9227(直通)

Health and Life Navi 2

● 主な業務内容

健康相談: 心や体に不安を持ち、悩んでいたり、治療中の病気のことなど、日常生活で相談したいときは遠慮なく来室してください。学校医、精神科医も相談に応じます。相談内容など個人のプライバシーは厳守します。

定期健康診断: 毎年4月に、学校保健安全法に定められている定期健康診断を実施しています。自分自身の健康状態を把握し、健康を維持していくため、自らの生活を振り返る機会です。毎年必ず受診してください。精密検査が必要な時は医療機関を紹介したり、医師や看護師による健康相談を行っています。

応急処置: 体調がすぐれなかったり、怪我をしたときなどに学校医、看護師が対応しています。ただし、医療機関ではありませんので、あくまでも応急処置となります。お薬はお渡ししていませんので、日頃から自分に合ったお薬を携帯してください。

健康教育: 充実した学校生活を送るための「健康づくり」について、広報活動を行っています。大学通信や、ホームページをご覧ください。体成分測定、アルコールパッチテスト、骨密度測定、なども実施しています。**※新型コロナウイルス感染症収束まで使用停止とします。**

健康診断証明書発行: 就職、進学、留学などに必要な『健康診断証明書』を発行しています。

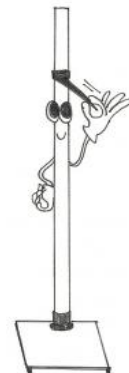
- 和文(自動発行機で発行)
- 英文(原則2~5日後保健センターで発行)

健康診断の必要な項目をすべて受けていない場合は発行できません。

※手数料 和文:100円 英文:300円

※自動発行対象 全学部生、大学院生、法科大学院生

(科目等履修生のうち教職課程履修者は保健センターで発行)



● 保健センターでできること **※新型コロナウイルス感染症収束まで使用停止とします。**

項目	内容
血圧測定	自動血圧計で測定します
身長・体重測定	身長と体重を一度に測定します
体成分測定(InBody)	体型判定・内臓脂肪レベル・基礎代謝判定・筋肉量・脂肪量などを測定します
アルコールパッチテスト	簡単なアルコール体質判定法です お酒の“強さ”“弱さ”を判定します
骨密度測定	かかとで測定します

Health and Life Navi 3

健康診断

● 学年別項目

健康診断は、学校保健安全法で毎年受けることが定められています。毎年必ず受けてください。

対象者 \ 種類	身長 体重	血圧	胸部 X線	視力	聴力 (簡易)	内科診察	問診	心電図
1年生	●	●	●	△	●	●	●	▲
2・3年生	●	●	●	●	△	●	●	▲
4年生・大学院生 専門職大学院生	●	●	●	●	●	●	●	▲

教職課程履修者は、心電図以外のすべての項目を受けてください。

●: 全員 ▲: 必要者

● 主な検査の内容

身長・体重

身長・体重を測定して、BMI(体格指数)を求め、経年的に変化を見ていきます。

BMI 指数 (体格指数) = 体重 (kg) / 身長 (m)²

BMI	18.5 未満	18.5~25 未満	25~30 未満	30 以上
判定	やせている	標準	肥満	高度肥満

胸部 X 線

肺や心臓の異常を調べるとともに、肺の感染症(結核など)の有無をチェックします。

必ず X 線検査を受けましょう。

血圧

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管に与える圧力のことです。心臓が収縮して血液を全身に送り出したときの圧力を最高血圧(収縮期血圧)といい、心臓へ血液が戻ってきて心臓が血液で拡張した時の圧力を最低血圧(拡張期血圧)といいます。

正常血圧は 139/89mmHg 以下、90/50mmHg 以上です。

140/90mmHg 以上は高血圧(日本高血圧学会/高血圧治療ガイドライン 2019)です。血圧は常に変動しており、運動、緊張や興奮で高くなります。

Health and Life Navi 4

応急手当の方法

擦り傷・切り傷

- ①傷口の汚れ(ごみや砂など)を水道水できれいに洗い流す。
- ②出血している場合は、傷口に清潔なハンカチまたは滅菌ガーゼを当てて圧迫止血する。(傷口は心臓よりも高い位置に)最低3分間は行いましょう。
- ③絆創膏または滅菌ガーゼで患部を覆う。

他人の処置をするときは直接血液にふれないようにゴム手袋やビニール袋を使用してください

こんなときは病院へ

出血がかなりひどい
傷が大きく開いている・面積が広い
動物に咬まれた
古い釘や汚れたものが刺さった

キズパワーパッド™ など、傷口のかさぶたを形成させず傷を治すものが市販されています。使用するときは、傷口が、完全にきれいに洗われていることを確認して下さい。消毒はせずに貼り、貼りっぱなしにはせず傷の状態を確認するようにしましょう。

やけど

- ①すぐに流水、氷水で患部を冷やす。(20~30分)
- ②患部を覆う。

こんなときは病院へ

水ぶくれができている・皮膚が白または黒くこげている
痛みを感じない・範囲が広い

細菌感染予防のため水ぶくれは破らないで下さい。衣類は無理に脱いだりはがしたりせず、その上から冷やしましょう。

ハチに刺されたとき

- ①傷口に針が残っていたら、刺抜きなどで取る。
- ②傷口を流水でよく洗い、氷などで冷やす。

こんなときは病院へ

冷や汗がでる・吐き気がある
全身に発疹がでた・呼吸困難を伴う場合

捻挫・打撲

RICE 応急処置方法を覚えましょう。応急処置のあとは、整形外科医やスポーツ医を受診しましょう。

- R**est 安静 患部を動かさず、体重がかからないようにする。痛まない姿勢で休む。
- I**cing 冷却 凍傷予防のため患部をアンダーラップ等で巻きビニール袋等に入れた氷をあてる。
- C**ompression 圧迫 弾性包帯(伸縮包帯)やテーピングなどで患部を適度に圧迫しながら巻く。
- E**levation 挙上 腫れや痛みがひどくならないよう損傷部位を心臓より高く挙げる。

眼に異物が入ったとき

- ①こすらずに眼を閉じ、涙とともに外に出す。薬品の場合は直ちに15分以上洗い流す。
- ②涙で取れないときは流水で眼を洗うか洗面器に水をはり、顔をつけてまばたきをする。

こんなときは病院へ

異物が取りきれない・違和感が続いている
痛みがひかない・充血が続いている
※薬品が入った場合は薬品の名前や成分を医師に伝える

熱中症

熱中症は「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の総称です。

暑さが原因で、炎天下だけでなく屋内でも起こる危険性があります。命にかかわることもあるので、予防と救急処置の方法を覚えておきましょう。

予防方法

環境条件にあった運動、休息、水分補給の計画をたてる。

(休憩は 30 分に 1 回以上程度とるようにする。)

体調が悪いときには無理に運動しない。

通気性がよく、汗を吸いやすい服装にする。

運動前、中、後に水分(塩分や糖分の入ったスポーツドリンクなどが望ましい)をこまめにとる。

運動中、体調に変化がみられたらすぐに休憩する。

応急処置

- ① 風通しのよい日陰で横になり、足を高くして休む。
- ② スポーツドリンクなど水分を摂取する。
- ③ 冷たい水や氷で全身を冷やす。(首、脇、足の付け根など)

こんなときは病院へ

吐き気や嘔吐で水分が摂取できない
意識がない時は救急車を呼ぶ

自宅に備えておきたい救急用品

必ず常備するもの

体温計

手当てで使うもの

滅菌ガーゼ・包帯・絆創膏

常備薬

風邪薬・胃腸薬・解熱鎮痛剤・湿布薬・虫刺されの薬など

あると便利なもの

爪きり・ピンセット・毛抜き



救急車のよびかた

- ① 119 番へ電話をする。“消防”か“救急”か聞かれるので「救急です」と答える。
- ② 来てほしい場所、番地、号室、目標物を伝える。
- ③ 事故の内容や患者の状態、受傷人数を伝える。
- ④ 救急車が来るまでに行うことについて指示を受ける。
- ⑤ 自分の名前、現在使用している電話番号を伝える。
- ⑥ 救急車を現場に誘導する。
- ⑦ 救急隊に傷病者に行った応急手当てを報告する。

学内で救急車を呼ぶときは

- 学習院大学の住所と学内の場所を伝える。
「豊島区目白 1-5-1 学習院大学〇号館〇階」
- 正門守衛所に救急車が入構することを伝える。

東京消防庁救急相談センター
(24 時間対応)

119 番する前に #7119 に聞いてみよう

◎呼んでいいのか迷ったら

必要であればそこから救急車を呼んでくれます。

◎どの病院へ行ったらいいのか迷ったら
病院を紹介してくれます。

※プッシュ回線以外から

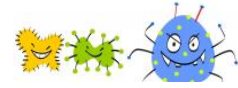
03-3212-2323(23 区)

042-521-2323(多摩地区)

学校生活における健康管理

● 予防すべき感染症

学校は集団生活の場であるため、感染症の流行を防がなければなりません。個人だけの問題ではないので感染症にかかった時は早めに受診するようにしましょう。



注意すべき感染症

病名
インフルエンザ
百日咳
麻疹(はしか)
流行性耳下腺炎(おたふく)
風疹(三日ばしか)
水痘(みずぼうそう)
流行性角結膜炎
結核
マイコプラズマ感染症
感染性胃腸炎
ウイルス性肝炎

左記の感染症にかかったときは、すみやかに医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

* 教員に欠席理由を説明する際の根拠資料として「登校証明書」も利用できます。

詳細は学習院大学ホームページの「保健センター」をご参照ください。

なお、定期試験(学期末・学年末)期間については、下記にお問い合わせください。

試験に関するお問い合わせ先: 学生センター教務課窓口

◎海外留学や介護実習(教職課程)時に健康診断証明書を作成する際、麻疹(はしか)・風疹(三日ばしか)・水痘(みずぼうそう)など予防接種の記録を確認するために母子手帳が必要です。コピーを手元においておくとよいでしょう。

新型コロナウイルス感染症

令和2年度政令第11号において「指定感染症」に指定。

感染を防止するための協力(健康状態の報告、外出自粛等の要請)をしなければなりません。

● 体調不良や発熱(37.5℃以上)がある場合

体調不良や発熱(37.5℃以上)がある場合は、自宅待機し、最寄りの保健所へ連絡してください。判断に迷うときは、保健センターへご相談ください。

● 感染した場合、または、濃厚接触者と特定された場合

必ず保健センターにご連絡ください。(TEL:03-5992-1258)

Health and Life Navif 7

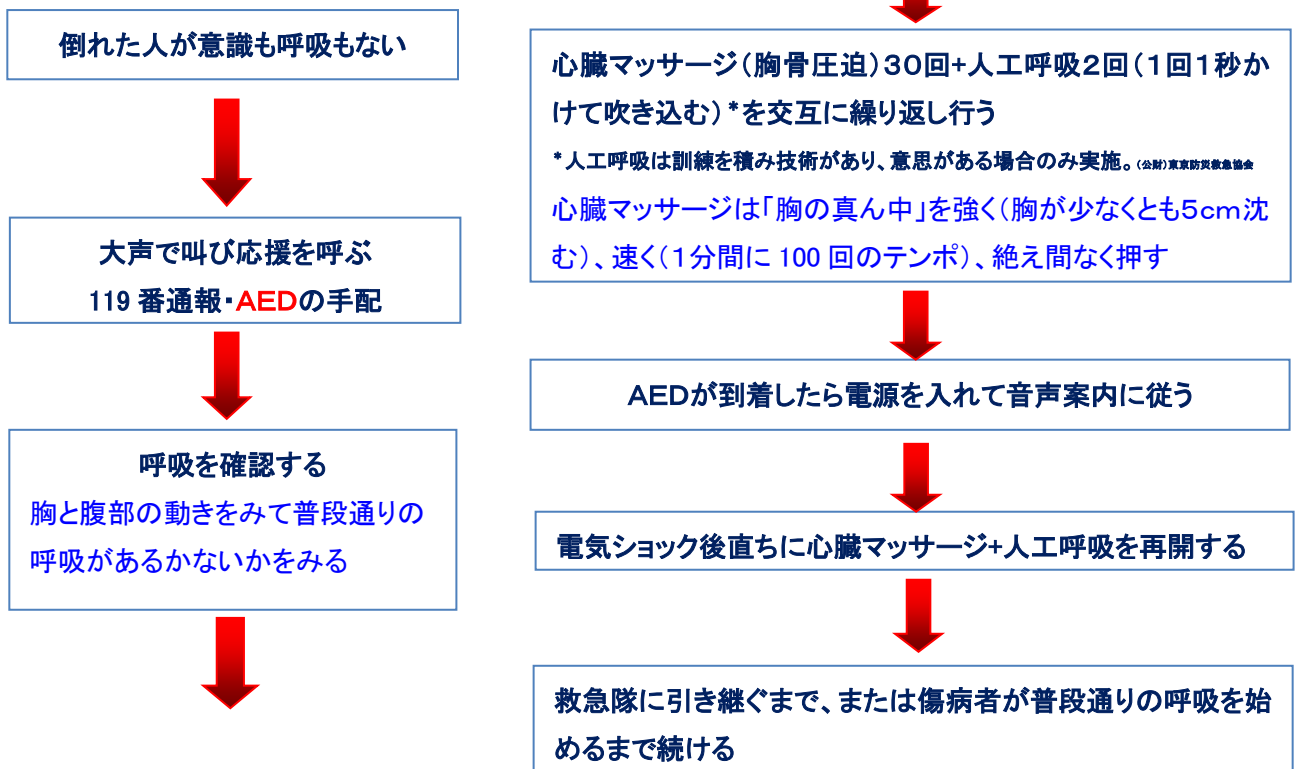
AED 設置場所

AED(自動体外式除細動器)とは、心室細動と呼ばれる不整脈(心室のけいれん)に対し、電気ショックが必要かどうかを自動的に判断し、再び正常な心臓の拍動に戻す機械です。緊急時すぐに活用できるよう、各自で設置場所の確認をしておきましょう。



※AED 設置場所には担架も一緒に設置されています(馬場・南3号館除く)

心肺蘇生法の手順



食生活と健康

● 正しい食生活

健康な心と体で生活していくためには食事が大切です。

バランスの良い食事と十分な水分を摂取し、適度な運動をしましょう。

バランスの良い食事とは主食・副菜・主菜・果物・牛乳・乳製品を1日3食、毎食適量摂取することです。食べすぎも、食べなさすぎもよくありません。また、偏った食事、ひとつの食材ばかり食べたり、食べない食材があつたりしてもよくありません。

自然のものをその季節においしく食べることを心がけましょう。

● 自分のからだを知ろう

今、やせすぎの若者が増えてきています。モデルなどを見てやせているのがかっこいい、きれいと思ひ、過剰なダイエットなどをしたり、食事を抜いてしまう人がいます。

その反面、太りすぎている人も増えていきます。食事が欧米化してきているため、肉をたくさん食べるようになってきたことや、ファーストフードなどで手軽に高カロリーなものを食べるのが主な原因とも言われています。

自分が太っていると思う人もやせていると思う人も、まずは自分の体を知ることから初めてみましょう。

指標

BMI…世界共通の体格指数

BMI 計算式

体重[kg] ÷ [身長[m] × 身長[m]]

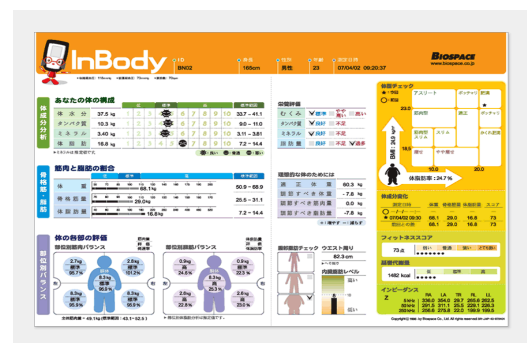
判定基準

18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	標準
25 以上	肥満

InBody

保健センターには、体脂肪や骨格筋量のわかる体組成計があります。自分の体を知り、運動の目安や、トレーニングの指標にも活用してください。

※新型コロナウイルス感染症収束まで
使用停止とします。



食事の落とし穴

清涼飲料水の飲み過ぎによる肥満

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

毎日ペットボトルの飲料水を飲んでいませんか？
清涼飲料水には、多くの糖分が含まれています。
500ml のペットボトル 1 本に含まれる砂糖の量は次の通りです。コーラ:56g、ファンタ:60g、角砂糖に換算すると、コーラには約19個分入っています。このような飲料水ばかり飲んでいると、若くて太ってなくても、糖尿病になってしまうことがあります。

サプリメントの限界

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

サプリメントとは食事が必要量を摂ることができなかった栄養素を「補う」もので、食事の代わりにするものではありません。サプリメントだけで、人間が生きるために必要な栄養素を満たすことは不可能です。また、食事を極端に摂らないと、腸の動きが鈍くなるなど、様々な害を及ぼしかねません。

ダイエットによる不健康

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

必要な栄養が不足すると、ホルモンバランスの乱れや、骨や筋肉の量の低下などを引き起こします。風邪をひきやすかったり、すぐにイライラするようになったりします。
また女性の場合、生理不順になり、ひどいときには無月経になってしまいます。
やせ願望がひどくなると「摂食障害」という心と体の健康が崩れた病気になる恐れがあります。

肥満予防・改善

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

- 適度な運動をする
- 食べ過ぎず「腹八分目」を心がける
- 脂肪分・糖質をとり過ぎない
- 1日3食決まった時間に食べる
- 間食や夜食はとらない
- お酒や清涼飲料水をとり過ぎない
- ストレスを溜めない
- 早食いせずゆっくりよく噛んで食べる

朝食からはじめよう

朝は、前日の夕食から10時間以上経過しており、体が新たなエネルギーを必要としている状態です。特に脳は大量のエネルギーを使うので、朝食を食べないと頭が働かず、集中して授業を受けられないかもしれません。

■ 朝は食欲がなくて食べられないあなた・・・

朝起きたらまずは一杯の水を飲むことから始めてみましょう。寝ている間に失った水分を補うとともに、胃腸が刺激されて活動し始めます。

■ 最近朝から怒りっぽいあなた・・・

空腹時、イライラしませんか。脳の働きに不可欠なブドウ糖の不足がイライラの原因かもしれません。朝食から糖質を補いましょう。

■ ダイエットで朝食を抜いているあなた・・・

朝食を抜くと体の基礎代謝が低下します。欠食すると体がエネルギーを貯めこむように働き、脂肪がつきやすくなります。バランスの悪い食事は貧血や骨密度の低下の原因にもなります。また、食事を減らしてもおやつを食べているのは、健康的な体にはなりません。

タバコ・薬物・お酒

● 喫煙による身体への影響

タバコの煙には約4000種の化学物質が含まれています。そのうち約200種が有害物質、60種以上に発がん性があるといわれています。

特に、健康に有害とされるのは、以下の3つです。

ニコチン

末梢血管を収縮させ、心拍数を増やして血圧を上昇させる。強い依存性があり、喫煙習慣を作る。

依存症になる人の割合:ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

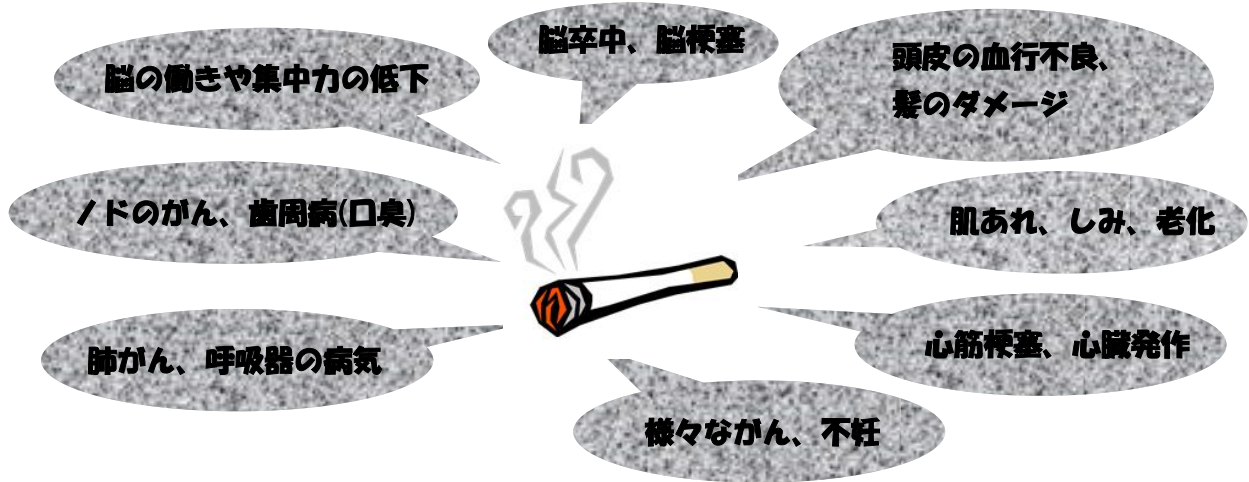
タール

タバコに含まれる粒子成分から水分とニコチンを除いたもの。多くの発がん物質が含まれる。

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと強力的に結びつき、体内の酸素の運搬を阻害する。全身の細胞が常に酸欠状態になり、動脈硬化が進みやすい。

病気だけじゃない！タバコの身体への影響



自分だけじゃない！受動喫煙

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

喫煙者が吸う主流煙に比べて、周りの人が吸う副流煙は、燃焼温度が低くフィルターを通過しないため、有毒物質が何倍も含まれています。

吸わない人も受動喫煙により様々な健康被害を受けています。

妊娠する可能性がある女性と赤ちゃんへの影響

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

低出生体重児やSFD児(妊娠週数に比べて体重の軽い赤ちゃん)が生まれる割合が高くなります。また、発育障害、発達の遅れ、先天奇形や先天異常などを生じる割合も高くなります。新生児突然死症候群(SIDS)の原因の1つとも言われています。

主流煙を1とすると副流煙には…
ニコチン…2.8倍、タール…3.4倍
一酸化炭素…4.7倍

禁煙外来を知っていますか？
大学近くの禁煙外来
めじろ内科クリニック 03-3953-5831
目白整形外科内科 03-5960-7800

Health and Life Navi 11

● 薬物乱用

薬物使用は1回だけでも乱用です！！

覚せい剤、大麻、MDMA、コカイン、ヘロイン、あへん等、乱用される薬物は何度でも使いたくなる「依存」を引き起こす性質を持っていることが特徴です。薬物乱用への誘惑は、日常生活のいたるところに存在しています。ファッション感覚や、友達の誘いを断れずに使用して、いつのまにか薬物乱用に染まってしまうケースもあります。「やせられる」「眠気がとれてスッキリする」「元気がでる」といった甘い言葉に乗せられることのないように、断る勇気を持ちましょう。薬物乱用の怖さは自分では薬物の使用をコントロールできなくなり、依存症になることです。また、脳内物質のバランス（自律神経のバランス）が崩れることにより、心不全に陥り命をおとすことにもなります。自分の健康と生活は自分で守りましょう。

勇気を持って断ることが大切

薬物を使用すると、中枢神経がおかされ、強い依存症になります。成長が妨げられ、脳が萎縮し、精神に異常をきたして幻覚や妄想が起こり、薬物入手の為の犯罪、家庭崩壊、学習不適應などによって将来を失ってしまいます。薬物乱用を止め、治療によって普通の生活に戻ったようでも、心理的ストレス、睡眠不足、飲酒などをきっかけにして、突然幻覚や妄想などの精神異常が再燃すること（フラッシュバック現象）があります。

危険ドラッグ



脱法ドラッグなどと称する危険な薬物が販売されています。これらは「脱法ハーブ」「お香」「アロマオイル」「アロマリキッド」「バスソルト」「ビデオクリーナー」などと称していますが、実際には薬物乱用をおおる目的で販売されています。インターネット、繁華街の店や自動販売機で販売されるなどその手口は巧妙になっています。脱法ドラッグなどと称しても非常に危険です。絶対に手を出さないようにしましょう。



合法ハーブ等と称して販売される薬物（警察庁資料「薬物乱用のない社会をより」）

自分のことでも、周囲の人のことでも、薬物の問題を抱えていたら、すぐに助けを求めてください。

思春期、青年期こころの電話相談 および 薬物問題電話相談

東京都立精神保健福祉センター

03-3844-2212

受付時間：祝日と年末年始を除く月曜日から金曜日の午前9時から午後5時

※全国の精神保健福祉センターに相談窓口があります（※警察に通報されることはありません）

困ったときには一人で悩まず、精神保健福祉センター等の相談窓口にご相談をしましょう。
また、保健センターでも精神科医や看護師が相談にのります。

Health and Life Navi 12

● 飲酒

酔いのレベル	酔いの状態	危険のレベル
①爽快期	★爽やかな気分になる ★判断力が少し鈍る	★陽気になる ★皮ふが赤くなる
②ほろ酔い期	★ほろ酔い気分になる ★手の動きが活発になる	★理性が失われる ★体温が上がる
③酩酊初期	☹️気が大きくなる ☹️怒りっぽくなる	☹️大声でがなりたてる ☹️立つとふらつく
④酩酊期	☹️千鳥足になる ☹️おう吐する	☹️何度も同じことを喋る ☹️呼吸が速くなる
⑤泥酔期	☹️まともに立てない ☹️意識がはっきりしない	☹️言語がめちゃくちゃになる
⑥昏睡期	☹️ゆり動かしても起きない ☹️大小便は垂れ流しになる	☹️

楽しく飲めるレベル

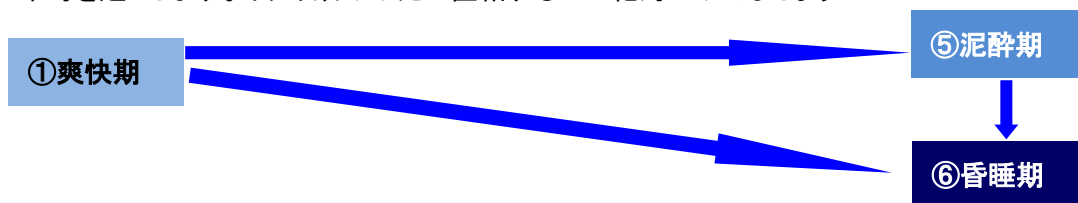
自分をコントロールできなくなるレベル

急性アルコール中毒レベル

昏睡 → 死亡

● イッキ飲みは、しない！させない！

大量のアルコールを短時間で飲むと、一気に「泥酔期」「昏睡期」へ行きつき、急性アルコール中毒を起こします。イッキ飲みは死に直結するので絶対にやめましょう！



● 急性アルコール中毒の応急手当

- ①酔いつぶれた人を一人にしない…『息苦しそう』『全身が冷たい』『いびきをかいている』『つねっても反応しない』など、危険のサインを見逃さない
- ②横向きに自然に吐かせる……窒息の恐れがあるため、無理には吐かせない
- ③意識がはっきりしないなど『おかしいな』と思ったら、ためらわず救急車を呼ぶ

アルコールパッチテスト(簡単なアルコールの体質判定法)

お酒に「強い」「弱い」体質かどうかを判定します。

お酒の「強い」「弱い」は遺伝による生まれつきの体質からくるものです。鍛えて強くなるものではありません。自分の体質を知って上手にお酒とお付き合いしていきましょう。

◎保健センターで行っていますので、希望をされる方はお問い合わせください。(所要時間約20分)

Health and Life Navi 13

メンタルヘルス

● 大学生のころ

青年期にある大学生という年代は大人になっていくプロセスの中で、自分がどういう人間で、何を大切に生きていくのかを模索する時期です。また、さまざまな問題と直面し選択を迫られる時期でもあります。うまく対処できるものもあれば、乗り越えるために手助けが必要なこともあるでしょう。保健センターでは学校医や看護師が相談に応じます。また、学内には学生相談室もあります。必要に応じて上手に活用してください。

● ストレスと上手につき合う

人は誰でも大なり小なりストレス(こころの疲れ)を感じているものです。それを乗り越えるために、自分なりにどのようなことをしていますか？

ストレスが体に影響を及ぼさないよう休養をとり、生活改善して上手につきあっていきましょう。

自分のストレスに気づく

こころの疲れは初期のサイン

- ・訳もなくイライラすることが多い
- ・集中力がなくなり、作業効率が落ちる
- ・寝つきが悪く、早朝に目が覚める
- ・いままで楽しかったことが楽しくない
- ・食欲がなくなる
- ・肩こりや腰痛などからだの不調がでる

何よりも休養が第一

自分なりの休養法を見つける

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりティータイム
- ・友人とおしゃべりを楽しむ
- ・軽い昼寝をとる
- ・お風呂タイムを充実させる

ぬるめのお湯(37~40℃) ゆっくり半身浴がリラックス効果がある。

生活習慣を見直す

睡眠リズムを作る

- ・遅くとも0時前の就寝を目標にする
- ・朝は明るい光を浴びて体を目覚めさせる
- ・早起きを心がける

食事をしっかりとる

- ・栄養バランスのとれた食事を3食食べる
- ・朝食を必ず食べる

こころと体を養うポジティブな活動に取り組む

運動でリフレッシュ

- ・意識してウォーキング(胸を張り、軽く手を前後に振り、軽快にリズムよく歩く)
- ・ストレッチをして体の筋肉を動かし血行を良くする
- ・好きなスポーツに取り組む

趣味を充実させる






- ・“無”になれる“没頭”できる時間をつくる

Health and Life Navi 14

デートDV

配偶者や近親者間で起こる暴力を一般的にDV(ドメスティック・バイオレンス)といい、交際相手など親密な間柄で起こる暴力を「デートDV」と呼んでいます。

デートDVは、殴る・蹴るなどの身体的暴力だけでなく、精神的暴力、性的暴力、経済的暴力も当てはまります。女性も男性も、気づかないうちにデートDVを受けていたり、相手の気持ちを傷つけていたりする可能性があります。お互いを尊重しながら、対等でもいい関係を築くために、二人の関係を見直してみましょう。また、悩んだときはひとりで抱え込まず誰かに相談しましょう。

<p>携帯電話の着信履歴やメールをチェックする</p>  <p>一方的に相手のプライバシーに入り込み、相手の人間関係を制限するのは暴力です。</p>	<p>「ばか」などと、傷つく呼び方をする</p>  <p>相手を傷つける言葉は暴力です。</p>	<p>自分の予定を優先させないと無視したり、不機嫌になったりする</p>  <p>相手の気持ちや都合を考えず、自分と一緒にいることを相手に強要するのは暴力です。</p>
<p>無理やり性的な行為をする</p>  <p>恋人同士でも、相手が嫌がっているのに無理やりセックスをすることは暴力です。</p>	<p>いつもおごらせる</p>  <p>交際相手の気持ちを考えず、いつもお金を払わせることも暴力になります。</p>	<p>思いどおりにならないとどなったり責めたり脅したりする</p>  <p>相手を精神的に追い詰めて自分に従わせようとするのは脅迫という暴力の一種です。</p>

引用: 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201411/1.html>

デートDV相談窓口

- ・豊島区役所 配偶者暴力相談支援センター

DV 専用 TEL03-6872-5250 (月～土 9:00～12:00・13:00～17:00・祝日、月の最終月曜日、年末年始除く)

- ・東京ウィメンズプラザ・面接面談(予約制)

TEL 03-5467-2455 (毎日 9:00～21:00・年末年始を除く)

男性のための相談窓口

TEL 03-3400-5313 (月・水 17:00～20:00、土 14:00～17:00・祝日年末年始を除く)

- ・東京都女性相談センター

TEL 03-5261-3110 (月～金 9:00～20:00・祝日年末年始を除く)

月経

● 月経不順

月経とは、約1ヵ月間隔で限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血です。周期は個人差がありますが、一般的には25～38日間です。その変動は6日以内、月経が続く日数は3～7日が正常範囲です。周期の乱れ、出血量の異常、月経とは異なる出血がある状態を月経不順といいます。無理なダイエットや、ストレスで月経の周期が乱れたりしたことはありませんか？月経不順が続く場合は、基礎体温を測定してみましょう。また、3ヶ月以上月経がない場合は婦人科を受診しましょう。

● 月経痛(生理痛)

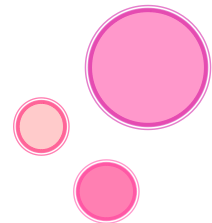
月経痛の原因は、性機能が十分完成していないことや、月経に対する不安感や緊張感、嫌悪感が強いこと等が関係しています。月経痛がひどく、起きていられないような日常生活に支障をきたす場合を月経困難症といいます。主な症状には、下腹部の痛み、腰痛、背中の痛み、頭痛、吐き気があります。便秘や下痢、寒気や発熱、貧血を伴うことや、出血量や時期に異常を感じる場合もあります。月経困難症には、特に原因となる病気がないものと、何らかの病気による原因があるものと2種類あります。痛みがひどく、出血量が多いなどいつもと違う症状があるときは、早めに婦人科を受診しましょう。

月経痛セルフケア

女性のからだはとてもデリケートです。食事や体重の変化、生活習慣などでホルモンのバランスが乱れ、月経のトラブルを招くこともあります。普段の生活を見直して、月経痛を少しでも改善しましょう。

月経痛を乗り切る5つのポイント

- | | | | |
|---------|--------------|---------|---------------|
| POINT 1 | ストレスをためない | POINT 4 | リラックスする時間をとる |
| POINT 2 | からだを冷やさない | POINT 5 | 自分のからだのリズムを知る |
| POINT 3 | バランスのよい食事をとる | | |



● 基礎体温

熟眠後の早朝覚醒時の体温を測定します。0.5 度のわずかな変化を測るので、専用の婦人体温計を使用してください。排卵の有無や月経予定日など、女性のからだを知る大切な情報になります。

<https://www.kao.co.jp/laurier/health/030/>(花王の基礎体温表)

測定方法

- ①就寝時、枕元に婦人体温計を置いておく
 - ②翌朝、目が覚めたら布団に横になったまま測定する
- * 測定時間は毎日一定していることが望ましい
- ③測定した体温を基礎体温表に記載して
折れ線グラフにする

性のトラブル

● 性行為感染症(STD)

性行為感染症は性行為で感染する病気です。特に10代や20代に増えてきています。性行為感染症は、自覚症状がほとんどなく、気づかないうちにお互いにうつしたりうつされたりします。放っておくと不妊症の原因や、後遺症になるなど完治しないものもあります。まずは予防すること、早期発見、きちんとした治療が必要です。また性行為だけでなく母子感染するものもあります。自分には関係ない、自分は大丈夫と思わずに、自分のこととして考えて行動しましょう。

HIV感染症(エイズ)

ヒト免疫不全ウイルス(HIV)に感染し治療せずにいると、数年～10年程で徐々に免疫力が弱くなり普段感染しない感染を引き起こしエイズを発症します。(最近では2年経たないうちに発症する人もいます)感染経路は性行為、血液、母子感染です。HIV感染症の原因の9割は性行為です。

日本では毎年新たな感染者が増え続け、10年間に2倍程度にも及んでいます。感染者は20代、30代に集中しており、エイズ患者は20代以上に幅広く分布しています。決して他人事ではなく、エイズは身近にある病気です。正しい知識をもって予防・対処していくことが必要です。



大切なのは予防と
早期発見・早期治療です



【主な症状】

感染直後はほとんどが無症状です。のどの痛み、リンパ節の腫れなどが現れる場合がありますが、2週間程度で消えてしまいます。

感染後数年間放置していると免疫力が極端に低下して、健康な人ではかかりにくい様々な病気にかかりやすくなります。この病気の状態を、エイズといいます。

その他性感染症

性器クラミジア感染症

女性がかかる性感染症では最も頻度が高いものです。男性も女性も自覚症状が少ないことが特徴です。このため気づかないうちに病気が進行し、女性の場合は子宮や卵巣にまで炎症が広がり、不妊の原因になることがあります。

男性♂の症状	尿道からの膿(うみ)、排尿痛など
女性♀の場合	おりものの増加、頻尿や排尿痛、性交後の性器出血など、進行すると上腹部痛をとまなうこともある

トリコモナス膣炎

寄生虫の一種であるトリコモナス原虫が、生殖器内に入り込むことによって感染します。まれにお風呂の椅子などでもうつることがありますが、主な感染経路は性行為です。男性の場合、自覚症状はほとんどありませんが、尿道炎の症状が出る場合があります。

男性♂の場合	尿道からの膿(うみ)、軽い排尿痛など
女性♀の場合	おりものの増加や臭いが強くなる、性器付近の強いかゆみなど

Health and Life Navi 17

性器ヘルペス

感染しても必ず発症するとは限りませんが、一般的に初期感染による発症では、歩けないほど痛むことも珍しくありません。一度感染すると、脊髄神経節にウイルスが潜み、ストレスや風邪などで抵抗力が落ちたときに再発することがあります。妊娠中にこの病気が発症すると、出産時に産道で子どもに感染する恐れがあります。

症状	性器に生じる水疱、そけい部のリンパ節の腫れ、軽いかゆみ
-----------	-----------------------------

尖圭コンジローマ

ヒト・パピローマウイルス(HPV)6・11型の感染によるもので、男性、女性共に薄茶色や灰色のイボができます。痛みやかゆみはありません。再発しやすく徹底的に治すことが大切です。

男性♂の場合	性器にイボができる
女性♀の場合	膣や外陰部、子宮頸部にイボができる

淋菌感染症

淋菌感染症はいずれの国においても、クラミジア感染に並んで、頻度の高い性感染症で、日本では20歳代の年齢層に多くみられます。男性は排尿時に痛みを感じるなど比較的容易に症状が出ますが、女性は自覚症状が非常に少ないため気づきにくいのが特徴です。感染を放置したまま症状が進むと淋菌が子宮から卵管まで広がり、激しい下腹部痛と発熱が起こり、子宮外妊娠や不妊症の原因になることもあります。

男性♂の場合	尿道からの膿(うみ)、排尿痛など
女性♀の場合	おりものの増加や臭いが強くなる、外陰部のかゆみ、排尿痛など

梅毒

梅毒(ばいどく)は、最近、男女とも感染者が増えてきています。梅毒は、日本でも昔から良く知られている性感染症の一つです。梅毒の病原菌はトレポネーマ・パリダムという細菌で、性交渉をしなくても、キスなどでも感染する感染力の強い感染症です。

(第1期) 感染後約3週間位すると性器やその周りに赤くて固いしこりのような物ができ、その後潰瘍(かいよう)のようになります。

放っておくとそのまま2週間ほどで潰瘍はなくなります。この段階で薬を飲み、治療をすれば、完全に治すことができます。

(第2期) 3ヶ月ほどすると、リンパ液内でウイルスが増殖しリンパ液にのって体中にまわり、体全体に蚊に刺されたような赤い発疹(ほっしん)がたくさん現れます。この症状は消えたり再発したりと繰り返すことがあり、人によっては抜け毛が多くなります。

(第3期) 3年ほどたつと、体の表面にゴムのようなぶよぶよした腫れ(はれ)が生じます。この頃になると、表面だけでなく体内の臓器にもこのような症状が生じています。

(第4期) 10年ほどたつと心臓などの循環器、脳などの神経系にもウイルスが大量に繁殖して、普通の生活が送れないような重症な障害が生じます。こうなると、薬などで治療しても治すことは困難になり、死亡に至ることがあります。

● 望まない妊娠

参考: 国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

性行為は、たった一回でも、望まなくても、妊娠する可能性があります。自分とパートナーの人生や将来、女性と赤ちゃんの命に関わることです。責任を果たせない行動はやめましょう。

緊急避妊法

避妊に失敗してしまった、あるいは避妊がなされなかった性交やレイプなどによる妊娠を防ぐために、緊急的に用いられる最後の方法です。緊急避妊が必要な時は産婦人科を受診しましょう。**性交後72時間以内**に黄体ホルモン薬剤を服用することで、妊娠を防ぐことはできますが、100%ではありません。緊急避妊法を安易に繰り返すと、体にさまざまな影響を及ぼします。使用する度に不正出血があったり、結果として月経が頻繁にくることもなり、貧血になりやすく、腹痛や吐き気などの副作用も強いいため、女性の体に大きな負担となります。

感染している可能性や、妊娠している可能性が少しでもあるときは、早めにパートナーと一緒に受診しましょう。ひとりで悩まずに、相談に来てください。個人情報、プライバシーは厳守します。

海外渡航について

気候の変化、衛生環境の違い、過密なスケジュール、時差、精神的なストレスなどにより、思いがけない病気や健康上のトラブルを起こすことが少なくありません。十分に健康管理や情報収集を行い、万全の態勢で渡航するようにしましょう。

● 渡航前

健康診断・歯科健診を受ける

渡航が長期となる場合には、健康診断を受け、健康体であることを確認しましょう。

また、歯科治療は、一般的に海外傷害保険の対象外です。海外での治療は費用がかかり、また技術的な問題もあることから、長期渡航前には治療を済ませておきましょう。

常備薬の準備

海外では、処方箋がないと日本のように市販薬が買えない場合や、体質に合わない場合などがあります。風邪薬、胃腸薬などの常備薬、絆創膏、塗り薬、虫よけスプレーなどを持っていくと便利です。また、粉末の薬は麻薬と誤解される可能性があるので注意して下さい。

持病や治療中の病気がある人は予め主治医等に相談の上、普段服用している薬の渡航先における確保についても渡航前に準備しておきましょう。英文の診断書や薬の一般名をメモしておく、海外での処方に役立ちます。英文の処方箋をもらっておくと安心です。

また、英語又は現地語の問診票などを用意していくと渡航先の病院受診時に便利です。

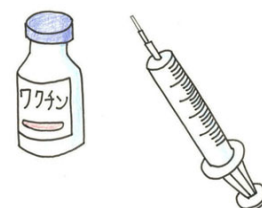
※多言語医療問診票(言語、診療科ごとの問診票例を掲載) <https://www.forth.go.jp/index.html>

海外旅行保険の加入

海外の救急状況は日本とはかなり異なり、多くの場合救急車は有料です。また、外国での治療は高額になることが多いので、海外旅行保険への加入をおすすめします。医療費の負担が軽減されますので、入院証明書や領収書は必ず取っておいてください。

予防(ワクチン)接種

入国時などに予防接種を要求する国(地域)に渡航する場合や、海外で感染症にかからないように体を守るためにも、渡航前に予防接種を受けることが必要です。予防接種の種類によっては、2~3回接種する必要があるものもあります。海外に渡航する予定がある場合には、なるべく早く(できるだけ出発3か月以上前から)、医療機関や検疫所で接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。



Health and Life Navi 19

渡航先別予防接種

長期滞在時(およそ1ヶ月以上の滞在)に奨励される予防接種(冒険旅行は短期であっても長期に含みます)

	黄熱	ポリオ	麻疹および 風疹※	日本脳炎	A型肝炎	B型肝炎	狂犬病	破傷風
東アジア			◎	○	◎	○	△	○
東南アジア			◎	○	◎	○	△	○
南アジア		○	◎	○	◎	○	△	○
中近東		○	◎		◎	○	△	○
太平洋地域			◎		○	○	△	○
オセアニア			◎		○			○
北アフリカ	▲		◎		◎	○	△	○
中央アフリカ	●	○	◎		◎	○	△	○
南アフリカ			◎		◎	○	△	○
北・西ヨーロッパ			◎				△	○
東ヨーロッパ			◎		○	○	△	○
南ヨーロッパ			◎		○	○	△	○
北米			◎				△	○
中南米	●		◎		◎	○	△	○

●:黄熱に感染するリスクがある地域 ◎:予防接種をおすすめしています

○:局地的な発生があるなど、リスクがある場合に接種を検討してください

(表は一般的な目安です)

▲:北アフリカのうちスーダン南部に渡航する場合は予防接種が必要

△:ワクチンの供給が限られているので、入手可能であれば、接種を検討してください。

※:麻疹、風しん、水痘、インフルエンザ、破傷風は渡航先にかかわらず、必要な方には予防接種をお勧めしています。

詳しくはホームページで FORTH(厚生労働省検疫所) <http://www.forth.go.jp/index.html>

渡航中

病院のかかり方(例)

- ①医療アシスタントサービス等に連絡し、病院紹介あるいは予約が必要な場合は通訳のサービスを受ける。または、ホテルのフロントで医療機関について相談する
- ②医療機関の受付カウンターで海外傷害保険証等を提示し、所定の書類へ必要事項を記入する
- ③受診後、領収証等を保険会社に提出し、還付を受ける(キャッシュまたはキャッシュレスの場合あり)

※海外では救急車が有料、病院が予約制のみの場合があるので注意して下さい

帰国後

健康観察を継続する

海外でかかった感染症は帰国後に発病することがあるため、帰国後も体調の変化には十分な注意が必要です。帰国時に既に症状のある方は、空港の検疫所で診察を受けましょう。帰宅後に症状が出た場合は近くの内科などを受診し、帰国後であることを必ず医師に伝えましょう。感染症の専門的な検査や診察を希望される方は、感染症科や渡航外来のある病院を受診してください。

Health and Life Navi 20

● 主な感染症とその予防

水や食べ物から感染する病気

病名	流行地	症状	潜伏期間	予防対策
コレラ	アフリカ、アジア 中南米の一部	コメのトギ汁のような水様性の 下痢、嘔吐 等	数時間～ 5日	・生水、生ものを食べない ・不衛生な飲食を避ける
赤痢	世界各地	発熱、下痢、腹痛、血便 等	1～5日	・衛生状態に注意する
腸チフス	アジア、アフリカ等	高熱、下痢、便秘 等	1～3週間	・手洗いを徹底する
A型肝炎	世界各地	発熱、全身倦怠感、黄疸 等	2～7週間	・上記に加えてA型肝炎ワクチンの接種

蚊や動物から感染する病気

病名	流行地	症状	潜伏期間	予防対策
熱帯熱マラリア	熱帯・亜熱帯地域	発熱、貧血、脾腫 等	1週間～4週間	・予防薬の内服、防虫(蚊)
黄熱	アフリカ・南米	発熱、頭痛、悪寒、黄疸 等	3～6日	・黄熱ワクチン接種、防虫(蚊)
デング熱	アジア・中南米他	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛 等	2～15日	・防虫(蚊に注意する)
狂犬病	世界各地	発熱、頭痛、全身倦怠、幻覚 等 発症するとほぼ100%死亡する	1～3ヶ月	・狂犬病ワクチンの接種 ・動物に手を出さない

ヒトから感染する病気

病名	感染経路	症状	潜伏期間	予防対策
HIV感染 症・エイズ	・注射器の共用 ・性行為	発熱、のどの痛み、倦怠感、下痢、 体重減少、肺炎、皮膚病 等	数週間～ 10数年	・不特定の人と性行為をしない ・血液や体液に触れない
B型肝炎	・母子感染	全身倦怠感、発熱、黄疸 等	1～6ヶ月	・上記に加えてB型肝炎ワクチンの接種

土などから感染する病気

病名	流行地	症状	潜伏期間	予防対策
破傷風	世界各地(土壌中)	開口障害、首筋が張る、体が痛 い、全身けいれん 等	3日～ 3週間	・破傷風ワクチン接種 ・はだして歩かない

＊海外旅行中の注意＊

- 海外で入れ墨(タトゥー)を入れる人が増えていますが、タトゥーに使用される器具が感染した血液で汚染されていた場合、HIVや肝炎、細菌感染症の感染リスクとなります。加入している生命保険会社からの給付金などの支払いが受けられなくなる場合や医療機関での検査(MRI検査など)が受けられないこともあります。後悔しないようによく考えて行動してください。
- 日本では違法な薬物でも、海外では合法の国もあります。その国では合法でも、身体に与える影響は同じです。海外旅行をしている開放感などから、安易に薬物に手を出さないようにしてください。



医療機関

● 救急医療機関

東京女子医科大学病院	03-3353-8111(代)	新宿区河田町 8-1
国立国際医療研究センター病院	03-3202-7181(代)	新宿区戸山 1-21-1
東京医科大学病院	03-3342-6111(代)	新宿区西新宿 6-7-1
日本医科大学付属病院	03-3822-2131(代)	文京区千駄木 1-1-5
日本大学医学部附属板橋病院	03-3972-8111(代)	板橋区大谷口上町 30-1

● 電話相談

▶ ところの相談は...

● 都立精神保健福祉センター

03-3844-2212(月～金 9:00～17:00・祝日年末年始を除く)

千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区在住の方

● 都立中部総合精神保健福祉センター

03-3302-7711(月～金 9:00～17:00・祝日年末年始を除く)

港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区在住の方

● 都立多摩総合精神保健福祉センター

042-371-5560(月～金 9:00～17:00・祝日年末年始を除く) 多摩地域(23区・島しょ以外)在住の方

● 東京都ところの夜間電話相談

03-5155-5028(毎日 17:00～22:00 受付 21:30 まで)

▶ その他の相談は...

● 警視庁総合相談センター #9110

● 警視庁犯罪被害者ホットライン

03-3597-7830(月～金 8:30～17:15・祝日年末年始を除く)

● 性暴力救済センター東京(SARC 東京)24 時間ホットライン

03-5607-0799

● 薬物問題電話相談窓口: 都立精神保健福祉センター

03-3844-2212(月～金 9:00～17:00・祝日年末年始を除く)

※全国の精神保健福祉センターに相談窓口があります(※警察に通報されることはありません)

● 社会福祉法人東京いのちの電話 ※匿名で相談できます

03-3264-4343(日～火 8:00～22:00、水～土 8:00～翌 8:00(24 時間))

● NPO法人東京英語いのちの電話 The Tokyo English Lifeline(English only)

03-5774-0992(9:00～23:00)

● 東京都エイズ電話相談

03-3227-3335(月～金 12:00～21:00・土日祝日 14:00～17:00・年末年始を除く)

● 周辺の医療機関

<https://www.tsm.tokyo.med.or.jp/search/index.php>



Health and Life Navi HANDBOOK

2021年4月1日 改訂版 発行

学習院大学学長室保健センター

〒171-8588 東京都豊島区目白1-5-1

TEL:03-5992-1258(直通)