

(20) 保育ソーシャルワーク研究所

保育ソーシャルワーク研究所は、子育て中の保護者が、気軽に子育ての悩みや、保護者自身の不安や悩みなどを相談できる場を提供し、子育て家庭のQOL（生活の質）を高めることを目的として、2022年4月に開設されました。

保育園、幼稚園、こども園などと連携して、各種研修会や相談会（スーパービジョンなど）を開催したり、事例研究を通じた保育（子育てを含む）とソーシャルワーク（相談支援）の実践的研究を推進しています。

【場 所】 3号館1階

(21) 菊南グラウンド

事前に学生支援課で、使用の許可を受けてください。

9 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」にお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・健康情報揭示)
- ・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) 喫 煙

学院内では、屋内外問わず、喫煙は一切禁止です。

また、20歳未満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。

(2) 飲 酒

学内での飲酒は一切禁止です。20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。在学中に20歳を迎えると、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。

- おわりや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)	・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)	・手の動きが活発になる ・ほろ酔い気分になる ・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
めいてい 酩酊初期	0.11～0.15	ビール中びん (3本) 日本酒 (3合)	・気が大きくなる ・怒りっぽくなる ・大声で怒鳴る ・立てばふらつく
めいてい 酩酊期	0.16～0.30	ビール中びん (4～6本) 日本酒 (4～6合)	・千鳥足になる ・呼吸が速くなる ・何度も同じことをしゃべる ・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)	・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)	・ゆり動かしても起きない ・大小便はたれ流しになる・死亡 ・呼吸はゆっくりと深い

(社) アルコール健康医学協会HPより抜粋

※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ありますが、一気に短時間で多くのアルコールを摂取すると、いきなり酩酊や泥酔の状態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。あつてはいませんが昏睡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

(3) STD

STD (性病・性感染症) とは、性行為により感染する病気のことです。症状を感じにくいものもあるため、感染して気づかないでいると、知らない間に体がむしばまれていきます。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、① HIV (ヒト免疫不全ウイルス) 感染症、② HPV (ヒトパピローマウイルス) です。

① 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。

② HPVは、性経験のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。20歳を過ぎたら検診も受けるようにしましょう。

○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

(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」「氷」 「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」「クラッチ」 「チャリ」「自転車」「チャーリー」
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、X、罪」 「ラブ・ドラッグ」「エックス」 「タマ、弾、玉」
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	「ペー」「チャイナホワイト」 「ジャンク」
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」「ハッピー」「野菜」
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、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である可能性のある薬物が、「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。