

健康管理センター保健室だより



2018年 6月発行

じめじめした季節ですが、学生の皆さん、体調はいかがですか？6月21日は夏至です。夏至とは、1年間を24等分した二十四節気のひとつで、この日は、日の出から日没までの時間が一年間で最も長くなります。生活リズムを整え、大学生活に、また、プライベートの時間も意義に過ごしてほしいと思います。

今回は、これからの季節に特に気をつけたい「食中毒について」と、最近、流行の兆しのある「麻疹(はしか)について」の特集です。

食中毒とは何かな？

原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることにより、嘔吐・腹痛・下痢などの症状が起こります。梅雨の時期から夏場は特に注意が必要です。

食中毒の原因になりやすい細菌と潜伏期間は？



- * 黄色ブドウ球菌・・・2～4時間の潜伏期間で発症
- * 腸炎ビブリオ・・・10～20時間の潜伏期間で発症
- * サルモネラ・・・半日～2日の潜伏期間で発症
- * 病原性大腸菌・・・3～5日の潜伏期間で発症
- * カンピロバクター・・・1～7日の潜伏期間で発症 など

それぞれの潜伏期間が違い、発症までの時間も違ってきます

食中毒予防のポイント？

- ①食品の購入→購入後、時間を置かず、すみやかに冷蔵庫に入れる
- ②食品の保存→冷蔵庫を過信せず、食品は早めに使い切る
- ③調理の下準備→調理器具は清潔な物を使い、タオルやふきんもこまめに交換する
- ④調理→よく加熱する
- ⑤食事前の手洗い→石鹸で丁寧に洗う
- ⑥残った食品の保存→口につけたペットボトルは冷蔵庫に入れても菌が繁殖するので、残ったら翌日は飲まずに処分する



麻疹(はしか)とはどんな感染症かな？

麻疹ウイルスによる急性熱性発疹性のウイルス感染症で、**感染力は極めて強く、死亡することもある重症の感染症**です。

空気感染、飛沫感染、接触感染、いずれの方法によっても感染し、近年、成人麻疹の増加が問題となっています。

主な症状は、10～12日の潜伏期ののち、発熱で発症し、咳、鼻汁、結膜炎症状が強く、38℃以上の発熱が数日続きます。その後、全身の発疹と、口腔粘膜に、コップリック班という白い粘膜疹が現れます。

発症してしまった場合は、**早急に内科あるいは皮膚科を受診し、入院の必要性を含めて対応を相談することが必要**です。

予防の方法は、**ワクチンを接種して発症そのものを予防することが最も重要**です。



健康診断についての大切なお知らせ

健康診断の結果は郵送で届いていると思いますが、**開封し結果の確認を必ずお願いします**。自分の健康状態を把握し、日々の健康管理に役立ててください。また、**結果で有所見の場合は、保健室に相談、または、医療機関を受診し、結果票と同封の再検査結果報告書を保健室に提出してください。(9月末まで)**

保健室からの連絡や場所について



- 健康診断について、また、健康診断結果について(緊急連絡の時も)、保健室から連絡することがあります。下記の**保健室直通番号**と**携帯番号**をご自分の携帯にあらかじめ登録してください。
- 保健室の場所はわかりますか？**必ず確認**してください。1号館2階のスキルズラボの向いで1257教室の隣りです。

体調不調時、体調面や健康診断等での相談などもお気軽に保健室にご相談ください。

【問い合わせ先】東北文化学園大学 健康管理センター保健室
Tel 022-233-5245(直通)・090-3124-7100(携帯)
平日9:00～17:00

