

健康管理

健康は学生生活の基本です。充実した学生生活を過ごすために健康の保持増進に努めましょう。

【定期健康診断】

「学校保健安全法」「九州ルーテル学院大学学生健康診断規程」に基づいて健康診断の実施や受診が義務づけられています。毎年4月に実施される定期健康診断を受診して、自己の健康管理に役立ててください。

※本学で実施する定期健康診断を受診していない場合は、実習、就職活動等に必要となる「健康診断証明書」の発行ができません。

【保健室】

保健室は、

- ・ 応急処置(ケガ、体調不良の対応)
- ・ 医療機関の案内
- ・ 健康相談(日頃気になっている体のこと、心身の不調を感じた時等)
- ・ 自己健康管理の支援(血圧測定・体温測定・健康情報掲示)
- ・ 健康診断結果等についての相談(早期発見・早期治療)
- ・ 休養(ベッドあり)

など行っています。健康チェックなど何でもお気軽にご相談ください。

(対応) 学生支援課内 養護担当職員・他

利用の際は、学生支援課に来てください。

※緊急時には、入学時に提出した学生カードの「緊急時対応同意書」に基づき、保護者に連絡し、医師および大学の判断で医療処置をとる場合があります。

* (1) STD *

現在、若者の間でSTD(性感染症)の感染が増加しています。STDは性行為により感染する様々な病気の総称で、不妊の原因や、時には命に関わるものもあります。また、感染確率が50%と高確率のものもあるので、身近な問題として注意することが必要です。

STDの中でも特に注目されているのがHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染症です。HIVに感染すると数年~10年でエイズを発症します。しかし、現在では早期発見・早期治療によりエイズ発症を抑えることができます。保健所ではHIV抗体検査を匿名・無料で受けることができます。また、HIV検査を受ける方は、一緒にクラミジアや梅毒の検査も受けられます。早期発見のためにも、心配な時は保健所に相談しましょう。

熊本市保健所 感染症対策課 熊本市中央区大江5-1-1 ウェルパルクまもと4階 TEL096-364-3189

* (2) 喫煙 *

学内での喫煙は、一切禁止です。

また、未成年の喫煙は法律で禁じられています。喫煙は、たばこを吸う本人だけでなく、吸わない周りの人にも健康被害を引き起こします。周りの人への配慮を忘れないように心がけてください。

* (3) 飲 酒 *

学内での飲酒は一切禁止です。未成年の飲酒は法律で禁止されています。在学中に二十歳を迎え、サークルの友達やクラスメイトと飲酒する機会が増えてくることでしょう。しかし無理な飲酒やイッキ飲みは絶対にしないでください。

○むりやりお酒をすすめられたら、**断る勇気**を！

○自分の体は自分で守る。**自己管理**を！

○あなた、そして、**みんなの命**を大切に！

酔いの状態

	血中濃度 (%)	酒量	酔いの状態
爽快期	0.02~0.04	ビール中びん (~1本) 日本酒 (~1合) ウイスキー・シングル (~2杯)	気分さわやか、皮膚が赤くなる。 陽気になる。 判断力が少し鈍くなる。
ほろ酔い期	0.05~0.10	ビール中びん (1~2本) 日本酒 (1~2合) ウイスキー・シングル (3杯)	手の動きが活発になる。 抑制がとれる (理性が失われる) 体温が上がる。 脈が速くなる。
めいめい 酩酊初期	0.11~0.15	ビール中びん (3本) 日本酒 (3合) ウイスキー・ダブル (3杯)	気が大きくなる。 大声でがなりたてる。 怒りっぽくなる。 立てばふらつく。
めいめい 酩酊期	0.16~0.30	ビール中びん (4~6本) 日本酒 (4~6合) ウイスキー・ダブル (5杯)	千鳥足になる。 何度も同じことをしゃべる。 呼吸が速くなる。 吐き気・おう吐がおこる。
泥酔期	0.31~0.40	ビール中びん (7~10本) 日本酒 (7合~1升) ウイスキー・ボトル (1本)	まともに立てない。 意識がはっきりしない。 言語がめちゃめちゃになる。
昏睡期	0.41~0.50	ビール中びん (10本以上) 日本酒 (1升以上) ウイスキー・ボトル (1本以上)	ゆり動かしても起きない。 大小便はたれ流しになる。 呼吸はゆっくりと深い。 死亡。

※急性アルコール中毒

ゆっくりお酒を飲んでいくと自分でも酔いの状態を感じることができますが、一気に短時間で多くのアルコールを摂取すると、いきなり酩酊期となる可能性があります。また、薬を飲んでいるときは、アルコールの代謝が遅れますので絶対にお酒を飲んではいけません。あつてはいけません。症状がでたらすぐに救急車を呼んでください。救急車を待っている間も決して一人にしてはいけません。吐いたものなどを喉に詰まらせないように、顔を横向けにして寝かせて毛布や上着で身体を温めながら、症状を観察してください。

《急性アルコール中毒の症状》

- いびきをかいて刺激に反応しない ○ゆすっても、つねっても起きない、意識がない
○呼吸が不規則 ○体が冷たい ○食物を吐いている 血を吐いている ○失禁している

* (4) 薬物 *

薬物を本来の目的以外に使用することを薬物乱用といいます。たとえ1回だけの使用でも薬物乱用は犯罪になります。さらに薬物を乱用すると脳など中枢神経に障害が現れます（一度こわれた脳は、絶対に元に戻りません）。「ダメ。ゼッタイ」誘惑に負けないでください。

「痩せられる」「自信がつく」「充実感がある」「スカッとする」「元気がでる」といった誘い言葉についのせられ、危険な薬物とは知らずに手を出してしまうケースもあるのです。

「たった一度だけ」のつもりが自分の人生を破滅に追いやります。

主な薬物の種類

	特 徴	別 名
覚せい剤	日本で最も多く出回ってる薬物で中毒性や依存性が高く、非常に危険	「S (エス)」「スピード」 「アイス」「シャブ」 「ヤーバー (錠剤型の覚せい剤)」
コカイン	南米原産のコカの葉から作られ、ほんの少しでもとても強い作用を持つ恐ろしい薬物	「スノー」「コーク」「シー」
MDMA・MDA	カラフルな錠剤が出回っており、一見カラフルでかわいい見た目だが、覚せい剤と同じくらい危険な薬物	「エクスタシー」「バツ」 「ラブ・ドラッグ」 「エックス」
ヘロイン	モルヒネから作られるが、毒性はモルヒネのおよそ10倍もあるという大変危険な薬物。依存性が極めて強く、禁断症状を起こすと激痛を引き起こす	
向精神薬	精神安定剤や睡眠薬などのこと。依存性があるため、乱用すると自らの意思でやめることが困難となる。医師の指示に従って正しく使うのは問題ないが、他人への譲渡は規制されている	
シンナー	塗料を薄めて塗りやすくする溶剤だが、吸引などを目的とした使用は規制されている。乱用すると、歯や脳が溶けてしまい、一度溶けてしまったら二度と戻らない	「アンパン」「純トロ」
大麻	麻を原料とする薬物で、乾燥させたもの。樹脂を固めたもの、液状のものなどがある。幻覚や妄想など精神症状が大麻を使用しないときにも現れることがある	「マリファナ」「グラス」 「チョコ」「ハッパ」
LSD	少しの量で長時間の幻覚作用をおよぼす極めて危険な薬物。使い続けるとパニックになったり、疑い深くなったり、感情が大きく変化する	

※ 危険ドラッグ (脱法ドラッグ・合法ドラッグ・合法ハーブ)

ハーブやアロマオイル、バスソルトやお香などと、一見すると人体に無害な製品を装って、麻薬や覚せい剤以上に有害かもしれない薬物が、「合法」や「脱法」といって売られています。

これらは大変危険で違法なドラッグです。それら危険ドラッグを、繁華街にある店や自動販売機、インターネットなどで購入して、吸ったり飲んだりしたことで、意識障害、嘔吐（おうと）、けいれん、呼吸困難などを起こして、重体になったり死亡する事故が起きています。

麻薬や覚せい剤の化学構造のほんの一部を変えただけで麻薬や覚せい剤と変わらないどころか、より危険なこともあります。絶対に手を出してはいけません。

* (5) AEDについて *

AEDは総務課の前の廊下と女子寮ほか学院内に9カ所あります。

AED（自動体外式除細動器）とは、Automated External Defibrillatorの頭文字で、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。駅や空港、公共施設やスポーツ施設など人が多く集まるところにも設置してあります。AEDは、操作方法を音声ガイドしてくれるため、誰にでも安全かつ簡単に使用することができます。

心停止から除細動までの時間が、救命の成否を決定する最も重要な因子となり、1分ごとに救命率は10%ずつ低下します。日本での救急車の到着時間は平均約8分ですので到着を待っていては、成功率が20%になります。

あなたの迅速かつ適切な行動で大切な命を救うことができます。

※倒れている人を発見したら

1. 呼びかける。
2. 協力してくれる仲間を呼ぶ。
3. 一人は119番に電話し、一人はAEDを持ってきてもらう。
(学内だったら近くの教職員にも連絡)
4. 呼吸を確認し、呼吸がなければすぐに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う
5. AEDが到着したら電源を入れ、あとは音声指示にしたがう。
6. 一度貼ったAEDは救急車が到着するまでそのまま、必要に応じて胸骨圧迫を続ける。

通 学

通学について

大学としてはできるだけ公共交通機関を利用することを要望します。しかしながら、自宅から大学までの交通手段が公共交通機関では不便で通学時間が長時間かかるため、自転車及び車を利用する学生が増える傾向にあります。

自転車及び車を利用する学生は以下の事項を守って、ケガや事故には十分注意してください。

- 〔 自転車以外は学内への乗り入れは禁止です。〕
- 〔 交通ルールを守る。〕
- 〔 マナーを守り近隣に迷惑をかける迷惑駐輪・迷惑駐車をしない。〕

自転車・原動機付自転車・自動二輪車・自動車を利用して通学する場合は以下の手続をしてください。

1. 自転車通学

(1) 駐輪場所

駐輪場に整列して駐輪してください。安全のため、構内は歩きながら押してください。

(2) その他

長期放置の自転車は、持ち主不明の廃棄自転車として随時処分します。