

# 健康管理報告書

第 60 号

2021 年度



甲南大学学生部医務室



# はじめに

学生部長 渡邊 順 司

皆様、甲南大学学生部医務室でまとめた2021年度の健康管理報告書（第60号）をお届けします。

2021年度も新型コロナウイルス感染症への対応に多忙を極めた一年となりました。感染の拡大と減少が繰り返される状況が継続し、特に2022年1月はオミクロン株による感染急拡大により、800件近いコロナ対応が集中してパンク寸前となりました。コロナ感染者および濃厚接触者となった学生に対して、行動履歴による状況把握にはじまり、症状や保健所の指示などを個別確認し、最終的に登学許可を出す流れになっています。このようなきめ細かな対応により、学生の不安を軽減することにつながったと思います。

2021年6月には、甲南医療センター、神戸薬科大学、甲南女子大学、甲南大学の4者で組織していた「東灘次世代医療人材育成コンソーシアム」の中に「東灘コンソーシアムワクチン接種協議会」を結成し、共同して新型コロナウイルスワクチンの職域接種を実施する計画が発表されました。同年7月と8月に第1回目と第2回目、2022年3月に第3回目のワクチン接種がそれぞれ実施され、医務室職員も医療スタッフとして加わり、合わせて約25,000名が接種を受けました。学生をはじめ、教職員や関係の皆様への感染予防に役立ったことと思います。

さて、医務室の定常的な業務の一つである学生向けの定期健康診断ですが、受診率の向上が課題です。特に在学生の受診率が80%程度にとどまっています。この定期健康診断から疾患の早期発見につながったケースもあるため、実施日程や案内方法の工夫を続けています。さらには、健康診断結果を各自にWebで返却する計画もあり、学生自身が日常の健康管理の重要性について意識を高めてほしいと願っています。

本報告書では、岡本キャンパスをはじめ、西宮キャンパスおよびポートアイランドキャンパスに在籍している9,000名近い学生と教職員の日々の健康管理のサポート体制と各種記録、注意喚起等の活動記録をまとめています。本報告書が皆様との情報共有の一助となれば幸いです。

## この1年を振り返って

学校医 清水 宏 紀

2019年から始まったCOVID-19ウイルスによるいわゆるコロナパンデミックは収まりそうにありません。この一年、部活動でのクラスターが発生し自宅待機となった学生が多数いました。また家族、友人が感染し濃厚接触となった学生も多数いました。感染経路不明の感染者も多くいました。医務室は3名の看護師で対応しました。朝から夕方まで学生からの電話相談に追われました。発熱の報告、濃厚接触者の確認、今後の対応、登校許可日の設定など学生一人一人の相談に対応してきました。一月平均して約200件の報告、相談の電話がかかり、多い月は700件を超えるほどでした。特に地方から出てきた学生は身近に相談する人がいなく、心細く自宅待機していたため医務室のスタッフのアドバイスが精神的にも大きな支えになったと思います。

もう一つの行事は2021年7-9月に行ったコロナワクチン職域接種です。東灘コンソーシアムの組織下にワクチン接種協議会を設置し甲南大学、甲南女子大学、神戸薬科大学、甲南医療センターが連携し学生、職員にワクチン接種しました。大学関係者だけでなく近郊の小中学、高校の職員、岡本商店街の方々も接種対象としました。問診と観察医は甲南医療センターの医師、ワクチン接種は医務室の看護師が交代で行い、甲南女子大学、派遣会社からの看護師にも協力していただきました。1回目は7月に10,715名、2回目は8、9月に10,668名に接種を行いました。この時点ではコロナウイルスに対し有効な治療薬はなくワクチンが唯一感染予防、さらに感染後の重症化を予防する方法であり待ちに待ったワクチン接種でした。初めての経験であり試行錯誤しながらの運用でした。外部委託業者の協力もあり密にならず接種者をスムーズに移動させることができました。接種後15-30分安静にしていただきましたが、気分不良、迷走神経反射による失神などで救護室での観察を必要としたものは1回目137名、2回目60名でした。2回目以降のワクチン接種では救護室で対応を必要とするものが大幅に減少しましたが慣れによるものと考えています。一回目は緊張していた人が多かったのかと想像します。

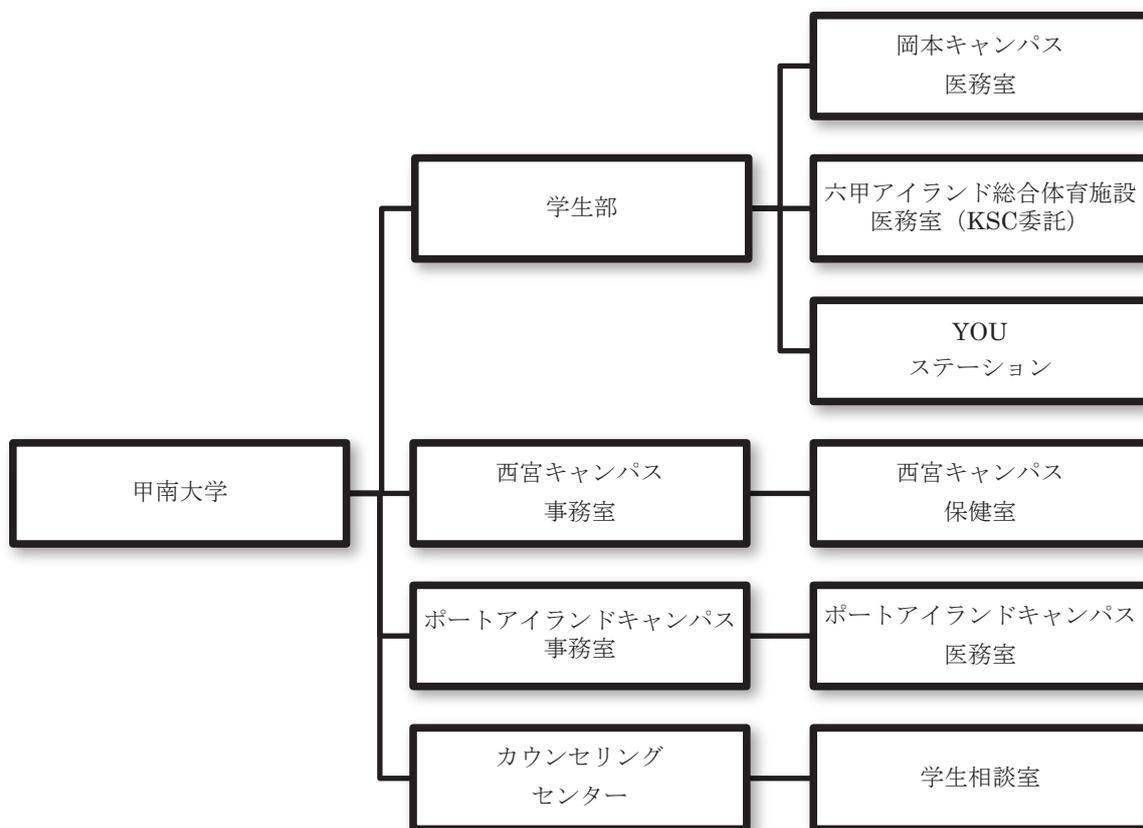
この一年もコロナ対応に追われましたが例年行っている定期健康診断も行いました。精密検査を必要とする学生が少なからず存在し学生の健康管理に役立っていると考えています。まだまだコロナ禍が収まらず第7波が来ています。これからもコロナ感染の防御に努めながら生活する必要があります。手洗い、マスク着用、換気に注意してください。

# 目 次

I. 医務室保健管理体制	
1. 組織	1
2. 構成員	1
3. 開室時間	2
4. 業務内容	2
5. 医務室年間業務	
(1) 岡本キャンパス	4
(2) 西宮キャンパス	6
(3) ポートアイランドキャンパス	7
II. 定期健康診断実施要領	
1. 実施対象者、項目、期間	8
2. 要精密検査者への対応	8
III. 定期健康診断受診状況および結果	
1. 胸部X線検診・内科検診	9
2. 年度別受診率・キャンパス別受診率	10
3. 結果と考察	11
4. 心電図検査の実施要領および結果	12
IV. 医務室利用状況	
1. 月別応急処置件数	
(1) 岡本キャンパス	14
(2) 西宮キャンパス	16
(3) ポートアイランドキャンパス	18
(4) 六甲アイランド総合体育施設	20
2. メンタルヘルスの利用者数	21
3. 健康相談日	22
4. 学生教育研究災害傷害保険	23
5. 感染症報告者件数	25
V. 新型コロナウイルス感染症関連	26
VI. 医務室だより他参考資料	
1. 岡本キャンパス	33
2. 西宮キャンパス	37
3. ポートアイランドキャンパス	41

# I. 医務室保健管理体制

## 1. 組織



## 2. 構成員

### 【岡本キャンパス】

	勤務形態	勤務日数	人数	合計
学校医	非常勤	月1日2時間	1名	6名
学校医補佐	非常勤	月1日2時間	1名	
健康相談医	非常勤	月1日2時間	1名	
看護師	嘱託	週6日	3名	

### 【西宮キャンパス】

	勤務形態	勤務日数	人数	合計
学校医	非常勤	月1日2時間 (4、6、10、12月)	1名	4名
学校医補佐	非常勤	月1日2時間 (5、7、11、1月)	1名	
看護師	派遣	週5日	2名	

### 【ポートアイランドキャンパス】

	勤務形態	勤務日数	人数	合計
学校医	非常勤	月1日2時間 (5、7、11、1月)	1名	3名
学校医補佐	非常勤	月1日2時間 (4、6、10、12月)	1名	
看護師	派遣	週5日	1名	

## 【六甲アイランド体育施設】

	勤務形態	勤務日数	人数	合計
看護師	派遣	週6日	1名	1名

### 3. 開室時間

	曜日	岡本キャンパス	西宮キャンパス	ポートアイランド キャンパス	六甲アイランド 総合体育施設医務室
授業期間中	月～金	9：00～18：00	9：00～18：00	10：00～18：00	9：00～12：30 17：00～20：00 (月曜日除く)
	土	9：00～13：00	指定日のみ開室 9：00～18：00	指定日のみ開室 10：00～18：00	11：00～16：00
	日・祝	閉室	閉室	閉室	11：00～16：00
夏期休暇中	月～金	10：00～16：00	11：00～15：00	10：00～16：00	11：00～16：00
	土	閉室	閉室	閉室	11：00～16：00
	日・祝	閉室	閉室	閉室	11：00～16：00
春期休暇中	月～金	9：00～17：00	10：00～15：00	9：00～17：00	11：00～16：00
	土	閉室	閉室	閉室	11：00～16：00
	日・祝	閉室	閉室	閉室	11：00～16：00

(注) 夏期休暇中は大学の指定日のみ開室。

### 4. 業務内容

#### (1) 学生の健康管理

学生は、入学時に既往歴及び緊急時の連絡先等を記入した「健康管理票」を提出。年1回の定期健康診断で新たに把握した既往歴等があれば随時追記。

#### <応急処置（学生・教職員）>

医務室で処置を行った学生は、「応急処置利用者カード」に必要事項を記入。応急処置しかできない為、必要時医療機関を受診するように指導。緊急を要する場合は、救急車または公用車、タクシーで近隣病院に搬送。

#### <定期健康診断>

本学では、身体計測（身長・体重）、視力検査、胸部X線撮影、内科検診を実施している。

#### <健康相談日>

学校医（循環器内科）、学校医補佐（整形外科）、女性医師（皮膚科）が健康相談を行っている。岡本キャンパスでは、夏期休暇、春期休暇を除き、月に3回行っている。西宮キャンパス、ポートアイランドキャンパスでは、夏期休暇、冬期休暇を除き、学校医、学校医補佐が月に1回、交代で行っている。

### <体育会心電図>

体育会1年次を対象に心電図検査を行い、学校医の判断により必要時医療機関受診し、翌年度以降も必要時、経過観察を行っている。

#### (2) 健康診断証明書の発行

3・4月実施の定期健康診断の結果に基づき、学長名で健康診断証明書を発行している。基本的には、4年次および大学院生の最終学年に限定して自動発行機で発行している。他の学生においては、奨学金の申請、介護等体験、就職活動等で必要な場合に医務室で発行している。

#### (3) 傷害保険金等申請手続

正課中・課外活動中・通学中・施設間移動中の事故に対し、学生教育研究災害傷害保険または甲南大学父母の会課外活動傷害見舞金の手続を行っている。

## 5. 医務室年間業務

### (1) 岡本キャンパス

岡本キャンパス

月	日	業 務 内 容
4 月	1日	入学宣誓式
	1日～13日	1年次既往症のチェック
	10日・17日	定期健康診断（新入生対象）
	11日	春期オープンキャンパス救護
	26日	『健康診断証明書の自動発行機からの発行開始について』My KONAN投稿（4年生のみ）
	26日～随時 30日～9月17日	奨学生健康診断証明書発行 大学無料歯科検診のお知らせ ホームページ掲載
5 月	22日	教育懇談会 救護
	24日	新入生『健康診断結果を取りにきてください』My KONAN投稿
	26日～6月14日	「暑くなる前から熱中症対策をしましょう」ホームページ掲載
	31日～6月7日	「HIV検査は無料・匿名で受けられます」ホームページ掲載・ポスター掲示
6 月	1日～7日	「新型コロナウイルスとたばこについて」デジタルサイネージ・ホームページ掲載
	10日	「新型コロナウイルス感染症に関する対応について」に関し一部内容改定 My KONAN、ホームページ投稿
	14日～30日	「マスク熱中症に気を付けましょう」デジタルサイネージ・ポスター掲示・ホームページ掲載
	21日～7月30日	体育会系部活動新入部員対象心電図検査
7 月	11日	夏期①オープンキャンパス救護
	12日～14日	新型コロナウイルスワクチン職域接種（1回目）
	20日～26日	
8 月	1日	夏期②オープンキャンパス救護
	9日～11日	新型コロナウイルスワクチン職域接種（2回目）
	17日～23日	
	19日	2021年度全国大学保健管理協会 近畿地方部会 研究学会・総会/保健師看護師班研究会・総会（Web参加）
9 月	4日・15日	新型コロナウイルスワクチン職域接種（2回目）
	5日	2022年度大学院入学試験（修士1次/AO/外国人留学生博士課程・博士後期課程）救護
10 月	6日～7日	第59回全国大学保健管理研究集会 Web参加
	9日	2022年度公募制推薦入学試験（個性重視型：2次選考） 救護 帰国生選抜入学試験 救護
	11日～12月10日	「オッズでわかる新型コロナウイルス感染の行動リスク」ホームページ掲載・ポスター掲示
	16日	2022年度スポーツに優れた者の推薦入学試験（第2次選考）・大学院入学試験（学内推薦）救護
	23日	2022年度外国人留学生（正規）入学試験・外国人留学生（正規）編入試験・編入学試験・社会人選抜編入試験 救護
	29日～31日	摂津祭救護

月	日	業 務 内 容
11月	13日	2022年度公募制推薦入学試験（教科科目型：1次選考） 救護
	25日～1月31日	学内常設の救急箱・地方入試用救急箱点検・補充
	27日	2022年度指定校推薦入学試験 救護
	28日	2022年度理工学部高等学校工業科推薦入学試験・経営学部高等学校商業科推薦入学試験・協定校推薦入学試験 救護
12月	1日	新型コロナウイルス感染症に関する対応について」のフローチャートを、「発熱時の対応について（新型コロナウイルス感染者および濃厚接触者、インフルエンザ感染者など）」として内容を一部変更 My KONAN・ホームページ掲示
	2日	令和3年度全国国立大学保健管理協会 近畿地方部会保健師・看護師班 第29回兵庫地区研修会（Web参加）
	4日	2022年度公募制推薦入学試験（教科科目型：2次選考） 救護
	18日	2022年度系列校推薦（小論文）救護
1月	4日	『健康診断証明書の発行期間について』 My KONAN・ホームページに掲示
	15日～16日	2022年度大学入学共通テスト 救護
2月	1日～5日	2022年度 一般選抜 前期日程 救護
	8日	2020年度（第59号）健康管理報告書ホームページ掲載及び配付
	9日	3月定期健康診断日程ポスター掲示、My KONAN・ホームページへ掲示
	20日	2022年度外国人留学生（正規）入学試験、大学院入学試験（博士後期）救護
3月	5日	2022年度一般入学試験後期日程、大学院入学試験（AO） 救護
	15日～18日	2022年度定期健康診断（在学生）
	19日	一般選抜 追試験 救護
	19日～23日	新型コロナウイルスワクチン職域接種（3回目）
	26日～27日	
	25日	2022年度定期健康診断（新入生） My KONAN・ホームページへ掲示

<月間業務>

- ・ 医務室利用者の月間報告
- ・ ホームページ更新
- ・ 健康相談日のお知らせ（掲示用）の作成・My KONANへ投稿
- ・ 健康診断証明書自動発行機のデータ更新（随時）
- ・ 甲南大学学生生活支援小委員会
- ・ 学生教育研究災害傷害保険・学研災付帯賠償責任保険・父母の会（課外活動傷害見舞金）
- ・ 各種お知らせ等（My KONAN）
- ・ コロナ罹患学生・疑い学生・体調不良学生の体調確認、登校許可日の連絡等

月	日	業 務 内 容
4 月	1日	CUBE入校式
	5日～	1年生既往歴聞き取り開始
	15日	薬物乱用防止啓発用読本を設置（1階・保健室）
	23日	健康診断証明書発行開始の案内（My KONAN投稿）
	30日	大学生無料歯科検診のご案内ポスター掲示
5 月	6日	新型コロナウイルス感染症『今あなたが感染してもおかしくない状況です』ポスター掲示
6 月	16日	『適切な予防をして熱中症を防ぎましょう！』ポスター掲示 『熱中症予防のために』ポスター掲示
	21日	一部対面授業開始
	24日	西宮市『まん延防止』ポスター掲示
7 月	11日	オープンキャンパス 救護
	29日	『夏休み保健室開室時間』ポスターMy KONAN掲示
8 月	1日	オープンキャンパス 救護
9 月	14日	『新しい生活様式の実践例』ポスター掲示
	24日	対面授業とオンライン授業開始
	28日	『感染リスクが高まる「5つの場面」』『なんぼーからの感染対策のお願い』ポスター掲示
	29日	西宮保健所に報告「結核に係る定期健康診断報告書」
10 月	7日	西宮市『ワクチン接種の効果』ポスター掲示
	13日	厚生労働省『麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動』ポスター掲示
11 月	2日	『疲労と睡眠の関係』ポスター掲示
	22日	厚生労働省『世界エイズデー』ポスター掲示
12 月	1日	AEDパット交換
1 月	5日	卒業生の健康診断証明書発行に関するポスターを自動発行機横に掲示
	14日	『春休みの保健室開室時間』ポスター掲示
	27日	『第6波感染拡大阻止徹底要請』ポスター掲示
2 月	15日～	2022年度定期健康診断ポスター掲示
3 月	29日	救急鞆内医薬品、物品使用期限確認および交換

<月間業務>

- ・ 医務室利用者の月間報告
- ・ 希望者にTEG心理テスト・VPI職業興味検査実施→学生相談室の予約・案内（随時）
- ・ 学生相談室の予約・案内・ポスター作成・My KONAN掲載など（毎週火、金曜日）
- ・ 学生教育研究災害傷害保険・父母の会（課外活動傷害見舞金）などの受付（随時）
- ・ 健康診断証明書自動発行機のデータ更新（随時）
- ・ AEDの点検（毎日）

月	日	業 務 内 容
4月	2日	PI入学オリエンテーション 救護
	2～3日	新入生健康管理表未提出者提出依頼・学籍番号・入学辞退者確認 処理
	2～9日	2021年基礎体育学演習要考慮者一覧表作成
	7日	医務室・学生相談室 新入生ガイダンス 見学会
	27日	3月定期健康診断結果配布
	30日	2021年度大学生無料歯科検診の案内掲示
5月	12日	学校医学内感染対策状況巡回確認同行（事務室次長案内）
	17日	4月新入生健康診断結果配布
	28日	医務室だよりvol.2『大人の汗疹』掲示
6月	1～2日	A期試験 救護
	8日	体育系部活動新入生心電図検査案内掲示
	22日	マスク熱中症ポスター掲示
7月	6日	医務室だよりvol.3『新型コロナウイルスワクチン』掲示（職域接種開始前に掲示）
	11日	夏期①オープンキャンパス救護
	26～29日	B期（前期）試験 救護
8月	1日	夏期②オープンキャンパス救護
9月	17日	学内常備品の救急グッズの在庫確認（事務室）
	24日	医務室だよりvol.4『ストレス』掲示
10月	19日	冬の感染予防ポスター掲示
	25日	厚生労働省『麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動』ポスター掲示
11月	18日	後期（C期）試験 救護
	24日～12/13	体組成計医務室設置にて学生対応
	24日	医務室だよりvol.5『アルコールと健康』掲示
1月	24日～28日	後期（D期）試験 救護
	26日	医務室だよりvol.6『スマホ・リモート老眼』掲示
2月	2日	医務室物品の定数表チェック
	9日	定期健康診断日程表掲示
	19日	入試 大学院修士2次・合格者対象説明会 救護
3月	10日	2022年度大学生無料歯科検診の案内掲示
	23日	医務室だよりvol.1「喫煙」掲示
	25日	4月新入生定期健康診断日程表掲示

#### <月間業務>

- ・ 医務室利用者の月間報告
- ・ 医務室だより（ポスター等）の作成・掲示
- ・ 医務室月間行事予定表（健康相談日のお知らせ）の作成・掲示（医務室前・事務室）
- ・ 学生教育研究災害障害保険・父母の会（課外活動傷病見舞金）などの受付（随時）
- ・ 学生相談室案内・予約（随時）
- ・ 学生相談室月間予定表作成・掲示（相談室前・事務室）相談室だよりの掲示（各階ラボ・7階）
- ・ 相談室サロン開室・閉室 入退室確認（毎日）
- ・ 学内常備の救急グッズ・搬送用具・AEDの点検（毎日）
- ・ 体調不良者・外傷者対応（適宜）受診可能病院紹介（外国語対応可能病院等）
- ・ 発熱者・新型コロナ陽性者・濃厚接触者対応（TEL・メール報告・濃厚接触者追跡調査・体調管理表確認・登校可否等）

## II. 定期健康診断実施要領

学校保健安全法に基づいて、全学生に健康診断を実施している。

### 1. 実施対象者、項目、期間

#### <定期健康診断>

学校保健安全法に基づいて、全学生に健康診断を実施している。

実施対象者	実施期間	実施項目
学部2・3・4年次生 修士2年次生 博士2・3年次生 留年生	3月15日(月)～3月19日(金)	胸部X線直接撮影 身体計測(身長、体重、視力) 内科検診
新入生 編入生 留年生	4月10日(土)・4月17日(土)	※尿検査は2020年より中止した。

※3月の健康診断を受けられなかった学生に対しては、事前に申し出があった学生のみ、4月の新入生対象の健康診断を受診可能とした。4月の健康診断を受けられなかった学生に対しても、事前に申し出があった学生のみ委託業者の施設で受診するよう案内した。受診期間は4月19日～5月7日までとした。また、学内での健康診断を実施するにあたり、感染拡大防止対策を優先的に行い、学部毎に日時を指定し、混雑が起らないよう実施期間を定めた。

### 2. 要精密検査者への対応

健診事後処置項目・所見		事後措置対応
胸部X線	健診業者が1次判定後、「異常なし」以外の場合は学校医が2次判定を行う。学校医の2次判定で所見が変更された場合は学校医の指示に従う。精査が必要な場合は、診療情報提供書を作成し受診を勧奨し、受診結果を医務室に提出するよう依頼している。	
内科	心音の異常	健診業者が1次判定後、「異常なし」以外の場合は学校医が既往歴などを考慮し、2次判定を行う。学校医の2次判定で所見が変更された場合は学校医の指示に従う。精査が必要な場合は、診療情報提供書を作成し受診を勧奨し、受診結果を医務室に提出するよう伝えている。  <指示している検査項目> 心音の異常、心雑音：心エコー 甲状腺腫大：血液検査、必要時頸部エコー 不整脈：心エコー、トレッドミル 必要時はホルター心電図
	甲状腺腫大	
	不整脈	

### Ⅲ. 定期健康診断受診状況および結果

#### 1. 胸部X線検診・内科検診

##### (1) 有所見者数

学 年		1 年	2 年	3 年	4 年	大学院	合 計
在 籍 者 数		2,101	2,032	2,022	2,460	253	8,868
学 内 受 診 者 数		2,068	1,821	1,607	1,951	113	7,560
学 外 受 診 者 数		9	8	19	32	5	73
受 診 総 数 ( % )		2,077	1,829	1,626	1,983	118	7,633
		98.9	90.0	80.4	80.6	46.6	86.1
胸部レントゲン 異常	有所見者	7	3	2	2	0	14
	要精検者	3	0	1	2	0	6
	異常なし	1	0	0	1	0	2
	要 観 察	0	0	0	0	0	0
	要 治 療	1	0	1	1	0	3
	治 療 中	0	0	0	0	0	0
	未 受 診	1	0	0	0	0	1
心雑音 不整脈 心音の異常	有所見者	5	10	5	2	0	22
	要精検者	4	10	3	1	0	18
	異常なし	2	8	2	1	0	13
	要 観 察	2	0	1	0	0	3
	要 治 療	0	0	0	0	0	0
	治 療 中	0	0	0	0	0	0
	未 受 診	0	2	0	0	0	2
甲状腺腫脹 甲状腺腫瘍	有所見者	4	6	7	4	0	21
	要精検者	3	6	6	3	0	18
	異常なし	3	3	3	1	0	8
	要 観 察	1	1	1	1	0	5
	要 治 療	0	0	0	0	0	0
	治 療 中	0	0	0	0	0	0
	未 受 診	0	2	2	1	0	4
結膜蒼白	有所見者	4	0	0	0	0	4
	要精検者	4	0	0	0	0	4
	異常なし	3	0	0	0	0	3
	要 観 察	0	0	0	0	0	0
	要 治 療	0	0	0	0	0	0
	治 療 中	0	0	0	0	0	0
	未 受 診	1	0	0	0	0	1
頸部の腫瘍 頸部の腫脹	有所見者	1	1	0	0	0	2
	要精検者	1	1	0	0	0	2
	異常なし	1	0	0	0	0	1
	要 観 察	0	0	0	0	0	0
	要 治 療	0	0	0	0	0	0
	治 療 中	0	0	0	0	0	0
	未 受 診	0	1	0	0	0	1

※在籍者数は2020年4月の在籍者数から引用

## 2. 年度別受診率・キャンパス別受診率

### (1) 年度別受診率

学年・項目		2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
1 年	在籍者数	2,218	2,220	2,037	2,032	2,101
	受診者数	2,203	2,207	2,020	1,933	2,077
	受診率(%)	99.3	99.4	99.2	95.1	98.9
2 年	在籍者数	2,205	2,205	2,207	2,032	2,028
	受診者数	1,696	1,897	1,545	1,470	1,829
	受診率(%)	76.9	86.0	70.0	72.3	90.2
3 年	在籍者数	2,206	2,189	2,188	2,189	2,010
	受診者数	1,584	1,591	1,594	1,211	1,626
	受診率(%)	71.8	72.7	72.9	55.3	80.9
4 年	在籍者数	2,466	2,507	2,459	2,459	2,442
	受診者数	2,015	2,092	1,969	1,894	1,983
	受診率(%)	81.7	83.4	80.1	77.0	81.2
大学院	在籍者数	214	216	227	198	174
	受診者数	148	139	150	103	118
	受診率(%)	69.2	64.4	66.1	52.0	67.8
合 計	在籍者総数	9,309	9,337	9,118	8,910	8,755
	受診者総数	7,646	7,926	7,278	6,611	7,633
	受診率(%)	82.1	84.9	79.8	74.2	87.2

### (2) キャンパス別受診率

学年・項目		岡 本	西 宮	ポートアイランド	計
1 年	在籍者数	1,871	188	42	2,101
	受診者数	1,850	185	42	2,077
	受診率(%)	98.9	98.4	100.0	98.9
2 年	在籍者数	1,803	185	40	2,028
	受診者数	1,615	175	39	1,829
	受診率(%)	89.6	94.6	97.5	90.2
3 年	在籍者数	1,792	182	36	2,010
	受診者数	1,431	163	32	1,626
	受診率(%)	79.9	89.6	88.9	80.9
4 年	在籍者数	2,178	209	55	2,442
	受診者数	1,754	182	47	1,983
	受診率(%)	80.5	87.1	85.5	81.2
大学院	在籍者数	137		37	174
	受診者数	86		32	118
	受診率(%)	62.8		86.5	67.8
合 計	在籍者総数	7,781	764	210	8,755
	受診者総数	6,736	705	192	7,633
	受診率(%)	86.6	92.3	91.4	87.2

### 3. 結果と考察

定期健康診断は、全学生を対象に実施している。前年度は、1月に在校生、9月に新入生を対象に実施し、新入生については、新型コロナウイルス感染拡大によりレントゲンのみとした。今年度、在校生は3月、新入生は4月、留年生については、3月4月ともに受診可能とし、検査項目は例年通り全ての項目を実施した。今年度はコロナ流行前より受診率が上昇した。前年度は対象の健康診断を受診できなかった場合、受診不可としていたが、今年度は、事前に連絡を受けた者に対しては、4月の健康診断または本部受診を案内した。受診できる機会が前年度より増えたことや、案内の機会を増やしたことも、受診率が向上した理由の1つとも考えられる。

大学における健康診断には疾病の早期発見や、健康状態の把握などの意義がある。今後の感染の状況によっては、健康診断会場における感染を恐れ、受診率が低下してしまう可能性もある。今年度は健診会場において、換気や検査機器の消毒、マスク着用、検温を徹底した。また事前に男女別、学部・学科・学籍番号での時間指定を行うことで、密にならないよう取り組んだ。次年度も引き続き安全安心に受診できるよう感染防止対策に努め、更なる受診率の向上に努めたい。

健康診断結果は、岡本キャンパスでは上級生は4月下旬、新入生は5月中旬に結果を医務室内で配布した。西宮キャンパス、ポートアイランドキャンパスは各キャンパスで配布した。健康診断結果を学校医が確認し、要精密検査者に医療情報提供書を渡し、病院受診を案内した。要精密検査学生のうち、未受診の学生には、再度連絡し受診するよう促した。

健康診断証明書は、3月受診者は4月下旬から、4月受診者は5月中旬から発行した。

#### 4. 心電図検査の実施要領および結果

対 象：体育会課外活動団体所属の1年次（マネージャーは除く）、2年生以上の新入部員

実施期間：2021年6月21日～7月30日

時 間：9時15分～12時00分、13時00分～16時30分

実施方法：2021年6月10日～7月9日を予約期間とし、専用サイトから日時指定し予約できるようにした。医務室で実施したため、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じ、密を避け1日12人までとした。学校医の指示により要精査者に対し受診勧奨した。7月12日～7月14日、7月20日～7月26日は新型コロナウイルスワクチン職域接種のため実施しなかった。

検査結果：学校医が全員の心電図結果を確認し、必要時、経過観察・要精査の指示がある。

#### 6-①受検状況

	対象者数	受検者数	有所見者数		有所見率
			経過観察	要精査	
男子	220	220	15	16	14.09%
女子	50	50	1	1	4.00%
合計	270	270	16	17	12.59%

#### 6-②経過観察者内訳

経過観察者に対し、胸痛や胸部不快感・安静時に息苦しさを自覚した場合は、循環器内科を受診するよう指導した。

I度房室ブロック	2	左室肥大	1
Ⅲ、aVF T陰転化	1	不完全右脚ブロック	3
T波捻転化	1	心室内伝導障害	3
ウェンケバッハ房室ブロック	1	不完全房室ブロック	1
完全右脚ブロック	2		
左軸偏異	3		

※注 同1人で複数所見を含む

#### 6-③要精査内訳

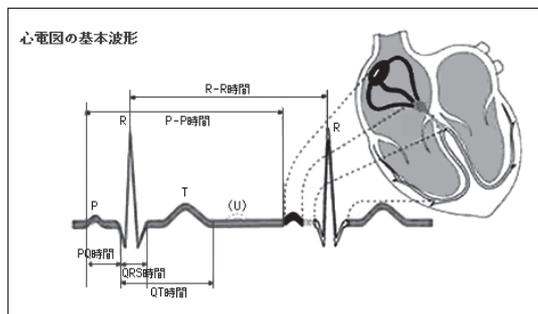
医療情報提供書を渡し、循環器内科の受診を指示した。返書を学校医が確認している。

	要精査者数	受診者数	指導区分			未受診者数
			要治療	要観察	観察不要	
不完全右脚ブロック	10	9			9	1
完全右脚ブロック	4	3			3	1
胸部誘導低電位	1	1			1	0
R波増高不良	1	1			1	0
ブルガタ型心電図	2	2		1	1	0
合計	18	16	0	1	15	2

※注 同1人で複数所見を含む

## <結果>

スポーツ中の突然死を防止する観点から、体育会に所属する1年生、また2年生以上の新入部員を対象に安静時12誘導心電図検査を実施している。2021年度は1年生257名、2年生以上の13名を対象に検査を実施した。要精査者17名のうち16名は受診し問題はなかったが、1名は未受診であった。未受診者に対しては、今後も検査及び受診を勧めていく予定である。





# IV 2021年度 医務室利用状況

岡本キャンパス

<教職員の一部>

利用目的	No.	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		合計		前年度合計			
		件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養	件数	休養		
内科	1			2																	2						10	0	9	0	
	2	感冒症状																										0	0	0	0
	3	消化器症状			1	1																		1	1			3	2	5	4
	4	頭痛													1													2	1	3	2
	5	貧血・眩暈			1	1																						1	1	1	1
	6	体調不良			1	1	1	1	1	1																		6	4	5	5
	7	月経障害																										1	1	0	0
	8	その他					1																					1	0	1	0
	9	切・刺傷(とげ)			1		1		1																			10	0	7	0
	10	靴擦れ											1															4	0	3	0
外科	11	擦過傷																									4	0	3	0	
	12	突指																										0	0	0	0
	13	打撲・捻挫							1																			6	0	5	0
	14	骨折・脱臼																										0	0	0	0
	15	筋肉痛・関節痛																										1	0	1	0
	16	その他												1														5	0	1	0
	17	火傷					1																					1	0	0	0
	18	虫刺され					1		1																			2	0	1	0
	19	その他																										0	0	4	0
	20	眼・耳鼻科																										3	1	2	0
皮膚科	21	歯痛・その他																										0	0	1	0
	22	歯痛・その他																										5	0	1	0
	23	血圧測定					1																					5	0	5	0
	24	身長・体重・視力																										0	0	0	0
	25	心電図																										0	0	0	0
	26	学研災																										2	0	0	0
	27	生理用品																										0	0	0	0
	28	マスク																										0	0	1	0
	29	その他																										3	0	6	0
	健康診断	30	結果渡し																										0	0	0
31		問い合わせ																										0	0	0	0
32		予防協会受診受付																										0	0	0	0
33		証明書問い合わせ																										0	0	0	0
34		証明書発行																										0	0	0	0
35		健康相談					1		1																			4	0	0	0
36		健康相談日(Dr)			6	5	8		11		2				4												59	0	27	0	
37		医師紹介・その他			1																							2	0	1	0
38		メンタル																										0	0	0	0
障がい者支援		39	身体介護																										0	0	0
	40	その他の支援																										0	0	0	0
	41	診断結果説明・受診勧奨																										0	0	0	0
	44	コロナ対応																										7	0	1	0
全利用者合計				12	0	10	1	17	2	18	1	3	1	6	0	10	2	19	0	14	1	16	0	5	2	142	10	93	12		
救急対応	42																										1	0	1	0	
救急 病院受診(搬送)	43																										0	0	0	0	

1. 学生利用者数には科目等履修生・聴講生・留學生・研究生を含む。  
 2. 休養者の数字は利用者のうち、休養した人数で内数。  
 3. 病院受診数については、上記利用目的数に含まれた人数で内数。  
 4. 空欄は0人とする。











## 2. メンタルヘルスの利用者数

### 岡本キャンパス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	前年度合計
人数	15	9	16	15	5	8	19	14	9	9	5	6	130	111
休養	12	8	14	12	4	6	14	9	8	7	4	1	99	88

### 西宮キャンパス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	前年度合計
人数	15	5	6	9	2	4	10	22	26	22	11	12	144	44
休養	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3	1

### ポートアイランドキャンパス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	前年度合計
人数	1	1	3	2	0	0	0	1	0	0	0	0	8	3
休養	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1

### 全キャンパス合計

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	前年度合計
人数	31	15	25	26	7	12	29	37	35	31	16	18	282	158
休養	13	8	16	13	4	6	15	11	8	7	4	1	106	90

2020年度は、入構禁止に伴い医務室の利用者数が減少したが、2021年度は新型コロナ感染拡大から1年が経過し、入構禁止措置が講じられなかったため医務室利用者数が全てのキャンパスにおいて増加した。

メンタルヘルス利用者数は心身に問題を抱える学生を対象としている。メンタルヘルス利用者数についても、前年度より増加している。長期に渡って新型コロナウイルス感染拡大が続いており、感染への恐怖に加え、Web授業の活用などによるソーシャルディスタンスは、学生たちのメンタルヘルスの悪化につながる恐れが高い。こうした学生を早期に発見し、支援していくことが喫緊の課題と考えており、医務室を利用している学生で、必要時、学生相談室やYOUステーションに繋いで支援に繋げている。YOUステーションは、修学支援の必要な学生の相談窓口となっており、修学支援コーディネーターが障害や怪我、疾病などの理由により、修学が困難な学生の修学支援にかかる手続きをしている。

また、肢体不自由、視聴覚障がい、病弱虚弱、精神障がい、発達障がいの学生数は年々増加している。本学では学生生活支援小委員会を月に1回開催し、他部署との情報共有を行い、学生の支援を行っている。

### 3. 健康相談日

全キャンパス

健康相談
・健康相談日は1回2時間実施。学生、教職員対象。
・夏期休暇中（8・9月）春期休暇中（2・3月）はない。
・岡本キャンパスは毎月、学校医・学校補佐医・健康相談医（女性医師）が各1回行っている。
・西宮キャンパスは、偶数月は学校医、奇数月は学校医補佐が行っている。
・ポートアイランドキャンパスは、偶数月は学校医補佐、奇数月は学校医が行っている。

担当医	専門
学校医	内科（循環器）
学校相談医	外科（整形外科）
健康相談医（女性医師）	皮膚科

#### <2021年度健康相談者数>

		学校医			学校補佐医			健康相談医	計	
		岡本	西宮	ポートアイランド	岡本	西宮	ポートアイランド	岡本のみ		
4月	学生	2	0		0		0	1	3	
	教職員	1	1		3		0	1	6	
5月	学生	0		0	1	0		3	4	
	教職員	1		0	1	1		1	4	
6月	学生	0	0		1		1	0	2	
	教職員	1	1		1		0	1	4	
7月	学生	0		0	0	0		0	0	
	教職員	1		0	4	0		2	7	
8月	学生	夏期休暇								
	教職員									
9月	学生	夏期休暇								
	教職員									
10月	学生	0	0		0		0	1	1	
	教職員	1	0		2		0	0	3	
11月	学生	0		0	0	0		0	0	
	教職員	1		0	3	0		2	6	
12月	学生	0	0		1		0	0	1	
	教職員	0	0		3		0	0	3	
1月	学生	0		0	0	0		0	0	
	教職員	0		0	0	0		0	0	
2月	学生	春期休暇								
	教職員								2	
3月	学生	春期休暇								
	教職員								1	

#### <備考>

※学校医には夏期休暇期間にも来校して頂き、新型コロナ関連などの助言を頂いた。

#### 4. 学生教育研究災害傷害保険

##### (1) 正課授業中および大学行事中の事故

実通院日数14日以上、入院1日以上が対象

項 目	人数
捻 挫	2
熱 傷	1
靭 帯 損 傷	1
切 創	1
歯 科 関 連	1
計	6

##### (2) 大学施設内にいる間、通学中および大学施設等相互間の移動中の事故

実通院日数4日以上、入院1日以上が対象

項 目	人数
切 創	1
骨 折	2
靭 帯 損 傷	1
計	4

##### (3) 課外活動中の事故

課外活動中の事故については、治療日数14日以上であれば「学生教育研究災害傷害保険」（以下学研災と記す）が請求の対象となる。また、14日に満たない場合には、甲南大学父母の会から「課外活動傷害見舞金」が支払われる制度がある。入学時に配布される学生生活の手引きに記載している。

項 目	学 研 災	父母の会	合 計
捻 挫	3	2	5
骨 折	4	2	6
肉 離 れ	2	3	5
打 撲		4	4
靭 帯 損 傷	10	3	13
靭 帯 断 裂	5		5
半 月 板 損 傷	1		1
腱 断 裂	4		4
脱 臼		2	2
裂 傷		2	2
鼓 膜 損 傷		1	1
脳 震 盪		1	1
そ の 他	4	2	6
合 計	33	22	55

【課外活動団体別の状況】

課外活動団体	学 研 災	父母の会	合 計
サ ッ カ ー 部	13	1	14
アメリカンフットボール部	8		8
ラ グ ビ ー 部	5		5
バスケットボール部	2	4	6
柔 道 部	2		2
バドミントン部	1	1	2
ラ ク ロ ス 部	1		1
フィールドホッケー部	1	1	2
硬 式 野 球 部		3	3
準 硬 式 野 球 部		1	1
バレーボール部		2	2
男子ハンドボール部		2	2
ヨ ッ ト 部		2	2
柔 道 部		1	1
体 操 競 技 部		1	1
女 子 陸 上 部		1	1
ソフトテニス部		1	1
バスケットボールサークル		1	1
合 計	33	22	55

## 5. 感染症報告者件数

本学では、感染症に罹患した時には、公に認められた公欠制度はない。

ホームページに診療証明書を掲載し必要時ダウンロードし使用できるようにしている。

治癒して登校する場合には、「診療証明書」を医療機関で記入後、医務室に持参することになっている。新型コロナウイルス感染や濃厚接触者で、医療機関からの証明書発行が困難な場合は、医務室が状況や病状を確認し登校許可日を記入した診療証明書を発行した。

授業を欠席した場合は、担当教員に感染症登校許可証明書を提示してもらうように説明しているが、取り扱いは担当教員の判断に委ねている。

### 月別感染症報告者数

#### 岡本キャンパス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	昨年度
新型コロナウイルス	31	11	2	10	18	14	3	0	0	123	57	50	319	38
インフルエンザ													0	0
感染性胃腸炎													0	1
合計	31	11	2	10	18	14	3	0	0	123	57	50	319	39

#### 西宮キャンパス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	昨年度
新型コロナウイルス	2	0	0	1	3	1	0	0	0	19	3	7	36	6
インフルエンザ													0	1
合計	2	0	0	1	3	1	0	0	0	19	3	7	36	7

#### ポートアイランドキャンパス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	昨年度
新型コロナウイルス	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5	3	2	12	0
インフルエンザ													0	0
流行性耳下腺炎				1									1	0
感染性胃腸炎						1							1	1
合計	1	0	0	1	0	2	0	0	0	5	3	2	14	1

## V. 新型コロナウイルス感染症関連

### 新型コロナウイルス感染者数及び関連学生対応人数一覧

#### 用語の説明

- ・コロナとは新型コロナウイルス感染症の略称
- ・コロナ陽性・陰性・濃厚接触者の基準日は、PCR検査を受けた日としている
- ・コロナ関連学生対応数とは、状況把握・健康観察・保健所からの指示確認・登校許可日の連絡などのために、学生に電話やメールなどで連絡をとることを含む学生対応した延べ人数

#### 2021年度

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	前年度 合計	
コロナ陽性(濃厚接触者含)	34	11	2	11	21	16	3	0	0	147	63	59	367	42	
コロナ陰性(濃厚接触者含)	48	13	6	20	23	19	4	4	0	145	5	7	294	98	
濃厚接触者だが検査せず	1	0	0	0	2	3	0	0	0	57	44	35	142		
コロナ 濃厚接触者	53	11	2	14	28	12	1	0	0	93	54	57	325	55	
コロナ対応学生数(岡本)	436	139	38	100	231	190	45	17	5	780	344	268	2,593	791	
コロナ対応学生数(CUBE)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	4	19	
コロナ対応学生数(FIRST)	12	8	6	10	8	13	7	2	0	12	30	7	115	106	
対応学生数 計	448	147	44	110	239	203	52	19	5	796	374	275	2,712	916	
兵庫県の措置	4/5~ 4/24 蔓防	4/25~6/20 緊急事態宣言		6/21~ 7/11 蔓防	8/2~ 8/19 蔓防	8/20~9/30 緊急事態宣言					1/27~3/6 蔓防				
甲南大学の措置	一部 Web 授業	原則Web授業			8/3~9/23 夏休み		一部 Web授業		12/25 ~1/3 冬休み		2/1~ 春休み				
職域接種 ※表1				7/12~14 .20~26		8/9~11 .17~23					3/19~23 .26.27				
兵庫県新規感染者数※	11,434	8,203	1,222	3,070	21,456	11,885	1,130	249	206	52,120	129,674	73,482	314,131		

※参考：NHK特設サイト 新型コロナウイルス 国内感染者数 <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-all/>

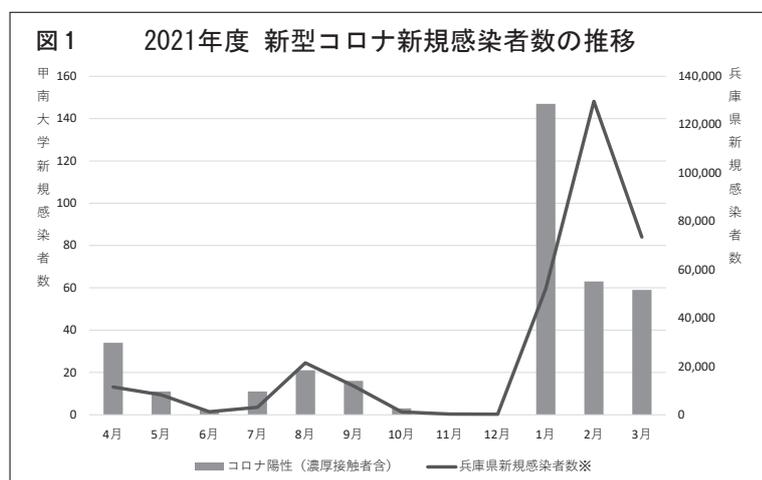


表1

#### 東灘コンソーシアム 職域接種 接種人数 (モデルナ社製ワクチン使用)

職域接種 1回目(10日間)	10,715人
職域接種 2回目(10日間)	10,669人
職域接種 3回目(7日間)	3,665人
合計	25,049人

2021年度は4月頃に感染力の強いアルファ株の影響により感染が急拡大し『第4波』が到来した。まん延防止等重点措置の適用や、緊急事態措置の適用により、収束したが、7月には『第5波』がデルタ株の影響を受け、感染急拡大し、緊急事態措置が適用された。8月下旬に感染が収束したが2022年1月には『第6波』がオミクロン株の影響を受け急拡大した。全国での感染の波が大きくなるたびに、本学学生の感染者数も増加した。前年度と比較すると、今年度はコロナ感染者数、濃厚接触者共に大幅に増加したため、コロナ対応についても、2020年度より大幅に増加した。全国の感染者数の増加とともに、甲南大学におけるコロナに関する問い合わせも増加した。学生のコロナに関する問い合わせについては、岡本キャンパス医務室に連絡するよう周知した。連絡を受けた後の対応については、所属しているキャンパスの医務室で対応し、西宮キャンパス学生については、岡本キャンパス医務室で対応した。医務室は感染者の行動歴などを学生から聴取し、保健所の指示が出る前に登校禁止にするなど早期に対応することで、感染拡大防止に努めた。また、濃厚接触者・感染者に対し、体調の確認を行うとともに、体調管理表を確認し、学校医または看護師が登校許可日を決定した。

感染者が増加傾向の中、甲南大学では東灘コンソーシアムの組織下にワクチン接種協議会を設置し、甲南大学、甲南女子大学、神戸薬科大学、甲南医療センターで連携し、7月より職域接種1回目を開始した。8月に2回目を実施し後期の授業開始前に2回目の接種を終えた。また2022年3月には3回目の接種も実施した。

本学学生が濃厚接触者となった際の内訳は、家族との接触を理由とする者が一番多かった。体調不良者や濃厚接触者、感染者はフローチャート「発熱時の対応について」※<sub>2</sub>に基づいて対応を行った。大学ホームページのトップページに案内を出し周知を図った。教員に対しても体調不良の学生からの連絡があった場合、医務室に連絡するように依頼した。

課外活動は、学生部が感染対策指導を個別に行い、授業や食堂などで感染対策を厳重に行ったこと、医務室は感染者の行動歴などを学生から聴取し、保健所の指示が出る前に登校禁止にするなど、早期に対処した。また学生部と情報共有し、課外活動の制限を行った。

また、濃厚接触者・感染者に対し、体調の確認を行うと共に、「体調管理表」※<sub>3</sub>を確認し、学校医または看護師が登校許可日を決定することで、学内での感染拡大防止に努めた。

#### <参考>

- ※1 NHK特設サイト 新型コロナウイルス 国内感染者数  
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-all/>
- ※2 フローチャート「発熱時の対応について」別頁参照
- ※3 体調管理表 別頁参照

# 発熱時の対応について

新型コロナウイルス感染者および濃厚接触者、インフルエンザ感染者など

学生版

2021年12月1日 改訂  
2021年8月3日 一部改訂  
2021年6月7日 改訂  
2020年11月27日 改訂  
2020年5月 作成

## 目次

1. 医務室に連絡するとき
2. 医務室に連絡する内容
3. 状況別対応
  - ① 37.5℃以上の発熱がある
  - ② 微熱が3日以上続く、発熱と解熱を繰り返すなどの症状がある
  - ③ 味覚・嗅覚に異変を感じる \*感染後の味覚嗅覚障害の場合は、登校に問題なし
  - ④ 濃厚接触者であると言われた
  - ⑤ 新型コロナ感染者と共に過ごした（濃厚接触者と言われていない）
4. 学校感染症と出席停止期間の基準
5. 連絡先および提出書類
6. 書類各種

## 1. 医務室に連絡するとき

以下のいずれかに該当した場合は、医務室に連絡をしてください。状況別対応①～⑤をご確認ください。

- 発熱などの症状がありPCR検査や抗原検査、インフルエンザ検査などを受ける、または検査を受けた ⇒ 状況別対応①～②へ
- 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの学校感染症(診療証明書を参照)に感染していると診断された ⇒ 状況別対応①～⑤へ
- 味覚・嗅覚に異変を感じている \*感染後の味覚嗅覚障害の場合は連絡不要 ⇒ 状況別対応③へ
- 新型コロナウイルス感染症患者の濃厚接触者と言われた ⇒ 状況別対応④へ
- 保健所の指示はないが、新型コロナウイルス感染症患者と一緒に過ごした ⇒ 状況別対応⑤へ

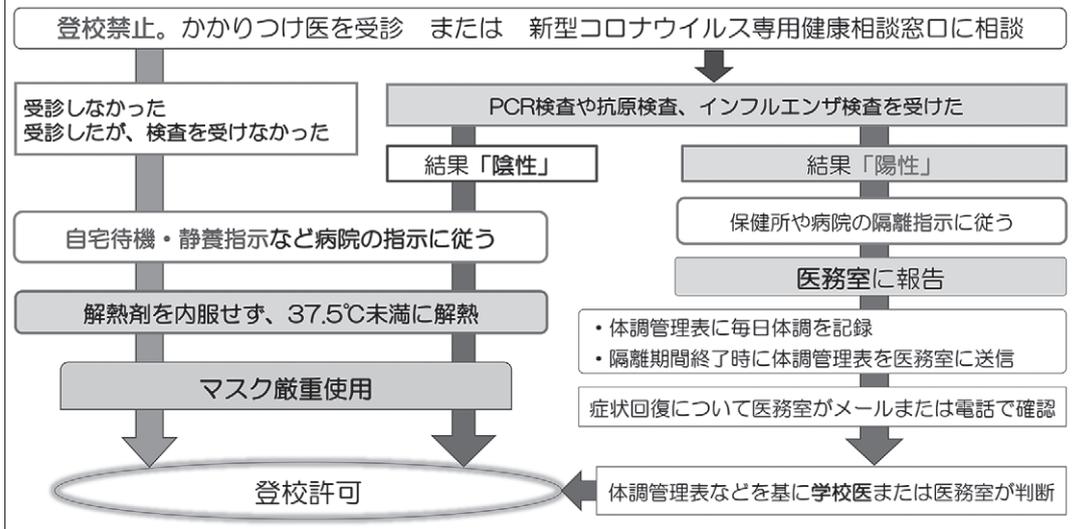
## 2. 医務室に連絡する内容

- ① 受診や検査を受けることになった経緯
  - \*本人の症状・・・発熱や風邪症状などが現れた日(発症日)
  - \*濃厚接触者となったまたはその可能性・・・誰の、いつ接触したかなど
- ② 受診日、PCRなど検査予定または検査実施日、検査結果が出る日とその結果
- ③ 病院・保健所からの指示内容 および 現在の状況
- ④ 発症2日前～医務室に連絡した日までの行動歴
  - \*学内の状況・・・登校の状況、学食等マスクを外す場面の有無、部活やサークル活動への参加状況 など
  - \*学外の状況・・・バイト、イベント、外出などにおける本学関係者との接触状況について など

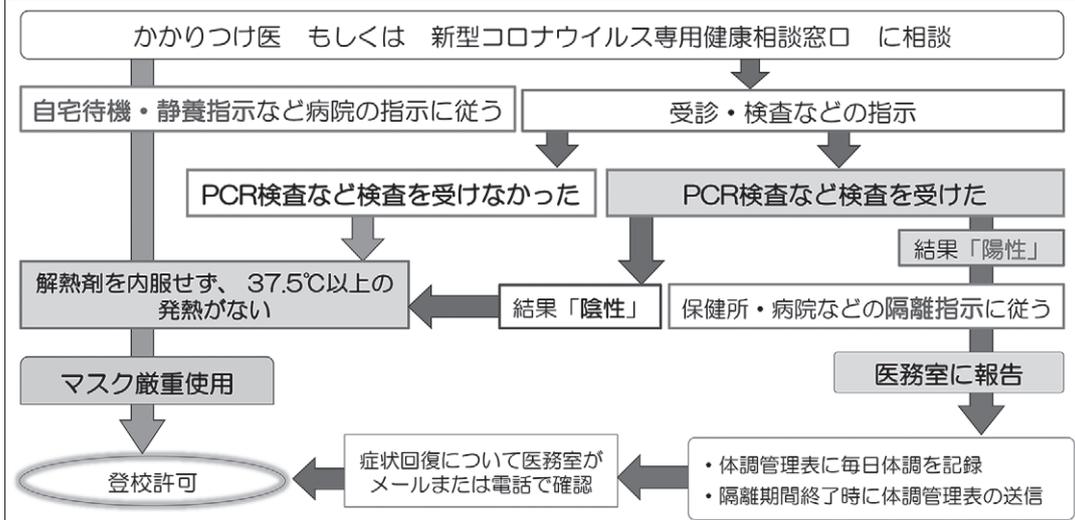
※個人情報の取り扱い：罹患情報は、要配慮個人情報として取り扱い、健康への配慮、感染拡大防止対策のためにのみ使用します。

- \*授業欠席の連絡は、各自で、MyKONANのQ&Aを通じて行ってください。欠席における医務室の証明書はありませんが、求められた場合は医務室にご相談ください。
- \*登校禁止の期間が定期試験期間などと重なり、証明書が必要な場合は『診療証明書』を主治医に記入してもらうか、医務室にご相談ください。

### 3. 状況別対応 ① 37.5℃以上の発熱がある

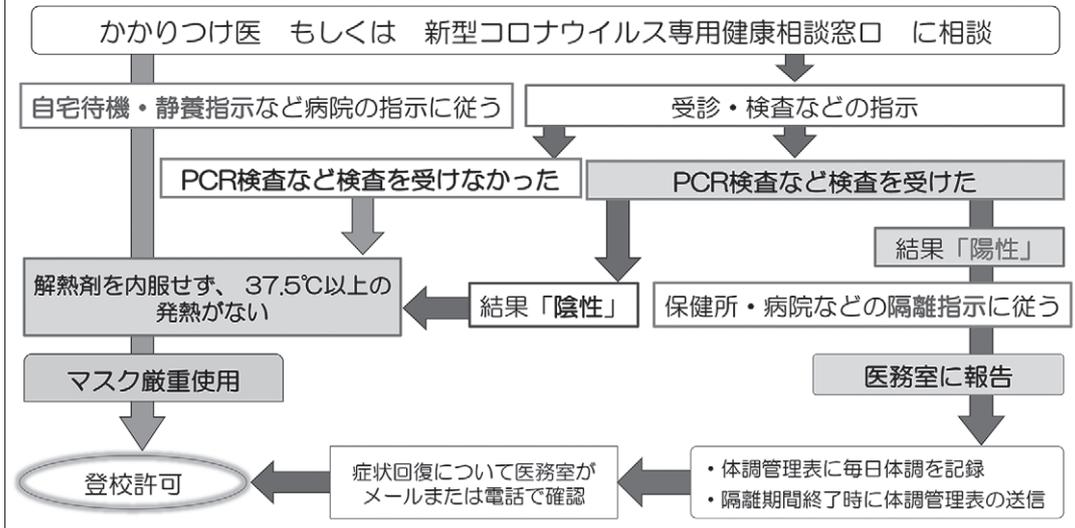


### 3. 状況別対応 ② 微熱が3日以上続く、発熱と解熱を繰り返すなどの症状がある

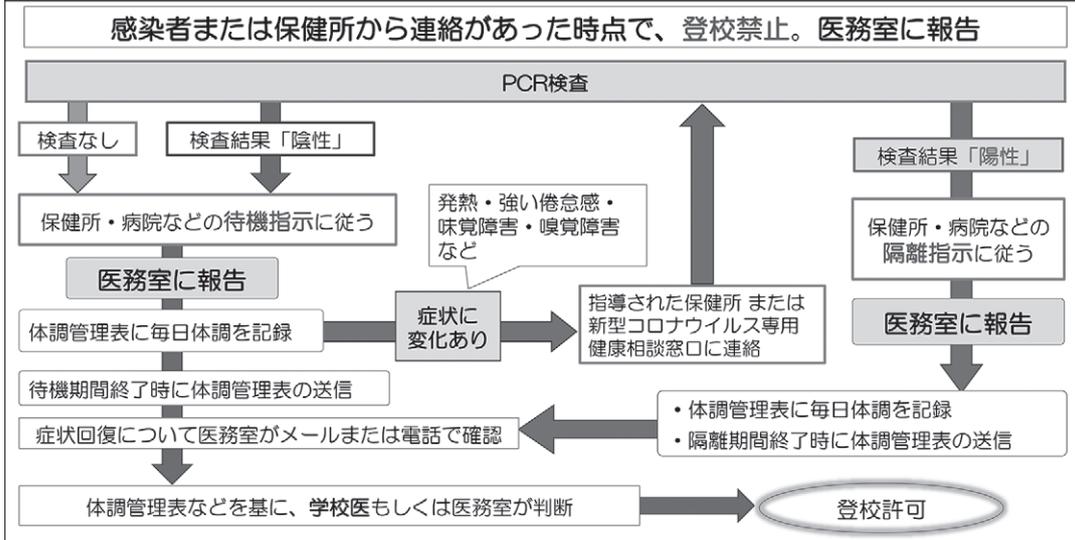


### 3. 状況別対応 ③ 味覚・嗅覚に異変を感じる

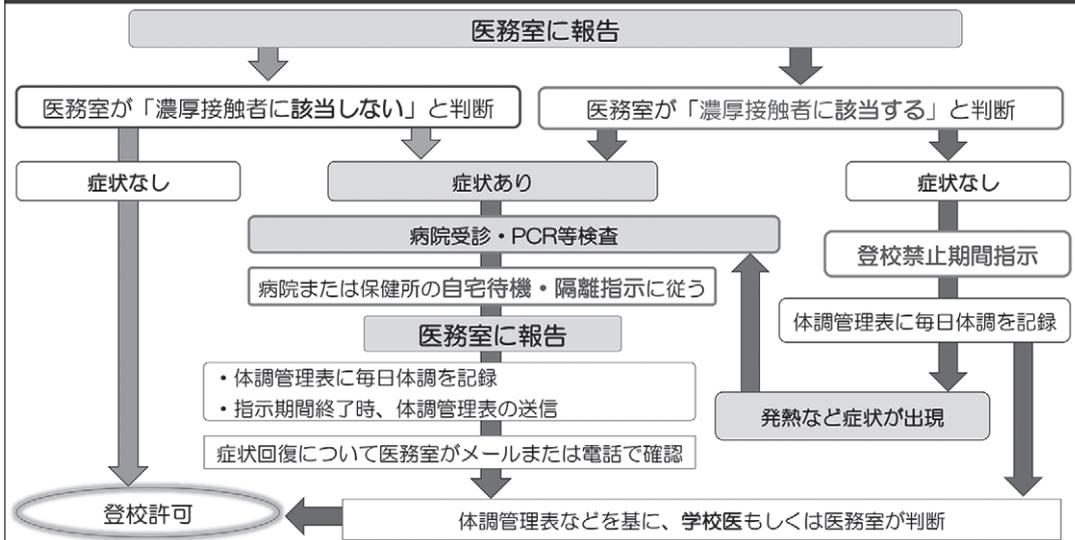
\* 感染後の味覚嗅覚障害の場合は、登校に問題なし



### 3. 状況別対応 ④濃厚接触者であると言われた



### 3. 状況別対応 ⑤新型コロナ感染者と共に過ごした (濃厚接触者と言われていない)



## 4. 学校感染症と出席停止期間の基準

種類	病名	出席停止期間の基準
第1種	新型コロナウイルス感染（※2020年の位置づけ、変更の可能性あり） エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、 マールブルグ熱、ラッサ熱、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、 急性灰白髄炎（ポリオ）、鳥インフルエンザ（H5N1）など	治療するまで
	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
第2種	百日咳	特有の咳が消失するまでまたは5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺または耳下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、 全身状態が良好になるまで
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師に置いて感染の恐れがないと認める まで
第3種	コレラ	病状により学校医その他の医師に置いて感染の恐れがないと認める まで
	細菌性赤痢	
	腸管出血性大腸菌感染症	
	腸チフス	
	パラチフス	
	流行性角結膜炎	
	急性出血性結膜炎	
その他の感染症：溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、 マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症（ノロウイルス、ロタウイルスなど）		

## 5. 連絡先および提出書類

### ●連絡先

岡本キャンパス医務室 078-435-2703  
sas-imu@adm.konan-u.ac.jp

医務室閉室時  
甲南大学（代表） 078-431-4341

### ●体調管理表

自宅療養中の体調を記してください。  
提出は医務室の指示に従ってください。  
大学HP医務室にも掲載しています。



## 6. 書類各種

### 体調管理表

\* 必要時、大学HP医務室よりダウンロード

甲南大学 体調管理表

学籍番号		氏名													
月日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
体温 (°C)	朝	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夕														
せき															
呼吸困難															
鼻水															
鼻づまり															
喉痛															
嘔気・嘔吐															
結膜充血															
頭痛															
全身倦怠感															
関節筋肉痛															
下痢															
意識障害															
けいれん															
味覚障害															
嗅覚障害															
その他 (記述)															

※ 症状なし× 症状あり○ 軽度または改善△ 重症または悪化● その他症状や特記事項などあれば「その他」に記入してください。

### 診療証明書

\* 必要時、大学HP医務室よりダウンロード

<表面>

甲南大学 学生への注意事項

- この診療証明書は、発症時に発行し、主治医に記入していただき、記入していただいた【診療証明書】を、写真写しし、医務室にメールで送付してください。
- 本証明書は、発症後や療養中に、ご自身の理由を説明する目的で医療機関などに提出いただくことがない。必ず、ご自身の発症後、発症後や療養中に提出していただき、本証明書の提出は必ず、ご自身の責任において行なってください。
- 本証明書は発行して、ご自身に提出し、また、校内施設等において発症を要する場合は、必ずご自身の都合、本人の意思を尊重する旨のご注意がある場合は、本人の同意を得てご自身の責任において提出することとなります。

連絡先: 甲南大学 学生医務室  
〒654-8601 甲南大学  
〒654-8601 甲南大学

甲南大学 学生への注意事項

種類	内容	出席停止期間の基準
第1種	インフルエンザ (A型・B型) インフルエンザ (A型・B型) インフルエンザ (A型・B型)	発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日
第2種	COVID-19 (PCR検査) COVID-19 (PCR検査) COVID-19 (PCR検査)	発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日
第3種	COVID-19 (抗体検査) COVID-19 (抗体検査) COVID-19 (抗体検査)	発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日

※ 本証明書は、発症後や療養中に、ご自身の理由を説明する目的で医療機関などに提出いただくことがない。必ず、ご自身の発症後、発症後や療養中に提出していただき、本証明書の提出は必ず、ご自身の責任において行なってください。

<裏面>

甲南大学 学生への注意事項

- この診療証明書は、発症時に発行し、主治医に記入していただき、記入していただいた【診療証明書】を、写真写しし、医務室にメールで送付してください。
- 本証明書は、発症後や療養中に、ご自身の理由を説明する目的で医療機関などに提出いただくことがない。必ず、ご自身の発症後、発症後や療養中に提出していただき、本証明書の提出は必ず、ご自身の責任において行なってください。
- 本証明書は発行して、ご自身に提出し、また、校内施設等において発症を要する場合は、必ずご自身の都合、本人の意思を尊重する旨のご注意がある場合は、本人の同意を得てご自身の責任において提出することとなります。

連絡先: 甲南大学 学生医務室  
〒654-8601 甲南大学  
〒654-8601 甲南大学

甲南大学 学生への注意事項

種類	内容	出席停止期間の基準
第1種	インフルエンザ (A型・B型) インフルエンザ (A型・B型) インフルエンザ (A型・B型)	発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日
第2種	COVID-19 (PCR検査) COVID-19 (PCR検査) COVID-19 (PCR検査)	発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日
第3種	COVID-19 (抗体検査) COVID-19 (抗体検査) COVID-19 (抗体検査)	発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日 発症後5日目経過した日

※ 本証明書は、発症後や療養中に、ご自身の理由を説明する目的で医療機関などに提出いただくことがない。必ず、ご自身の発症後、発症後や療養中に提出していただき、本証明書の提出は必ず、ご自身の責任において行なってください。

## Ⅵ. 医務室だより

### (1) 岡本キャンパス

岡本キャンパス医務室では、学生の健康管理の一環として流行している感染症への注意喚起等、必要に応じて、印刷物を作成・配布し、学内掲示やホームページ、My KONANへの掲載を行っている。体育会のクラブも多いため、7月には熱中症のポスターを各部活に配布し、注意喚起を行っている。

#### <掲示物等の内容>

- ① 4月 「2021年度 大学生無料歯科健診のご案内」
- ② 5月 「STOP AIDS」ホームページ・ポスター掲示
- ③ 5月 「きちんと知ろうエイズのこと」ホームページ・ポスター掲示
- ④ 6月 「5.31-6.6禁煙週間です」デジタルサイネージ掲示
- ⑤ 6月 「熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう」デジタルサイネージ・ホームページ掲示
- ⑥ 6月 「マスク熱中症に気を付けましょう」ポスター掲示
- ⑦ 10月 「オッズでわかる新型コロナウイルス感染の行動リスク」ホームページ・ポスター掲示
- ⑧ 2月 「2022年度定期健康診断のお知らせ」My KONAN・ホームページ掲載・ポスター掲示

# ① 大学生無料歯科健診のご案内

あなたの歯、キレイですか？

お待ちしております！

健診の歯科医院は 東灘区、灘区、中央区、須磨区、垂水区にあります。

**実施期間** 2021年6月1日(火)～9月17日(金)

**対象大学** 関西国際大学、甲南女子大学、甲南大学、神戸海星女子学院大学、神戸学院大学、神戸教育短期大学、神戸国際大学、神戸松蔭女子学院大学、神戸情報大学院大学、神戸女子大学、神戸女子短期大学、神戸市看護大学、神戸大学、神戸薬科大学、須磨短期大学、日本経済大学、兵庫医療大学、兵庫教育大学(五ヶ丘)に在学しているすべての大学生・大学院生

**受診方法**

- ① まず健診を受けたい歯科医院を決めてください。
- ② 歯科医院に電話して「大学生無料健診」の予約をとってください。
- ③ 当日は学生証をご持参ください。
- ④ 健診費用は無料です。健診当日は歯科治療はいたしませんので保険証は不要です。

東灘区の歯科医院 ▶▶▶ 灘区の歯科医院 ▶▶▶ 中央区の歯科医院 ▶▶▶ 須磨区の歯科医院 ▶▶▶ 垂水区の歯科医院 ▶▶▶

★所属している大学がある地区以外でも、東灘区、灘区、中央区、須磨区、垂水区の指定された歯科医院で健診が可能です。

【主催】東灘区歯科医師会、灘区歯科医師会、中央区歯科医師会、須磨区歯科医師会、垂水区歯科医師会

【後援】関西国際大学、甲南女子大学、甲南大学、神戸海星女子学院大学、神戸学院大学、神戸教育短期大学、神戸国際大学、神戸松蔭女子学院大学、神戸情報大学院大学、神戸女子大学、神戸女子短期大学、神戸市看護大学、神戸大学、神戸薬科大学、須磨短期大学、日本経済大学、兵庫医療大学、兵庫教育大学、東灘区役所、東灘区医師会、東灘区歯科医師会、灘区役所、灘区医師会、灘区歯科医師会、須磨区役所、須磨区医師会、須磨区歯科医師会、垂水区役所、垂水区医師会、垂水区歯科医師会、兵庫歯科医師会、中央区医師会、中央区歯科医師会、中央区薬剤師会、須磨区役所、須磨区医師会、須磨区薬剤師会、垂水区役所、垂水区医師会、垂水区薬剤師会、兵庫歯科医師会

△ 歯科医院では新型コロナウイルス感染予防対策をおこなっています。発熱等の症状がある場合の受診は控えます。

# ② STOP AIDS

## HIV検査は、無料・匿名で受けられます。

保健所等にお問い合わせください。

**甲南大学医務室 2021年6月**

# ③ きちんと知ろうエイズ（HIV）のこと

私たちの体には、ウイルスや細菌、カビなどの病原体が体を守る「免疫」という仕組みがあります。HIV（ヒト免疫不全ウイルス）は、主に人間の免疫の中心的な役割を果たすCD4陽性リンパ球に感染し、これを破壊します。このため、普段なら何とないウイルスや細菌、カビなどの病原体が感染しやすくなり、様々な病気が引き起こされます。こうして起こる病気を総称してエイズ（後天性免疫不全症候群）といいます。

**最近の動向**

2018年末現在、世界のHIV陽性者は3,790万人。新規HIV感染者数は年間170万人、エイズによる死亡者は年間77万人となっています。

国内では、平成31年（2019）にHIV感染者・エイズ患者報告数は1,219件で、特に20代～40代の方が多い状況です。感染経路は性的接触が大半で、その多くは男性同性間の性的接触によるものとなっています。なお、エイズを発症してはじめてHIV感染を知ることが多い事柄ですので、自身がHIVに感染していることを知らない人が数多くいると考えられます。

（出典：令和2年5月 厚生労働省エイズ動向委員会）

**最近のエイズ治療**

エイズが発見された1980年頃は薬がなく、エイズを過度に恐れた人々によってエイズ患者はひどい差別を受けました。HIVは会話や握手、食事などの日常生活では感染しませんが、正しい知識がなく、HIV感染を理由に職場への採用が取り消されるなどの差別がおこなわれています。

現在でも、まだHIVに感染した人からウイルスを完全になくす薬は開発されていませんが、エイズの発症を遅らせる薬や免疫機能が低下して起こる感染症に対する薬は研究が進んでいます。そのため、早期発見・早期治療を行うことができれば、HIVに感染しても長く生きられるようになっています。

早期に感染が分かった人のほとんどが、薬を飲みながら普通の生活をし、感染していない人と変わらない社会生活を送っています。しかし、ウイルスを体から完全になくせるわけではないので薬は毎日一生飲み続けなければなりません。

**HIVの理解・支援の輪を広げる取り組みのご紹介**

(1) 神戸市におけるHIV・エイズ支援

H17年7月、神戸において開催された第7回アジア・太平洋地域エイズ医療会議（ICAAP・アイキャップ）を契機に、エイズ及び性感染症の予防やHIV陽性者とともに生きる地域社会の実現を図る啓発イベントを実施しています。

また、神戸市ではHIV・エイズ患者が安心して治療が継続できる環境作りを行うため、患者に携わる支援者同士で定期的にエイズネットワーク連絡会を開催しています。

(2) 世界エイズデー（12月1日）

エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機構）が1988年に制定しました。神戸市においても世界エイズデーにちなんで講演会などの催しに共催するなど、啓発に取り組んでいます。

(3) エイズ性感染症の予防・啓発等の推進事業

エイズ及び性感染症の予防を推進し、HIV陽性者と共に生きる地域社会の実現を図るNPO・NGO等のボランティア活動に対する支援（助成金の交付）などに取り組んでいます。

**レッドリボン**

「エイズに関して偏見を持っていない」「エイズと共に生きる人々を差別しない」というメッセージを込めたシンボルです。

# ④ 性感染症に関する検査・相談窓口

性感染症が心配なときは、保健所や病院で検査を受けましょう。申し込み方法、実施日時等は、ホームページをご確認ください。検査の結果は、ご本人に直接説明しますので、指定日時に再度来所して下さい。

**神戸市保健所で行っている検査（無料・匿名）**

※感染の機会から3ヶ月以上経過していないと正確な結果が得られない場合があります。

(1) 平日夜間 HIV・梅毒 抗体検査（検査項目は選択できません）

- ・月1回指定木曜日 14時30分～16時/健康ライフプラザ3階
- ・結果説明は1週間後

(2) 平日夜間 HIV・梅毒・クラミジア（検査項目の選択ができます）

- ・原則毎週水曜日 18時～20時/三宮センタープラザ西館6階会議室
- ・結果説明は1または2週間後の水曜日

(3) 土曜日 HIV 抗体検査

- ・月1回指定土曜日 13時～14時/三宮センタープラザ西館6階会議室
- ・結果は当日、採血後1～2時間程度で分かります
- ※結果が「判定保留」になった場合はさらに詳しい検査をします。結果説明は1週間後

**各種相談窓口**

(1) 各区役所内保健センター・市役所内保健所予約衛生課 平日：8:45～17:15

区役所	所在地	電話	区役所	所在地	電話
東灘	東灘区住吉東町5丁目2-1	841-4131 (代)	長田	長田区北町3丁目4-3	579-2311 (代)
灘	灘区桜口町4丁目2-1	843-7001 (代)	須磨	須磨区大黒町4-1-1	731-4341 (代)
中央	中央区農丹港5丁目1-1	232-4411 (代)	北灘	須磨区中津合2丁目2-5	793-1414 (代)
兵庫	兵庫区兵部町1丁目21-1	511-2111 (代)	垂水	垂水区白岡1丁目5-1	708-5151 (代)
北	北区鈴蘭台北町1丁目9-1	593-1111 (代)	西	西区玉津町小山180-3	929-0001 (代)
北神	北区藤森台中町1丁目2-1	981-5377 (代)	予約衛生課	中央区加納町6丁目5-1	322-6789

(2) 民間団体の相談窓口

HIVピアサポートグループ(コパ)

神戸市を拠点に活動する HIV 陽性者の自助グループ。原則、毎月第2土曜日の午後、神戸市内で定例会を開催。  
http://kobecopain.com/copain/copaininfo

ともいきネット

HIV と性の多様性について考える、エイズ対策の中から生まれた理念によって運営されている団体。http://tomoki-net.com

(財) エイズ予防財団

エイズに関する相談電話 平日：10～13時 / 14～17時  
電話：0120-177-812 (携帯電話からは03-5259-1815)

AMDA 国際医療情報センター

電話による外国語での医療機関の情報提供 (Telephone Consultation for medical matters)  
電話：03-6233-9266 平日：10～16時 (祝日除く)

(3) インターネットによる情報提供

HIV 検査・相談マップ 全国の検査機関・日時などの紹介サイト http://www.hivkensa.com

API-Net エイズ予防情報ネット エイズに関する情報提供サイト http://api-net.jp/ap/

神戸市広報印刷物数値 令和2年度 第351号 広報印刷物規格 A-1類

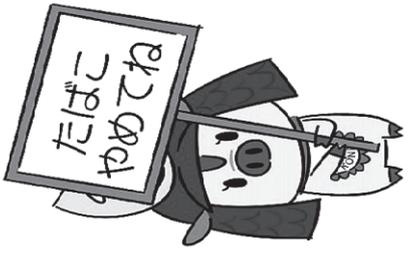
④

# 5/31~6/6は禁煙週間です

5月31日は世界禁煙デー



1. 喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスク(死亡するリスクが3倍)
2. 三密の喫煙室は濃厚接触の場です
3. 家においても家族・近隣への受動喫煙を増やさないでください
4. あなた自身と家族、同僚を守るため、この機会に禁煙を!



「新型コロナウイルス感染症とたばこについて」2020年4月 日本呼吸器学会5引

2021年6月甲南大学医務室

⑥

## 新型コロナ感染症予防とともに、マスク熱中症に気をつけましょう

### マスクを付けると...

- ・熱がこもる
- ・息がしにくい事で、エネルギーを使い体温上昇
- ・湿度が高いため、口の渇きが感じにくくなる



### 屋外では、適宜マスクをはずしましょう

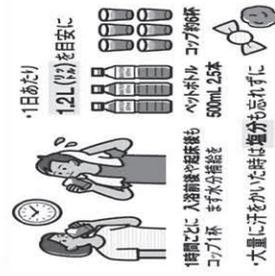
- ・人と2メートル以上の距離があれば、マスクは不要です
- ・着用時には、負荷のかかる作業や運動は避けましょう
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう



甲南大学医務室 2021.6

⑤

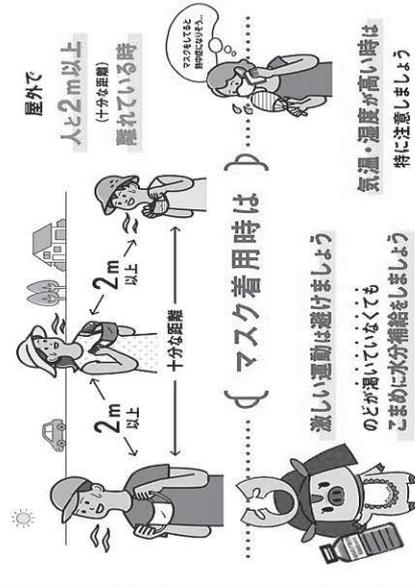
のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう



こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

ウイルス感染対策は忘れずに

### 熱中症を防ぐために、マスクをはずしましょう



⑦

オッズでわかる

### 新型コロナウイルス感染の行動リスク

10月6日厚生労働省の調査で以下の発表がありました。これらのデータを参考にし、気を付けるべきことを再確認してください。緊急事態宣言解除後もwithコロナの生活は続きます。お互い気を付けて行動しましょう。

#### 飲み会・カフェ利用時に関連した感染のオッズ比

最大同席人数		最大滞在時間	
会食/飲み会参加・カフェ利用なし	1	会食/飲み会参加・カフェ利用なし	1
最大同席人数5人未満	1.4	最大同席人数2時間未満	1
最大同席人数5人以上	2.16	最大同席人数2時間以上	1.87

飲み会・会食の場所		飲み会・会食の時間帯	
会食・飲み会なし	1	会食・飲み会なし	1
自宅のみでの会食・飲み会あり	2.1	昼のみ	0.73
路上や公園での会食・飲み会参加あり	2.34	夕方・夜にも参加	2.12

会食・カフェでの自身のマスク着用状況	
会食/飲み会参加・カフェ利用なし	1
食事や飲み物を口に運ぶ以外付けた	0.98
つけていなかった・席について外した	3.92



#### 会食以外に関連した感染のオッズ比

会食以外の行動歴に関連した感染		マスクの種類 (会食歴ありに限定)	
屋内イベント等の集まり参加	1.8	不織布	1
屋外イベント等の集まり参加	1.31	布・ガーゼマスク	1.82
デパートやショッピングセンター訪問	0.73	ウレタンマスク	1.87
2人以上でのカラオケ	9.32		

参考: 厚生労働省 第54回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザーボード 資料3-2② [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00294.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00294.html) 新型コロナウイルスの接触歴がない者対象に調査 (調査期間2021年6月7日)

会食の時間・人数を考えて行動しましょう。食事や飲み物を口に運ぶ以外はマスクを着用しましょう。マスクは不織布マスクを使用しましょう。

2020年10月 学生部医務室

# 2022年度 定期健康診断

日程： 男性 3/15 (火)・3/18 (金) 9:00~11:30 13:00~15:30  
 女性 3/16 (水)・3/17 (木) 9:00~11:30 13:00~15:30

対象： 2022年4月に在籍する学部生と大学院生  
 \* 3月に卒業する学生は対象外

受付： 岡本キャンパス 講堂兼体育館 \*学生証を忘れずにください



- ※混雑緩和のため時間を指定しています。(学部・学科・学籍番号・男女別) 別紙参照
- ※卒業が延期された学生は、同性、同学部の指定時間内に受けてください。
- ※指定時間では都合が悪い場合、同性の時間内であれば変更可能ですが、指定時間の学生が優先です。それでも都合が悪い場合は、医務室に相談してください。
- ※心身の事情により集団健診を受けられない人は、医務室に連絡してください。
- ※学内日程で受けられない場合は、自費で健康診断を受け、その結果を医務室に提出してください。\*甲南大学医務室のHPを確認してください。
- ※発熱や体調不良の場合は、登校せず、医務室に連絡をしてください。

## <服装などのお願い>

- ☆手荷物は、ご自身で管理してください。
- ☆矯正視力の方は、コンタクトをつけるか、眼鏡を持参してください。
- ☆レントゲンでの混雑を避けるため、出来るだけ更衣せずに撮影できるよう協力してください。無地のTシャツなどを着用してください。
- 上下が別れる服装。ワンピースは控えてください。
- 金属やプラスチックの金具、刺繍、フリントなど装飾のないフラトップなどの下着は、脱がずに撮影できます。
- 肩より長い髪はヘアゴムなどで、まとめてください。
- ネックレスなど首元のアクセサリは外してもらいます。



## <その他>

- ★尿検査は行いませんので、採尿容器の配布はありません。
- ★健康診断の結果に異常があった場合は、医務室から連絡をします。電話番号やメールアドレスを変更している場合は、早急に学生部で変更手続きをしてください。

【岡本キャンパス医務室】 078-435-2703

西宮キャンパス保健室では、学生の健康管理の一環として、季節ごとやその他必要に応じて西宮事務室や学校医、産業医の意見を拝聴し、健康に関する内容の印刷物を作成、配付または学内掲示し、携帯やインターネットでも常時閲覧出来るよう、学生に新しい情報を配信している。

学内で作成、学内掲示以外にも、厚生労働省や神戸市保健所が配信しているポスターの掲示を行い、学外からの健康保持増進に向けてのPRも行った。

### <掲示物等の内容>

- ① 4月 「歯科検診無料検診」ポスター掲示  
(1階ELV前・保健室) (P. 34に掲載)
- ② 5月 「今あなたが感染してもおかしくない状況です」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ③ 6月 「適切な予防をして熱中症を防ぎましょう」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ④ 6月 「熱中症予防のために」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ⑤ 6月 「まん延防止」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ⑥ 9月 「新しい生活様式の実践例」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ⑦ 9月 「感染リスクが高まる(5つの場面)」
- ⑧ 9月 「なんぼーからの感染予防対策のお願い」  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ⑨ 10月 「ワクチン接種の効果」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ⑩ 10月 「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」ポスター掲示  
(1階ELV前・保健室)
- ⑪ 11月 「疲労と睡眠の関係」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)
- ⑫ 1月 「春休み保健室開室時間」ポスター掲示  
(1階ELV前・5階掲示板・保健室)

② 西宮市 新型コロナウイルス感染症関連情報 令和3年4月26日発行

# 今、あなたが 感染しても おかしくない 状況です

緊急事態宣言発令中

“いのち”を守る行動を徹底しましょう

- 不要不急の  
外出自粛  
(日中含む)
- 人との  
距離の確保
- マスク  
の着用
- 手洗い  
手指消毒
- 公園・路上等  
で宴会しない

③

## 適切な予防をして、熱中症を防ぎましょう!

- 無理をせずに  
休憩を
- 日傘や帽子を  
忘れずに
- 直射日光を  
避けよう
- マスク熱中症に  
注意しよう
- こまめな  
水分補給を
- 栄養バランスの  
良い食事を
- 周りの人と  
声をかけ合おう
- 夜間や就寝中も  
温度・湿度管理を
- 適度な水分補給も  
忘れずに
- エアコンを  
上手に活用

④

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値\*も参考に

屋外では・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

\*WBGT値：気温、湿度、放射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

### こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけることと、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだがかたくなる

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症 検索

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

**涼しい場所へ**  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

**からだを冷やす**  
衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

**水分補給**  
水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

**<ご注意>**

**暑さの感じ方は、人によって異なります**  
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

**高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です**

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

**節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください**  
気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

### 熱中症についての情報はこちら

- ▶ **厚生労働省**  
熱中症関連情報【施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど】  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)  
「健康のため水を飲もう」推進運動  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>  
職場における労働衛生対策【熱中症予防対策】  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei02.html>
- ▶ **環境省**  
熱中症予防情報【暑さ指数（WBGT）予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど】  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ▶ **気象庁**  
熱中症から身を守るために【気温の予測情報、天気予報など】  
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>  
異常天候早期警戒情報  
<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- ▶ **消防庁**  
熱中症情報【熱中症による救急搬送の状況など】  
[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

飲食店等での  
感染対策

不要不急の  
外出自粛

人との  
距離の確保

マスク  
の着用

手洗い  
手指消毒

引き続き感染対策を

まん延防止

重点措置  
対象区域

ワクチン接種後も感染拡大防止行動にご協力を

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

- 買い物**
  - 通販も利用
  - 1人または少人数ですいた時間に
  - 電子決済の利用
  - 計画を立てて蚤早く済ます
  - サンプルなど展示品への接触は控えめに
  - レジに並ぶときは、前後にスペース
- 公共交通機関の利用**
  - 会話は控えめに
  - 混んでいる時間帯は避けて
  - 徒歩や自転車利用も併用する
- 食事**
  - 持ち帰りや出前、デリバリーも
  - 屋外空間で気持ちよく
  - 大皿は避けて、料理は個々に
  - 対面ではなく横並びで座ろう
  - 料理に集中、おしゃべりは控えめに
  - お酌、グラスやお猪口の飲み返しは避けて
- イベント等への参加**
  - 接触確認アプリの活用を
  - 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体で別途作成

感染リスクが高まる「5つの場面」

**場面① 飲酒を伴う懇親会等**

- 飲酒の影響で気が高揚すると同時に注意力が低下する。
- また、感染が拡大し、大きな声になりやすい。
- 特に個室などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。

**場面② 大人数や長時間におよぶ飲食**

- 長時間におよぶ飲食、接待をはじめ酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、前または5人以上の飲食では、大皿に盛り飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

**場面③ マスクなしでの会話**

- マスクなしに会話することで、飛沫感染やマスクの取換え頻度での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの会話例としては、昼食ラオケなどでの乗換や移動中など、移動中での会話も注意が必要。
- 車やバスで移動する際の中にも注意が必要。

**場面④ 狭い空間での共同生活**

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたる閉鎖空間が共有するため、感染リスクが高まる。
- 家の玄関やトイレなどの共用部分での感染が疑われる、事例が報告されている。

**場面⑤ 居場所の切り替わり**

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

感染予防対策のお願い

**正門編**

検温

学生証タッチ

**食堂編**

ルールを守って着席

**教室編**

距離をとって座る

←1m以上→

**トイレ編**

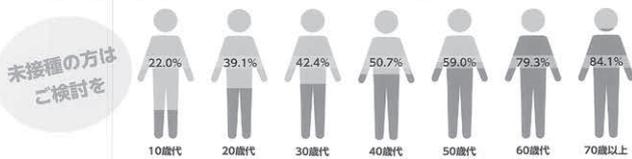
長話しない

# ワクチン接種の効果

西宮市では  
感染者の9割以上が  
ワクチン未接種でした。

※2回目の未接種人数を含む、令和3年7月1日～8月31日の10歳以上の市内在感染者データ(保健所集計)

## 年代別接種状況 (令和3年9月27日時点の年代別のワクチン接種対象者の2回接種済の割合)



ワクチン接種の予約はこちらから

ワクチン接種により副反応が起こる可能性があります。接種は、ワクチンの効果と副反応について正しく理解し、自ら判断してください。ワクチン接種は強制ではありません。接種の強制や差別は絶対にやめましょう。

危険性を正しく知り、使わない選択を

# 麻薬・覚醒剤・大麻 乱用防止運動

あのとき  
どうして

麻薬  
コカイン

覚醒剤

大麻

違法薬物に関する情報提供は

**「あやしいヤクヅツ連絡ネット」**  
☎ 03-5542-1865  
<https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/>

Facebook: STOP the 薬物! - 薬物1-番る勢力が未来をつくる -  
<https://www.facebook.com/stopthedrug>

Twitter: STOP the 薬物!  
<https://twitter.com/StopTheDrug>

厚生労働省 都道府県

内閣府 警察庁 法務省 最高検察庁 財務省税関 文部科学省 海上保安庁 公益財団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センター

## 11 疲労と睡眠の関係

日本疲労学会によると疲労は「疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」と定義されている。

**睡眠と疲労は密接な関係にあり、疲労を回復させるには睡眠を十分に取る必要不可欠!!**

**体をメンテナンスする眠りの役割!**

### 脳と体の『休息』

睡眠中は代謝を下げてエネルギー消費を減らし、脳や体に休息を与えている。この間に日中に脳や体に生じたダメージを回復させていく。

### 『脳の老廃物』をとる

認知症の発症には「アミロイドβ」というたんぱく質の脳への蓄積が関与しているが、睡眠中にこのたんぱく質が排泄されることが研究で明らかになっている。

### 『記憶』の整理と定着

睡眠中、脳は短期記憶として残しておいた日中の体験のうち、不要なものを消去し、必要なものを長期記憶として保存する。こうして記憶を整理している。

★睡眠の質を高めて疲れを取る習慣★

- 運動習慣をつける  
肉体的な疲労は眠気を誘発する働きがある。日ごろ、運動習慣がない人は軽い有酸素運動をするようにすると睡眠の質が高くなる。
- 起床時間、就寝時間を一定にする  
起床してからおよそ15時間前まで眠気が誘発されるように脳は「だいたいこの時間に起きてこの時間に眠る」というスケジュールをパターン化している。
- 入浴は就寝の90分前までに  
眠りを深くするためには深部体温を低くする必要がある。
- 就寝する時間の90分ほど前までに入浴を済ませると、睡眠の質が高くなる。
- 朝起きたら太陽の光を浴びる  
太陽の光を見ると脳を覚醒させすっきりと目覚めさせてくれる。眠気が覚めるとその15時間ほどあとに、再び眠気が生じるようになる。
- ストレスを溜めない  
ストレスは「交感神経」を刺激して覚醒位にする。夜の交感神経の働きを抑えるためにはストレスを溜めない、適度に発散することが重要。
- ベッドでは眠るだけ  
ベッドで眠る以外(スマホを見る等)のことをしてしまうと脳が興奮して、眠気の誘発を阻害してしまう。ベッドに入ったならリラックスして眠ることに集中しよう!

CUBE 保健室

## 12 春休みの保健室開室時間

火・金10:00~15:00

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

体調不良、健診、友人関係、学校のことなど、困ったことがあれば、なんでも相談に来てくださーいね♪

CUBE 保健室

学生の健康管理の一環として、隔月に健康・疾病・感染症予防（新型コロナウイルスワクチン接種の意義・副反応への理解を含む）に関する内容の印刷物を作成し、学内掲示（医務室前・事務室掲示板・各階マイラボ）を行っている。

学内で作成以外にも、厚生労働省や医師会等が配信しているポスターの掲示・配布を行い、学外からの健康保持増進・感染症予防についてのPRも行っている。

#### <掲示物等の内容>

- ① 4・5月：医務室だよりVol.1「5月病」 ポスター掲示  
（医務室・医務室前・事務室・各階マイラボ）
- ② 6・7月：医務室だよりVol.2「大人の汗疹」 ポスター掲示  
（医務室・医務室前・事務室・各階マイラボ）
- ③ 8・9月：医務室だよりVol.3「新型コロナウイルスワクチン」 ポスター掲示  
（医務室・医務室前・事務室・各階マイラボ） 職域接種開始前に掲示
- ④ 10・11月：医務室だよりVol.4「ストレス」 ポスター掲示  
（医務室・医務室前・事務室・各階マイラボ）
- ⑤ 12・1月：医務室だよりVol.5「アルコールと健康」 ポスター掲示  
（医務室・医務室前・事務室・各階マイラボ）
- ⑥ 2・3月：医務室だよりVol.6「スマホ・リモート老眼」 ポスター掲示  
（医務室・医務室前・事務室・各階マイラボ）
- ⑦ 4月：神戸市内歯科医師会 大学生無料歯科検診のご案内掲示  
（医務室前・事務室・1階エレベーターホール）（P.34に掲載）
- ⑧ 6月：マスク熱中症ポスター掲示  
（医務室前・事務室・1階エレベーターホール）
- ⑨ 10月：冬の感染予防 ポスター掲示  
（医務室・医務室前・事務室・各階エレベーターホール）
- ⑩ 10月：厚労省「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」ポスター掲示  
（1階エレベーターホール）（P.40に掲載）

# 医務室だより

ポートランドキャンパス医務室 Vol. 3(2021.8~9月)

## 新型コロナウイルスワクチン

全国で新型コロナウイルスワクチンの接種が始まり、甲南大学でも神戸薬科大学・甲南女子大学と3校合同で接種を行っています。甲南大学でも神戸薬科大学・甲南女子大学と3校合同で接種を行っています。

ワクチン接種についていろいろ報道されていますが、正しいことばかりではないと思います。今回は新型コロナウイルスワクチンについて知っていきましょう。

### 1 ワクチンの仕組み

新型コロナウイルスのワクチンは、発症や重症化を防ぐものと考えられています。ワクチンに期待される効果には①「感染予防の効果」②「発症予防の効果」③「重症化予防の効果」④「集団免疫の効果」があると考えられています。

- 1 回目のワクチン接種から免疫が働くまでに10日から2週間かかると言われています。
- 2 回目の接種から1週間程度で免疫が働き、強い免疫になります。

(2 回目接種効果 ファイバー95% モデルナ94%)

# 医務室だより

ポートランドキャンパス医務室 Vol. 1(2021.4~5)

## なんだけややる気が出ない

4 月後半から5 月頭の連休前後に「なんでもなく休職がよくなる」「学校に行きたくない」「勉強に集中できない」などの心身の不調が出る場合があります。この状態が続く事を5 月病といわれます。

それ5 月病かも？

### 5 月病になりやすい人の特徴

- まじめで几帳面
- 責任感が強い
- 控えめでおとなしい
- 仕事を一人で抱え込む
- 休まず
- ストレス発散方法がない

5 月病は、誰にでもかかる可能性があります。受験や就職などの大きな目標を達成したことで「働き過ぎ感」のような状態に陥る人も、目標が大きくなりすぎたことで思い通りにうまく働けないという人は、ストレスをため込みやすいので注意が必要で。

### 5 月病の初期症状

- 頭痛がする
  - れいがない
  - 集中力が低下した
  - 集中力が落ちた
  - イライラする
  - 眠れなくなる
  - 焦りや不安を感じる
- 上記のような症状が分らる場合は医療機関を受診しましょう。

# 1

## 5 月病を予防するには？

5 月病になる人は、環境の変化によるストレスを抱えたり、疲労をため込んでる傾向が見られます。その為ストレスと疲労をため込まないようにすることが5 月病予防に繋がります。

### 予防のポイント

- 1 趣味を楽しむ  
休日を有効に活用して体動かしましょう。
- 2 運動でリフレッシュ  
軽い運動で気持ちの整理をしましょう。
- 3 軽い運動で気持ちの整理をしましょう  
軽い運動で気持ちの整理をしましょう。
- 4 ストレスを減らす  
生活リズムを整える  
平日と休日で食事や就寝の時間に差があると、生活リズムが崩れて寝れなくなると、なるべく休日平日の生活リズムに合わせて、起床・食事・就寝の時間を整えましょう。
- 5 就寝前30分はスマホやパソコンをオフにする  
スマホやパソコンを就寝前に使うと、なかなか寝れなくなったり眠りが浅くなったりします。睡眠不足になりやすいので注意しましょう。
- 6 悩みを吐き出す  
悩んで一人で抱え込んでしまうと、相談相手がいなくなるので、悩みを吐き出す機会を確保し、整理するのにも有効です。

# 医務室だより

ポートランドキャンパス医務室 Vol. 4(2021.10~11月)

## ～11月23日は「ストレスの日」～

ストレスの日とは、ストレスを認識する活動や必要な知識の普及を目的として、2017年に日本経済団体連合会に賛同を呼びかけ、発起された日です。人は日々生活していく上で様々なストレスにさらされています。今回はストレスについて有効な対処法について知っていきましょう。

### ● ストレスとは？

ストレスとは、外部的要因から生じる緊張状態のことです。ストレスは、外部的要因から生じる緊張状態のことです。

### ● 外部からの刺激

- 環境要因 天候 騒音 身体的要因 病気 睡眠不足
- 心理的要因 不安 極端な 社会的要因 人間関係の不和 仕事が大変
- 人生イベント 進学 就職 結婚 出産 等

ある程度のストレスであれば、緊張感を生み出すことでよい結果をもたらす場合もあります。しかし、ストレスが強すぎる場合は、心身に悪影響を及ぼす場合もあります。ストレスを上手にコントロールし、心身の健康を維持していきましょう。

# 4

## ● 自分のストレスサインを知る

ストレスを受けていると、心と体に様々な変化が起こります。この変化はストレスサインと呼ばれ、表れる症状には様々な種類があります。中には、自分自身が気づかないうちにストレスサインが出ているケースもあります。

ストレスを無理に我慢で解消するには、自身のストレスサインの兆候を知ることが重要です。

### 心に表れるストレスサインの種類

- 不安や緊張が高まってイライラしやすくなる
- 集中力が低下しやすくなる
- 気分が落ち込んでやる気なくなる
- 他人を責めるようになる

### 体に表れるストレスサインの種類

- 胃のこりや頭痛、腰痛などの痛み
- 気だるいと感じる
- 下痢や便秘、しやぶくなる
- 寝つきが悪くなる

### ● ストレスへの対処法

- 適度な休息
- 好きなことをしてストレスを軽減する
- 運動によって体を温める
- 早期早起をする
- 睡眠の質を高める

ストレスサインは、自分でも気づかないうちに心身に表れている可能性があります。気づいたらサインを見つけたら放置せず、なるべく早い段階で対策をとるようにしましょう。

# 医務室だより

ポートランドキャンパス医務室 Vol. 2(2021.6~7月号)

## 猛暑で急増大人の汗疹(あせも)！

今年も猛暑の季節がやってきます。夏になると肌のかゆみやブツブツが出来ることがあります。つい掻きむしり出血したり、腫れることもあります。

その原因は汗疹(あせも)が原因です。汗疹は子供だけでなく、近年は猛暑により大人も汗疹が出来るようになってきています。特に大人の汗疹は症状がひどく、治りにくい場合があるので注意が必要です。

### 汗疹(あせも)って何？

汗疹は皮膚の温度調節のために汗をかきます。通常汗で冷却された汗は、汗腺を通過して汗孔から外に出されます。しかし、大量に汗をかいたり、汗をかいたまま放っておくと、汗に蒸気を含み蒸気が汗孔から汗腺を通過して汗疹を発生させます。汗疹は汗腺の開口部で汗が詰まることで起こります。この汗疹の発生を汗疹(あせも)と呼びます。季節の変わり目や、暑さによる汗疹はよく見られます。

### 汗疹の種類

汗疹は医学的には3種類に分けられます。

- 紅色汗疹(こうしよくかんしん)
- 水疱性汗疹(すいしょうようかんしん)
- 白癬状汗疹(びっしんじょうかんしん)

汗疹に加えて、アトピー性皮膚炎などの皮膚の病気がある場合や、暑熱やかきむしりによる皮膚の傷などによって、汗疹の発生が促進されることがあります。汗疹を発生させると、皮膚が乾燥しやすくなり、かゆみが増すことがあります。

# 2

## 汗疹予防

あせもやかゆみはほとんどあせもですが、体熱が原因で熱中症を引き起こすことがあります。

### 肌を清潔に保つ

汗をかいてそのまま放置しておくことが汗疹の1 番の原因です。清潔に保つためにも、汗はこまめに洗って取り除くようにしましょう。その際は、乾いたタオルよりも、清潔な濡れタオルで拭き取る方がよいでしょう。

また、大量に汗をかいたときはシャワーで汗を流したり、汗をかいたことが予想される場合は、通気性の高い服を着たり、着替えを頻りに行うことも有効です。髪を乾かす際は、髪に直接触れるアクセララーを避けることも汗疹の予防になります。

### 肌をこらしめない

汗を流すためにシャワーを使用する際は、熱いお湯を使用したり、ゴシゴシ洗ったり、洗剤の強い石鹸で洗ったりすると、皮膚が乾燥しやすくなり、かゆみが増すことがあります。

### 室内の温度管理

クーラーなどを利用して、室内の温度管理をして、汗をかいたままにならないようにしましょう。熱中症予防にもなります。

### かんたんは病院へ

汗疹に加えて、アトピー性皮膚炎などの皮膚の病気がある場合や、暑熱やかきむしりによる皮膚の傷などによって、汗疹の発生が促進されることがあります。汗疹を発生させると、皮膚が乾燥しやすくなり、かゆみが増すことがあります。

# ⑧ 新型コロナウイルス感染症予防ととともに…

## マスク熱中症に気を付けましょう

マスクを付けると…

- ・熱がこもる
- ・エネルギーを使い体温上昇
- ・湿度で口の渴きが感じにくくなる

### 屋外では、適宜マスクをはずしましょう

- ・人と2メートル以上の距離があれば、マスクは不要です
- ・着用時には、負荷のかかる作業や運動は避けましょう
- ・喉が渇いていなくても、小まめに水分を摂りましょう

# ⑨ ウイルス感染に注意!

## ☆感染予防対策8か条☆

- 手洗い**  
感染対策の基本！  
爪や指の間もキレイに。
- うがい**  
外出後は必ずうがい。
- 加湿**  
ウィルスは乾燥に強い！  
湿度50～60%を心がけて。
- マスク**  
除菌つばしは必ず着用しましょう。  
鼻や口の周囲を乾燥から守りま  
す。
- 換気**  
こまめに換気して空気の  
入れ換えをしましょう。
- 休養**  
過労は禁物！  
十分な休養(睡眠)の確保を。
- 食事**  
バランスのとれた食事と水  
分補給を。
- 人込みを避ける**  
人込みや車前への外出  
を控えましょう。

# ⑦ 医務室だより

VOL.15 (2021.12～2022.1月)

## アルコールと健康

2020年からのコロナ禍により外出の機会が減っていますが、年末年始はそれでも身内や友人との集まりや飲酒の機会が増える時期だと思います。今回は飲酒が身体に与える影響と効果について、知っていきましょう。

### ●お酒を飲むとなぜ酔うの？

血液に入ったアルコールは循環されて脳に到達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し麻痺させます。その結果として酔った状態になります。

飲みのメカニズム

●お酒のメリット・デメリット  
お酒の飲みすぎは身体に害ですが、少量なら身体に良い効果も与える事もありますが、お酒のメリット

- ・食欲増進  
お酒を飲むと胃液の分泌が盛んになり、食欲が増します。
- ・ストレス緩和  
酔ったお酒は、精神的な緊張をほぐしてストレス解消につながります。
- ・血行促進  
アルコールには血行を良くする働きがあります。
- ・人間関係を円滑にする  
おいしい食事とお酒は、人との円滑なコミュニケーションに役立ちます。

●お酒のデメリット

- ・急性アルコール中毒  
短時間に大量の飲酒をすると、急性アルコール中毒をまわくことになり、泥酔・昏睡状態・呼吸困難など最悪の愛死につながる危険性があります。
- ・さまざまな臓器障害  
長期の大量飲酒は、脂肪肝やアルコール性肝炎を引き起こしたりと、全身のさまざまな臓器に障害をもちます。
- ・アルコール依存症  
長期の多い大量飲酒を続けていると、しだいにやめようと思ってもやめられなくなったりきます。重症になると、お酒が切れると手が震える・酔いが出る・覚醒状態が寝れるなど、日常生活を送ることが困難になります。

●お酒は適量にしましょう (女性はそれぞれ半量程度)

●お酒をやめられないと感じたら  
お酒がやめられないと感じたら、アルコール依存症への危険信号です。自分の飲酒習慣を見直し、まずはかかりつけ医に相談しましょう

# ⑥ 医務室だより

VOL.6 (2022.2～3月)

## 若者に急増中!? 「スマホ老眼」リモート老眼

最近 10代後半～30代前半の若者に老眼のような症状が増えています。スマホやタブレット、パソコンなど、目の距離が近い画面を長時間見続けるなど目を酷らすことにより、目のピント調節力が低下し弱くなる老眼と似たような症状がみられることがあります。これが「スマホ老眼」と呼ばれているものです。また最近ではコロナ禍の影響もあり、リモートの作業が増える「リモート老眼」とも呼ばれることもあります。医学的には「調節緊張症」と呼ばれる症状で、近くを見続けることにより調節が疲り回りピント調節が出なくなることです。

●加齢性の老眼との違い

スマホ・リモート老眼は、加齢によるものと同様のピント調節がスムーズに出来ないことにより起こります。ただし加齢によるものより若い世代にみられる老眼の場合、症状は一時的なことが多く、疲れの合いによって再び安定しないことも特徴のひとつです。

●予防法

スマホ・リモート老眼は正しい方法を知り実行すれば予防も可能です。簡単な予防法を5つ紹介します。

- ・十分な睡眠をとる
- ・PCやスマホの画面から時々目を離して遠くを見る。
- ・ブルーライトカット眼鏡を使用し、目を保護する。
- ・時々、意識的に目を休ませる。

一番の予防はあくまで「長時間使わないこと」です。1時間ほど使ったら5～10分休むなど、小休みに休憩を挟むだけでも目の負担は大きく減ります。スマホ・リモート老眼にならぬよう日頃から目を見守りましょう。



健康管理報告書 第 60 号

2022年 8 月作成

編集発行者 甲南大学学生部医務室

〒658-8501

兵庫県神戸市東灘区岡本 8 丁目 9 番 1 号

電話 078-435-2703 (直通)