



保健管理センターだより



1月は、英語でJanuary。ローマ神話に出てくるJanus（ヤヌス）が語源です。Janusは門の守護神で、物事の始まりを司る神とされてきました。そこから、1年の最初の月の名前になったのです。2つの顔をもつJanusは、前と後ろ、善と悪、過去と未来を同時に見る力を備えているものとも考えられていました。これもまた、1年の始まりにふさわしいですね。これまでのことを振り返り、それぞれの目標を目指して、新たな一歩を元気よく踏み出しましょう。



インフルエンザの基礎知識

何が違う？ A型・B型・C型

ウイルスの粒子をつくる、たんぱく質の性質の違いによって、3つの型に分けられます。

こんなときは病院へ 主な症状

▼ こんな症状が突然起こります ▼

<p>A</p> <p>ウイルスの表面に2種類のとげ（糖たんぱく/HA・NA）があります。A型は変異をくり返し、毎年流行を起こします。</p> <p>感染するのは ヒト、鳥類、ブタ、ウマ、イヌなど</p>	<p>B</p> <p>変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。</p> <p>感染するのは ヒト（主に乳幼児）</p>
---	---

<p>発熱（38℃以上）</p>	<p>全身の筋肉や関節の痛み</p>
<p>起き上がってられないほど、だるい。</p>	<p>頭痛</p>

左のような症状に続いて、鼻水やせきなどの症状が現れます。

合併症

- 肺炎
呼吸器や心臓、腎臓などに持病のある人は、特に注意が必要です。
- 急性脳症

予防のためにできること

抵抗力や自然治癒力を高めるために、睡眠・栄養をきちんととることも大切です。

<p>予防接種を受ける</p>	<p>うがい・手洗い</p>
<p>マスクをする</p>	<p>ていねいに歯みがきをする</p>

かかってしまったときの 治療薬

発症後48時間以内に飲み始めると、熱のある期間が1～2日間短くでき、ウイルスを排出する量を減らす効果が期待できます。

- リン酸オセルタミビル（商品名：タミフル）
- ザナミビル水和物（商品名：リレンザ）
- 塩酸アマンタジン（商品名：シンメトレル）
- ペラミビル水和物（商品名：ラビアクタ）
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（商品名：イナビル）

★治療薬の服用には、医師の処方が必要です。

冬休み明け よくある健康トラブル解決法

<p>朝起きられない</p>	<p>便秘</p>	<p>やる気が出ない</p>
<p>今日は昨日より30分早く寝ましょう</p>	<p>朝食とトイレタイムのために毎朝15分のゆとりを</p>	<p>「なりたい自分」を思い浮かべて今日の目標を</p>

2013年度 学生定期健康診断のお知らせ

4月2日から、学生定期健康診断が始まります。

在学生は、3月下旬の各学部履修説明会時に健康診断書類を学部教務課にて配布しますので、事前に入手してください。大学から発行される健康診断書は、4月の健康診断を受診していないと発行できません。今年度、就職活動・実習等の予定のある学生は、受検漏れのないよう、必ず、この時期に受診するよう予定を立てるようにならしてください。