

医務室だより

★麻疹(はしか)についてのお話★

海外からの旅行者を発生元とし沖縄県での感染拡大が報じられている麻疹ですが、皆さんどんな病気かご存知ですか？

麻疹とは、麻疹ウイルスによる感染で接触、飛沫、空気の様々なルートで感染し、非常に感染力の高い疾患です。

具体的には、教室などの閉鎖空間で麻疹発症者が一人いると、同じ部屋にいた者は90%以上の確率で発症すると考えられています。

感染すると、10～12日の潜伏期を経て発熱し、風邪のような上気道症状や結膜炎症状を伴います。

その後一旦解熱傾向を示しますが発疹が出現し始め、再び高熱が数日続きます。発疹出現後、口腔内に白い粘膜疹(コプリック斑)が現れ、その後全身に発疹が広がっていき、数日後色素沈着を残して回復していきます。肺炎や中耳炎を合併することが多く、また死亡率も先進国であっても1000人に1人というとても怖い病気です。

✍️麻疹予防に必要不可欠なものが予防接種です✍️

麻疹は一度罹患すると二度とかかることはない病気ですが、罹患歴がない場合に確実に予防するためには1歳以上で2回の予防接種が必要とされています。平成2年4月2日以降に生まれた方については、定期接種として保護者に2回予防接種を受けさせるように努める義務が課せられていますので一度母子健康手帳などで自分の予防接種歴を確認してみましょう。

罹患歴が不明で予防接種も受けていない場合は、予防接種を受けるようにしましょう☺

★五月病についてのお話★

出会いと別れの季節、春。4月から心機一転、大学生活が始まって大きく環境が変わった方もたくさんいるでしょう。環境が変われば人間誰しもが適応しようとしませんが、それがうまくいかなかった時には憂鬱な気分になってしまうのではないのでしょうか。ちょうどゴールデンウィークを過ぎた頃に緊張の糸が途切れ発症するケースが多いため医学的な病名ではありませんが五月病と呼ばれているこの症状。

たかが五月病と侮るなかれ、この状態をこじらせると、うつ状態となり大学に通えなくなってしまうなんていうことにもなりかねません。

では、どうしたら五月病を予防できるのでしょうか？



五月病にならないためのポイント

①ストレスをためない

環境が変わると人は無意識のうちに適応しようとします。

環境に馴染もうと、自分の意見を飲み込んでしまっているということもあるものです。

きちんと自分の思いを周囲に発信するようにできるといいですね😊

②張り切りすぎない

意欲があるのは素敵なことですが、スタートで飛ばしすぎるとガス欠をしてしまいます。

自分のペースで無理をしないようにしましょう。

③休業中の過ごし方に気を付ける

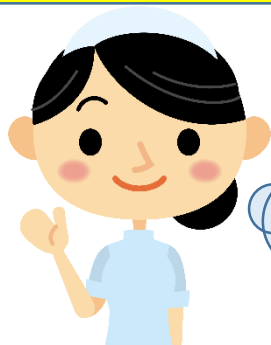
リラックスできる時間を過ごすことと並行して生活のバイオリズムを崩さない（徹夜で遊ばない、“寝だめ”しない）ようにすることが大切です。

もし、こんな症状が現れたら一度医務室へご相談ください。

- | | |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠障害 | <input type="checkbox"/> 免疫力の低下 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 食欲不振 |
| <input type="checkbox"/> めまい、動悸 | <input type="checkbox"/> 学校へ行きたくなくなる |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 焦りや不安を感じる |
| <input type="checkbox"/> 何をするのも面倒くさくなる | <input type="checkbox"/> 周囲への興味、関心がなくなる |



4月から新たに教学課に看護師を配置しております



学生の皆さん、初めまして。
今年度から教学課に常駐しています看護師の

うかい
鶴飼です。

皆さんの健康管理のためこのようなお便りの発信や、医務室を利用される方への対応などを行います。また、健康面での不安や相談したい事などもいつでも受け付けています。難しく考えず些細な事でも構いませんので、是非一度顔を見せに来て
くださいね！！

火・水・金 9：00～17：00