

# 健康のしおり



東京大学保健・健康推進本部



## 目次

1.	はじめに	1
2.	病気かなと思ったとき	2
3.	保健センターってどんなところ？	4
	各地区利用案内	6
4.	健康診断について	10
5.	食習慣・運動習慣と健康	12
6.	たばことお酒の知識	14
7.	性に責任をもつために	17
8.	外傷の処置	19
9.	救急時の対応	20
10.	予防接種	23
11.	海外に出かける際の注意点	25
12.	保健センターのよくある質問Q&A	28
13.	新入生健康診断日程	30



## 1. はじめに

新入生の皆さん、東京大学への入学おめでとうございます。

この小冊子は、東京大学保健・健康推進本部が各地区の保健センターでおこなっている各種保健サービスとその利用方法、そして学生生活を送る上で必要な健康に関する知識や情報についてまとめたものです。東京大学保健・健康推進本部は、学生・教職員の方々の健康を守るための組織です。健康管理を行う健康管理室と診療を行う一般診療室がありますが、両者が協力して、学生・職員の方々の健康を守るための活動をおこなっています。実際には、保健・健康推進本部の各地区保健センターにおいて、皆さんの勉学、研究をはじめとした東京大学でのキャンパスライフが充実したものとなるように健康面から支援することを目的とした活動を進めています。

「健康のしおり」は保健・健康推進本部の医師・保健師が中心となって作成しました。各地区の保健センターで質問を受けたり、相談を受けたりしたことを踏まえて、教養学部前期課程のみなさんに役に立ちそうな内容としました。入学時だけでなく、卒業まで健康な大学生活を送るための手引きとして活用していただくようお願いします。

皆さんが有意義で実りある大学生活を送られることに少しでも役立てば幸いです。

平成31年早春

東京大学 保健・健康推進本部

※表紙の題字：浅島誠 元保健・健康推進本部長

## 2. 病気かなと思ったとき

健康を維持することは学生生活を快適にする上でも、重大な病気の発症を防ぐためにも重要なことです。万が一病気にかかってしまった場合は、早期の診断、治療が大切です。病気は早いほど治療がしやすいことが多いです。また、皆さんは若いので頻度は少ないのですが、ちょっとした症状が、重大な病気のサインであることも珍しくはありません。皆さんは自分の症状が重大な病気なのか、放っておいても良い病気なのか判断することが難しい場合もあると思います。そこで、自分の症状が病気のかな？と心配に思った時は、気軽に保健センターを訪ねて下さい。相談だけならお金はかかりません。

感染症（麻疹やインフルエンザなど、他人に感染させてしまう恐れのある病気）の場合や、病気の治療中で主治医やかかりつけの病院があり薬等を使用している場合は、次のような点に配慮して受診すると、より効果的に治療が開始できます。

- (1) 咳などの呼吸器症状がある場合は、他の受診者にも配慮してマスクをつけて来所して下さい。
- (2) 慢性疾患で他の医療機関にかかっている時は、医療情報提供書（紹介状など）・検査結果・薬手帳などの資料を持参してください。スムーズな診療ができます。
- (3) 他院にかかって投薬されている場合は薬かお薬手帳を持ってくるか、薬の名前・量・服用方法などをメモしてお持ち下さい。
- (4) 高熱の場合は感染性の高い病気（人にうつる病気）の可能性も考え、講義や部活動に行く前にまず、保健センターや近くの医療機関を受診して下さい。
- (5) 別なときに処方してもらって残っていた薬を医師や薬剤師の指示なしで服用しないことをお勧めします。

すでに薬を服用している場合、その内容が分からないと薬の飲み合わせなどから副作用などが出ることもあるので、保健センターで薬の処方ができない場合があります。自分がどのような状態なのか、どのような薬を使用しているのかきちんと把握し、説明しにくい場合には簡単な時系列のメモをお持ちになると良いでしょう。これらは、現在だけでなく将来も医療機関を受診する時には、とても重要なことになります。少しでも病気や健康のことで疑問に思うことがあれば、遠慮なく保健センタースタッフに聞いて下さい。

健康診断の結果が病気の早期発見への手がかりになることも少なくありません。普段の検査結果と体調不良時の検査結果を比較することで病気が早く判明することもあります。そのため、学生の義務であることはもちろんのこと、診断書の発行など利点も多いので、是非、健康診断は受けるようにして下さい。

保健センターが開いている時間は「3. 保健センターってどんなところ？」を、参照して下さい。

## 風邪に関するQ&A

**Q：**風邪は早めに薬を飲めば早く治るのですか？

**A：**ほとんどの風邪は早めに薬を飲み始めても早く治ることはありません。多くの場合ウイルスが原因である風邪は、ウイルスの種類や自分の体の抵抗力次第で治るまでの期間が決まってきます。風邪のウイルスを退治する特効薬は無く、風邪薬のほとんどは痛みや咳といった症状を軽くするためのものです。ただ、風邪以外の病気でも、初期には風邪と同じような症状がでることもあるので、症状が長い間（2週間以上）続く時は医療機関を受診し、専門家の指導を受けることは大切なことです。

**Q：**この間 風邪で保健センターにかかった時 抗菌薬（いわゆる「抗生物質」「抗生剤」）を処方してもらえませんでした。

**A：**一般にはウイルスによる微熱や咽頭の痛み、鼻水、咳などを風邪とっています。ウイルスには抗生剤は効果を示しませんので、抗菌薬は必要ありません。二次感染といって風邪のあとに細菌感染が起こってしまっている場合には抗菌薬が処方されることがあります。

**Q：**下痢の時、食べたり水分を摂ったりすると下痢がひどくなると思い、全く食べていませんし、水分も摂っていません。

**A：**下痢症状がある時には、脱水の予防や改善のためにスポーツ飲料やスープ類など水分を摂取するように心がけます。但し全く水分が摂れないほど嘔吐がひどい時は、点滴などの処置が必要になることがあります。適切なタイミングで医療機関を受診しましょう。

### 3. 保健センターってどんなところ？ ～各地区利用案内～

**Q** 「保健センター」はどこにありますか？

**A** 「保健センター」は3つのキャンパス（駒場、本郷、柏）にそれぞれあります。詳しい場所は後ほど説明します。東京大学は日本一大きな国立大学法人で、3つのキャンパスを合わせて、約14,000名の学部学生と13,000名以上の大学院生が学び、附属病院を除いても17,000名近くの教職員と数千名の非常勤職員が働いています。この中には、3,000名を超える外国人留学生も含まれます。保健センターはこれらの学生、教職員の健康維持・増進のために設置されています。

**Q** 私たちが利用できるのはどの地区（キャンパス）の保健センターですか？

**A** 怪我や病気、相談をしたいときなどは、本学学生は誰でも3地区全てを利用することができます。保健センターにはいくつかの診療科がありますが、地区によって違いがあるので、駒場の学生が本郷にしかない耳鼻咽喉科を受診することもできます。

**Q** 「診療科」って何ですか？ 病院みたいですね。

**A** 東京大学の保健センターには、いくつかの専門に分かれた診療科があります。お腹が痛いときは「内科」、虫歯のときは「歯科」、鼻炎のときは「耳鼻咽喉科」、湿疹ができたときは「皮膚科」、捻挫したときは「整形外科」、気分がずっと落ち込んでいるときは「精神科」というように受診します。でも、何科にかかったらいいのかわからない、こんなことでお医者さんに診てもらっていいのかわからない、ということはよくあります。保健センターは「学校の保健室」のように何でも相談できる場所です。一般の病院に行くように身構える必要はありません。迷ったらどの科でもいいので窓口で相談してみてください。また保健センターには「診療科」の他に「健康管理室」があり、健康相談や受診相談などを受けつけています。

**Q** 保健センターでは「薬」はもらえますか？ また「保険」（健康保険）は使えますか？

**A** 保健センターでは診療時間中に受診し医師が必要と認めた場合にのみ、薬が処方されます。保健センターで出している薬は病院でもらう薬と同じ種類のもので、診療時間外には、怪我などの応急処置と病院の紹介をおこなっています。また、保健センターは健康保険制度による保険診療を行っていないので費用は全額自己負担になります。薬代と処置代（消毒など）、検査代などを所定の料金規程に基づいていただいています。



**Q** 長期的に治療が必要な病気や詳しい検査が必要な場合も対応できますか？

**A** 長期的に治療が必要な場合は、主治医を持つべきですので、適宜他の病院を紹介しています。東大病院などの高次医療機関など、紹介状が必要な医療機関を受診する場合は、保健センターで紹介状を書いてもらってから受診するといいでしょ。また保健センターでできる検査は限られているので、詳しい検査が必要な場合も他の病院を紹介しています。保健センターで検査を行なう場合でも、検査結果が出るまでに時間がかかることがあります。なお投薬などと同様で検査は診察のうえ医師が必要と認めた場合のみ実施されます。

**Q** 医師に相談するのは気が進まないのですが…

「女性の医師」に相談したいのですが…

**A** 保健センターでは医師の他に、保健師、看護師、臨床心理士などが皆さんの相談をお聞きしています。これらのスタッフには病気のこと、健康のことだけではなく、いろいろな悩みを気軽に相談してみてください。また、女性の医師もいますが、人数が少なく、診療科、曜日によっては男性医師のみの場合もあります。(受診前に、女性の医師が診療している日を診療科に確認することは可能です) また、最初から男性医師に話をするのには抵抗がある場合は、まず保健師に相談してみてください。

**Q** 「保健センター」はその他どんな時に私たちに関係ありますか？

**A** 一番大事なのは、健康診断です。東京大学の学生は全員、毎年一回、決められた時期に健康診断を受診することになっています。学年や所属によって検査場所、期間が異なるので十分注意してください。健診のお知らせは学部の掲示板、学生便覧、駒場・本郷の学生生活(冊子)、保健センターホームページなどに掲載されます。大学生になると、このような大事なお知らせも個々人には連絡してくれないので自分自身で確認しなければなりません。定期的に学部掲示板、保健センターホームページをチェックする習慣を身につけましょう。

また、大学生になるとアルバイト、入寮、奨学金、就職活動などの際に、健康診断書が必要になることがよくあります。保健センターでは健康診断書、健康診断証明書(定期健康診断結果の証明)作成のサービスを行っていますが、これは決められた期間内にその年度の健康診断を受診した学生のみが申し込みます。健康診断を受け忘れて、他の医療機関で健康診断書を作成すると5千円～1万円以上かかる場合が多いので、気をつけましょう。

## 1) 駒場保健センター

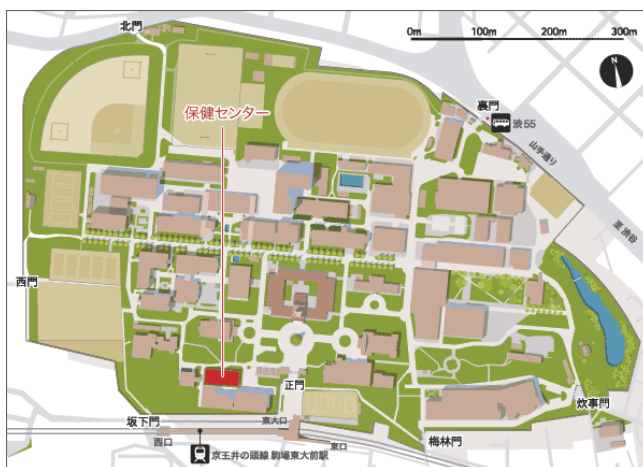
〒 153-8902 東京都目黒区駒場3丁目8番1号

T E L 03-5454-6831 (直通)

F A X 03-5454-4307

新入生の皆さんは、4月から駒場キャンパスに通うことになります。

駒場キャンパスの保健センターは、正門を入ってすぐ左に進み、学生用掲示板の脇を抜け、情報教育棟の前を  
通って、すぐ左側にある黄土色のタイル張りの2階建ての建物です。



### 《診療案内》

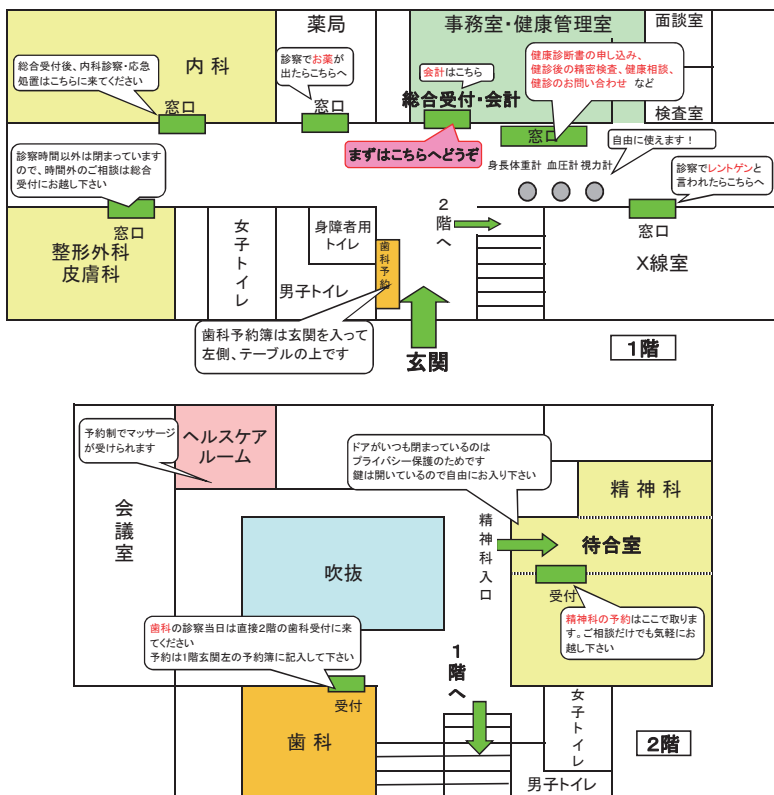
各診療科の診療日、時間は変更する可能性がありますので、受診する前に必ずホームページなどで確認してください。

休診情報：保健センターHP (<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>)内の『受診のご案内』から『駒場保健センター』を選択

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	備考
内科 トラベルクリニック	午前	10:00~12:20	○	○	○	○	トラベルクリニックは予約制
	午後	2:00~3:45	○	○	○	○	
歯科	午後	(月)2:00~3:40 (金)2:00~4:00	○	—	—	○	予約制(受付は随時)
整形外科	午前	10:00~11:45	—	—	—	○	第2・第4金曜のみ
皮膚科	午前	9:30~11:50	—	—	○	—	第4木曜のみ
精神科	午前	9:15~12:50	○	○	○	○	診療は予約制です。診察時間など詳細はWEBで確認を。
	午後	1:50~5:00	○	○	○	○	

平成31年1月現在

## 《駒場保健センターのご案内》



駒場保健センター 電話番号一覧

事務室(代表)	03-5454-6831
健康管理室	03-5454-6180, 6166
内科	03-5454-6168
歯科	03-5454-6169
整形外科・皮膚科	03-5454-6170
精神科	03-5454-6167
ヘルス케어	03-5454-6481

## 2) 本郷保健センター

〒 113-0033 東京都文京区本郷 7 丁目 3 番 1 号

T E L 03-5841-2575 (直通)

F A X 03-5841-0840

3 年時、教養学部後期課程以外の学部に進学した人は、本郷キャンパスへ移ります。

本郷保健センターは、第 2 本部棟の地下 (放射線室)、1, 2 階にあります。第 2 本部棟は龍岡門に入って左側 (12 階建て本部棟の左横にある 7 階建ての建物) にあります。本郷保健センターの総合受付は 2 階です。



### 本郷保健センター電話番号一覧

事務室 (代表)	03-5841-2575
総合受付	03-5841-2573
健康管理室	03-5841-2579
内科	03-5841-2583
歯科	03-5841-2586
耳鼻咽喉科	03-5841-2587
精神科	03-5841-2578

### 〈診療案内〉

各診療科の診療日、時間は変更する可能性がありますので、受診する前に必ずホームページなどで確認してください。

休診情報：保健センターHP (<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>) 内の『受診のご案内』から『本郷保健センター』を選択

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	備考
内科 トラベルクリニック	午前 10:00~12:20	○	○	○	○	○	トラベルクリニックは予約制
	午後 2:00~3:45	○	○	○	○	○	
歯科	午前 10:00~11:20	○	○※1	○※2	○	—	予約制 (受付は随時)
	午後 1:30~3:50	—	—	○※2	○	—	
耳鼻科	午前 10:00~12:20	○	—	—	○	○	
	午後 2:00~3:45	○	—	—	○	—	
精神科	午前 9:15~12:50	○	○	○	○	○	診療は予約制です。診療時間など詳細はWEBで確認を
	午後 1:50~5:00	○	○	○	○	○	

※1 12:20 までです。 ※2 時間が変更になる日があります。

平成 31 年 1 月現在

### 3) 柏保健センター

〒 277-8540 千葉県柏市柏の葉5丁目1番5号  
 TEL 04-7136-3040 (直通)  
 FAX 04-7136-3029

柏キャンパスには大学院新領域創成科学研究科と物性研究所、宇宙線研究所、大気海洋研究所、いくつかの研究センター、研究機構があります。

柏キャンパスの保健センターは、正門を入れて直進し、新領域基盤科学研究棟と柏図書館の中間、食堂(プラザ憩い)と売店(アカデミックショップ)の間にあります。



#### 〈診療案内〉

各診療科の診療日、時間は変更する可能性がありますので、受診する前に必ずホームページなどで確認してください。

休診情報：保健センターHP (<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>)内の『受診のご案内』から『柏保健センター』を選択

診療科	受付時間		月	火	水	木	金	備考
内科 トラベリック	午前	10:00~12:20	○	○	○	○	○	トラベリックは火・木・ 金曜日(予約不要)
	午後	2:00~3:45	○	○	○	○	○	
精神科	午前	9:15~12:50	○	○	○	○	—	診察は予約制です
	午後	1:50~5:00	○	○	○	△	—	

平成31年1月現在

## 4. 健康診断について

東京大学に在籍する学生は、毎年一回、表に示す健康診断のいずれかを受診します。大学において健康診断で行われるべき健康診断は、学校保健安全法に定められています。このほか、実習内容などによっては追加の健康診断が必要になる場合があります。

法律に定めがあるばかりでなく、各自の健康を維持するためにも有用で、また保健センターにおいて診断書・健康診断結果証明書の発行を受けるための要件となりますので、必ず健康診断は受診してください。毎年 4 月になるとお知らせが掲示されますので確認するようにしてください。

表 東京大学が行う健康診断の種類と各健康診断の項目

健康診断の種類 健康診断の項目	新入生健康診断	定期健康診断 I	定期健康診断 II
	対象：教養学部 の第一学年	対象：院生、研究生 の各第一学年	対象：各第一学年 以外の全学年
問診	◎	◎	◎
身長・体重・栄養状態(BMI)	◎	◎	◎
聴力	○		
眼・耳鼻咽喉頭・皮膚の疾病・異常	◎	◎	◎
メンタルヘルスチェック	○	○	○
胸部X線検査	◎	◎	○
血圧	○	○	○
心電図	○	○	
尿の検査(蛋白・糖・潜血)	○	○	
血液検査	○	○	

◎学校保健安全法により大学生において省略できない健診項目

○必須健診項目以外に東京大学が行う項目

以下、健康診断の各項目について簡単に説明します。

### ● 問診

みなさんの健康状態を把握する上で一番重要なものです。健康診断会場でスタッフが話を伺いますが、事前に Web 上の問診を完了してから健診を受けに来てもらう必要があります。詳しくはそれぞれの健康診断のお知らせ、保健センターのホームページで確認してください。

### ● BMI (body mass index)

痩せや肥満がないかなど、栄養状態の判定のために身長（m 単位）と体重（kg 単位）の測定値から BMI（体重÷身長<sup>2</sup>）を算出します。22 が標準です。25 以上が肥満、18.5 未満が痩せとされますが、体重の構成要素が筋肉なのか、皮下脂肪なのか、内臓脂肪なのかを一切考慮していませんので、一応の目安として利用します。

- **聴力検査**

オーディオメータという装置を用いて、高音域・低音域別（周波数別）の聴力を調べます。

- **眼・耳鼻咽喉頭・皮膚・歯・口腔の疾病**

主に問診により、眼、耳、鼻、咽喉（のど）、皮膚の感染性疾患などの有無を調べます。歯や口の中（口腔）の疾病については問診票に回答してもらいます。

- **メンタルヘルスチェック**

面接や問診票により、精神的な面での不安や悩みを伺います。

- **胸部X線検査**

主に肺結核の有無の診断を目的としますが、脊柱や胸郭などの異常についても情報が得られます。

- **血圧測定**

収縮期血圧（上の血圧）が 140mmHg 未満と拡張期血圧（下の血圧）が 90mmHg 未満を目安としますが、血圧は体を動かすことや精神的緊張により時々刻々変動しますので、再度検査しても高値を示す場合は、肥満がないか、塩分の摂りすぎがないか、生活習慣を見直す必要があります。

- **心電図検査**

教養学部学生、修士、博士、研究生の第一学年に対し実施しています。心臓の状態を評価する検査の一つです。

- **尿検査**

蛋白、赤血球、糖は通常は検出されませんが、これらが尿中に出ていないかを検査します。尿中の蛋白、赤血球は腎臓・尿管・膀胱の病変が原因の場合があります。尿糖は糖尿病や腎性尿糖（尿中に糖が出やすくなる状態）が原因となります。

- **血液検査**

内臓の機能や代謝の状況などを血液検査で評価します。詳しくは健診結果を確認してください。

## 5. 食生活・運動習慣と健康

入学される皆さんの大部分は、今まで家族の方に食事を作ってもらい、生活全般において援助をしてもらっていたと思います。しかし、大学入学後は一人暮らしをされる方はもちろん、家族と一緒に暮らしている方も、生活時間帯の違いや家で過ごす時間の減少などにより、自分自身でそれらの管理をする必要に迫られます。ぜひ、若い時から適切な食生活、運動習慣を身につけ、健康を維持するとともに将来の健康の基礎作りをしてください。

### (1) 望ましい食生活

健康を維持するために大切な食生活上のポイントは、以下の3点です。

- ① 三食規則正しく食べる ② バランスよく食べる ③ 体重の増減に留意する

#### ① 三食規則正しく食べる

ダイエットや朝起きられないという理由で朝食を抜く方も多いですが、一日二食では必要な栄養素が不足したり、「まとめ食い」のためにかえって太る原因になります。また、不規則な食生活は不規則な生活を招き、生活リズムの乱れを引き起こす原因となります。

一日三食しっかり食べるようにしましょう。

#### ② バランスよく食べる

バランスよく食べるためには、主食（ご飯・パン・麺）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをそれぞれ適量とりましょう。

5つのグループのうち「何」を「どのくらい」摂ったらよいかは、年齢・性別・活動量によって違い、農林水産省や厚生労働省のホームページの「食事バランスガイド」に詳しく載っています。次ページの「食事バランスガイド」は、エネルギー2000～2400 kcal の場合です。エネルギー2400kcal 以上では、主食 6-8、副菜 6-7、主菜 4-6(SV)となります。

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuj.html>

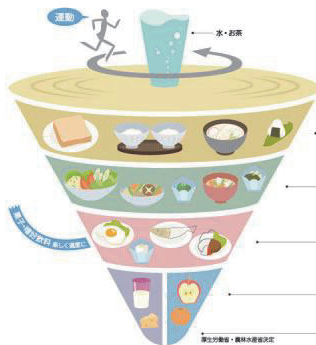
農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/jissen-kyouzai.html>

コツとしては、主食+副菜+主菜をそろえて食べること。特に野菜料理などの副菜は毎食1～2品は摂るようにしましょう。牛乳・乳製品や果物も朝食や間食で1日1～2回摂りましょう。菓子・嗜好飲料は1日200kcal 以内を目安に楽しむ程度にして、食事をちゃんと食べるようにしましょう。

#### ③ 体重の増減に留意する

食生活の乱れは、多くの場合、体重の増減として現れます。栄養の摂りすぎは体重増加、栄養不足は体重減少につながります。健康診断で自分の適正体重を知った上で、平日頃から体重を測るようにし、著しい増減が見られたときは食生活を見直してみるようにしましょう。





# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例	
<b>5-7</b> 主食 (ごはん・パン・めん類) ごはん・パン・めん類から4杯程度	1.5杯 = 白米(炊きたけ) 200g、玄米(炊きたけ) 100g、食パン(焼きたけ) 1枚、中華そば(湯茹) 150g 2杯 = 食パン(焼きたけ) 2枚、うどん(湯茹) 150g、そば(湯茹) 150g、冷やし中華(湯茹) 150g	1.5杯 = 白米(炊きたけ) 200g、玄米(炊きたけ) 100g、食パン(焼きたけ) 1枚、中華そば(湯茹) 150g 2杯 = 食パン(焼きたけ) 2枚、うどん(湯茹) 150g、そば(湯茹) 150g、冷やし中華(湯茹) 150g	
<b>5-6</b> 副菜 (野菜、きのこ) 野菜・きのこから3杯程度	1.5杯 = ほうろく(湯茹) 100g、ピーマン(湯茹) 100g、人参(湯茹) 100g、きのこ(湯茹) 100g、豆腐(湯茹) 100g 2杯 = ほうろく(湯茹) 100g、ピーマン(湯茹) 100g、人参(湯茹) 100g、きのこ(湯茹) 100g、豆腐(湯茹) 100g	1.5杯 = ほうろく(湯茹) 100g、ピーマン(湯茹) 100g、人参(湯茹) 100g、きのこ(湯茹) 100g、豆腐(湯茹) 100g 2杯 = ほうろく(湯茹) 100g、ピーマン(湯茹) 100g、人参(湯茹) 100g、きのこ(湯茹) 100g、豆腐(湯茹) 100g	
<b>3-5</b> 主菜 (肉・魚・卵類) 肉・魚・大豆・卵類から3杯程度	1.5杯 = 鶏肉(湯茹) 100g、魚(湯茹) 100g、大豆(湯茹) 100g、卵(湯茹) 100g 2杯 = 鶏肉(湯茹) 100g、魚(湯茹) 100g、大豆(湯茹) 100g、卵(湯茹) 100g	1.5杯 = 鶏肉(湯茹) 100g、魚(湯茹) 100g、大豆(湯茹) 100g、卵(湯茹) 100g 2杯 = 鶏肉(湯茹) 100g、魚(湯茹) 100g、大豆(湯茹) 100g、卵(湯茹) 100g	
<b>2</b> 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品から1杯程度	1.5杯 = 牛乳(常温) 100g、ヨーグルト(常温) 100g、チーズ(常温) 100g 2杯 = 牛乳(常温) 100g、ヨーグルト(常温) 100g、チーズ(常温) 100g	1.5杯 = 牛乳(常温) 100g、ヨーグルト(常温) 100g、チーズ(常温) 100g 2杯 = 牛乳(常温) 100g、ヨーグルト(常温) 100g、チーズ(常温) 100g	
<b>2</b> 果物 果物から2杯程度	1.5杯 = りんご(常温) 100g、バナナ(常温) 100g、みかん(常温) 100g、いちご(常温) 100g、ぶどう(常温) 100g 2杯 = りんご(常温) 100g、バナナ(常温) 100g、みかん(常温) 100g、いちご(常温) 100g、ぶどう(常温) 100g	1.5杯 = りんご(常温) 100g、バナナ(常温) 100g、みかん(常温) 100g、いちご(常温) 100g、ぶどう(常温) 100g 2杯 = りんご(常温) 100g、バナナ(常温) 100g、みかん(常温) 100g、いちご(常温) 100g、ぶどう(常温) 100g	

## (2) 健康づくりのための運動習慣

入学当初は、身体運動の授業や、サークル活動などで身体を動かす機会が多いと思います。しかし、学年が進むにつれ、だんだんそのような機会も少なくなります。今のうちに適切な運動習慣を身につけ、身体機能と体力の向上を図りましょう。

### ● 正しい運動習慣

内臓脂肪を燃やすための運動の種類は、酸素をたくさん取入れ、大筋筋などの大きな筋群を動かす有酸素運動が基本です。有酸素運動：筋力トレーニング：ストレッチングに費やすそれぞれの時間バランスは7：2：1が適切とされています。運動の強度については、酸素摂取量が指標とされています。その人の最大酸素摂取量の40～60%が一般的に薦められる運動強度です。脈拍数（一部の不整脈の場合を除き、多くは心拍数に等しい）は酸素摂取量とほぼ比例関係にあることと最大酸素摂取量相当の脈拍数が凡そ(220-年齢)で表されることにより、%運動強度の脈拍数は次式(「カルボーネン法」)で計算されます。

$[(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数}] \times \% \text{運動強度} + \text{安静時脈拍数}$

例えば、安静時脈拍数が毎分60拍、20歳の人の50%強度運動と与える脈拍数は、

$[(220 - 20) - 60] \times 50\% + 60 = \text{毎分130拍}$ となります。

毎分130拍の運動とは、個人差がありますが、無理なくジョギングする程度が目安です。また、運動の持続時間・頻度については、連続して30分以上で、少なくとも二日に一回、できれば毎日が理想です。週当たりの総運動量が重要であるとする意見もあります。

この他の運動強度の指標には、METs(メッツ)や自覚的運動強度(RPE)などがあります。

また厚労省では「健康日本21(第2次)」の推進で「健康づくりのための身体活動基準2013」  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xp1e-att/2r9852000002xppb.pdf> を策定しています。メッツ表は下記の p.51、p.52 にあります。3メッツに普通歩行や犬の散歩など。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)

## 6. たばことお酒の知識

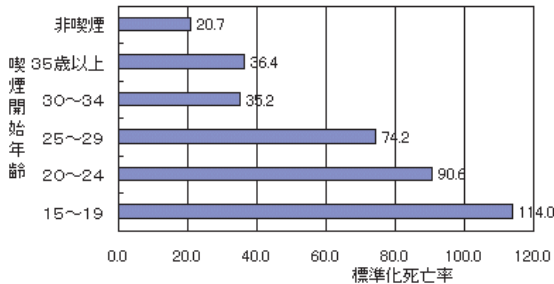
### A. たばこの弊害

たばこの煙にはニコチン、種々の発がん物質、一酸化炭素、その他多種類の有害物質が含まれています。4000種以上の化学物質が含まれ、そのうち発がん性がわかっているものだけでも60種類以上あります。喫煙者では肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、肺気腫などの閉塞性肺疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。

青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍となっています。また、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告も出ています（厚生労働省 平成10年度 喫煙と健康問題に関する実態調査）。喫煙者自身だけでなく、受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。

#### 喫煙開始年齢別肺がん標準化死亡率（男）

標準化死亡率（ここでいう標準化死亡率とは、年齢構成の違いを補正した死亡率で、人口10万人に対する死亡率を示したもの）



資料：平山らによる調査（1966-82）

出典：厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/qa/detail5.html>

なお、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用についても、健康に悪影響がもたらされる可能性があり、使用者が拡散したエアロゾルの受動吸引により周囲の人にも健康被害が生じる可能性があると考えられています。（非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解より）

#### 平成20年4月1日よりキャンパス内原則禁煙

東京大学は、喫煙対策宣言を行い、キャンパス内原則禁煙、タバコ販売の禁止などを喫煙対策基本方針とし、平成20年4月1日より実施しています。

## B. 飲酒について

### (A) 知っておくべきこと

- (1) 未成年者は法律上飲酒できません。
- (2) アルコールは体質的に飲めない人がいます。  
(日本人の約4割。約1割の人は全く飲めない。)
- (3) アルコールは飲み過ぎると死んでしまうことがあります。また「酔い」による事故  
(転倒したり、溺れたり)で死につながることもあります。
- (4) 「イッキ飲み」は非常に危険です。
- (5) アルコール・ハラスメント(アルハラ)で刑法の犯罪に問われることがあります。

### (B) 飲酒の心得

1. イッキ飲みはしない、させない
2. 食べながらゆっくり飲む
3. 飲める人でも「ほろ酔い」段階で切りあげる
4. 飲めない人には勧めない
5. 体調の悪いとき、服薬中は飲まない

### (C) 酔いつぶれた人の介護の心得

1. 絶対に一人にしない
2. 衣服をゆるめて楽にする
3. 体温の低下を防ぐために、毛布などをかけて暖かくする
4. 吐物で窒息するのを防ぐため、(吐きそうになったら)抱き起こさず横向きに寝かせる

### (D) 病院へ行かせるか否かの対応の目安

症状	対応
大いびきをかき、つねっても反応がない 倒れて口から泡をふいている 体温が下がり全身が冷たい 呼吸が異常に早くで浅いか、異常にゆっくりで時々しか息をしない 大量の血を吐いた	すぐに救急車を呼んで病院へ
症状はとくにないが、酔って倒れたときに頭を打った 吐いたものに血が混じる 具合が悪いのだが、みな酔っているので責任を持って介護できない	念のため病院にいったほうがよい

## 「酔い」の4段階

段 階	アルコール 血中濃度	症 状	対 策
ほろ酔い	0.05～0.10%	大脳皮質の麻痺→おししゃべりになる、陽気にはしゃぐ、脈がはやい、判断力が鈍る	車の運転、ボート、水泳などは禁止（事故例や死亡例あり）
酩酊	0.11～0.30%	大脳辺縁系に麻痺が及ぶ→足がふらつく、同じことを何度も言う、吐き気、記憶が途切れる	これ以上飲むとアルコール中毒→すぐに切り上げる
泥酔	0.31～0.40%	大脳全体の麻痺→立てなくなる、言葉が支離滅裂、意識朦朧、激しい嘔吐	危険、絶対に一人にしない 吐物による窒息、路上で事故、凍死などの危険あり 症状によっては病院へ
昏睡	0.41%～	脳幹・脊髄の麻痺→意識低下し呼びかけに無反応、大小便のたれ流し	死の危険あり→ただちに救急車をよぶ

## アルコール・ハラスメント（アルハラ）

アルコールにまつわる人権侵害やいやがらせをアルコール・ハラスメント（アルハラ）と呼びます。以下のようなものがあげられています。

アルハラ	内 容
飲酒の強要	上下関係・伝統・集団によるはやしたてなどで心理的圧力をかけて飲まざるを得なくすること。
イッキ飲ませ	場を盛り上げるためイッキ飲み・早飲み競争・罰ゲームなどをさせること。
酔いつぶし	酔いつぶすことを意図して飲み会をおこなうこと。吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」を用意している場合は傷害行為の証拠となり得る。
飲めない人への無配慮	本人の体質・意向を無視して飲酒を勧める、宴席にアルコール以外の飲み物を用意しない、飲めないことを侮辱するなど。
酔って絡む	酔って悪ふざけ、暴言や暴力、セクハラ、騒音、その他のひんしゆく行為を行う。

無理に飲酒を強要して急性アルコール中毒で死亡あるいは障害を与えた場合、刑法の犯罪に問われることがあります。また、飲まされて被害を受けた側が民事裁判で損害賠償を請求することもできます。刑法上の犯罪として以下のようなものがあります。

強要罪（3年以下の懲役）、傷害罪（10年以下の懲役または30万円以下の罰金もしくは科料）、保護責任者遺棄致死罪（3ヶ月以上5年以下の懲役）、過失致死罪（2年以上の懲役）、傷害現場助勢罪（1年以下の懲役）。

参考 URL：<http://alhonet.jp/problem.html>  
<https://www.ask.or.jp/>

## 7. 性に責任をもつために

性行為と妊娠、性感染症は直接に関連があり、その結果は皆さんのその後の人生にしばしば大きな影響を与えます。オープンに議論したり知識を得たりする機会は必ずしも多くありませんが、正しい知識を持つことが大切です。分からないことや心配なことがあれば、保健センターでも相談に応じています。

### (1) 性感染症 (Sexually Transmitted Infections = STI)

性感染症とは、性的な接触によって直接皮膚や粘膜（口腔や陰部）から感染する病気の総称です。性行為を行えば男女誰でも感染する可能性があるもので、10代～20代の若者にも広がっています。感染していながら無症状の場合も多いですが、その間もパートナーへと感染していきます。治療が遅れると男女とも不妊症・早流産・新生児の病気の原因となることがあります。また、HIV感染\*1による後天性免疫不全症候群（AIDS）やヒトパピローマウイルス（HPV）感染による子宮頸癌\*2のように生命を脅かす病気の原因になることもあります。不用意な性的接触はしないこと、正しい知識を共有すること、コンドームの正しい装着（はじめから装着し、後はすぐにはずす）によって自分自身とパートナーを守りましょう。感染した可能性がある場合には、早期に医療機関（婦人科や泌尿器科）で診断と治療をうけることが大切です。かゆみや陰部の症状がある場合はいうまでもありません。キャンパス最寄りの専門医療機関については、各地区保健センターでもご案内できます。

性感染症には次のようなものがあります。

- ・症状の出にくいもの：HIV感染症（AIDSの原因）、性器クラミジア感染症（STIのうち最も多い）、淋病、梅毒、B型急性肝炎、トリコモナス感染症（男性）、尖圭コンジローマ、HPV感染症
- ・比較的早くから症状のあるもの：性器ヘルペス（痛みや発疹を伴う。治療後も再発しやすい）、毛ジラミ、カンジダ膣炎、トリコモナス感染症（女性）、ア메ーバ赤痢

#### \* 1 HIVについての情報源

エイズ予防情報ネット（相談窓口案内等） <http://api-net.jfap.or.jp/>

エイズ予防財団・エイズ電話相談 0120（177）812 携帯からは03（5259）1815

各地の保健所で、無料、匿名で検査を受けることができます。献血では感染の有無の通知はありません。検査目的での献血は決して行わないで下さい。

\* 2 HPVワクチン：性交未経験者のHPV感染そして子宮頸癌に予防効果を示すとされる女性対象（9歳以上27歳未満）のワクチンが認可されています。健康保険の対象ではありませんが、希望する場合は最寄りの婦人科に相談しましょう。公費負担も行われていますが自治体により対象年齢等が異なりますので、住所のある市町村にご確認ください。

（平成25年6月より、積極的な接種勧奨は一時的に差し控えられています。）

## (2) 避妊法

避妊法とその失敗率は次の表の通りです(数値に幅があるのは報告により異なるため)。複数の方法の組み合わせで避妊率は高くなりますが、一般に用いられる避妊法には性交渉の機会をもちながら妊娠可能性をゼロにする方法はありません。

〈避妊法〉	年間避妊失敗率[%]	使用法等
なし	85	
殺精子剤	29～15	市販 アレルギーやかゆみ等副作用注意
コンドーム(男性/女性用)	15～2/21～5	市販 感染予防効果はある
経口避妊薬(ピル)	8～0.3	医師の処方による 予め副作用(特に服用初期)の説明をうけ理解しておくこと
周期禁欲法 (基礎体温表を参照する等)	排卵時期のばらつきが大きいなど、有効な避妊法とはいえません。	

## (3) 女性は自分の月経周期と体調の把握を

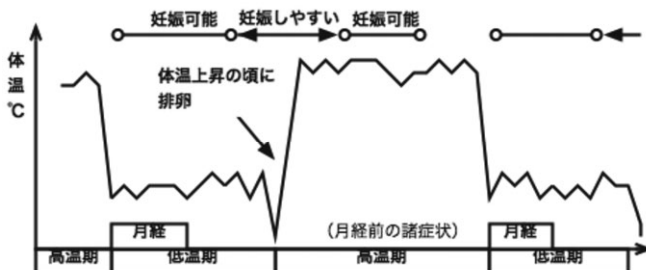
最近の生理はいつでしたか？ あなたの月経周期は何日ですか？ 月経が規則的にあることは、妊娠出産のためだけではなく現在の健康(骨の維持など)のためにも大切です。月経不順のある場合は性生活の有無にかかわらず、まず基礎体温\*3の記録を始めましょう。月経が3ヶ月以上ない場合は必ず婦人科で相談しましょう。痩せすぎでも月経がとまりますが、それは「やせ過ぎて健康を損なっていますよ」という身体からの重大なサインであり放置してはいけません。

また、月経が順調な場合でも、頭痛や不眠など心身の変調が周期のなかの決まった時期に起こることがわかれば、症状の予測や早めの対処が可能です。生理痛には個人差がありますが、子宮内膜症や子宮筋腫等の病気が原因で重いこともあります。症状や周期について心配があれば、医療機関で相談しましょう。

### \*3 基礎体温から、女性ホルモンの働きによる周期を知る

基礎体温：朝目覚めてすぐに婦人用体温計(0.01℃目盛。薬局等で購入可能)で舌下にて計測するもの。記録用紙も市販されています。計測や記録方法についてわからなければ、各地区保健センターでも相談できます。

月経の周期、低温期・高温期のパターンの規則性の乱れは、ホルモンバランスの状況を示す貴重な情報です。医療機関相談時には記録を持参すると診断に役立ちます。



## 8. 外傷の処置

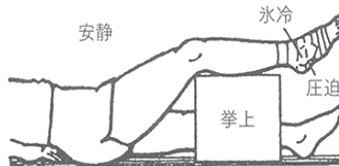
外傷には適切な対処が必要で、間違った治療ではかえって長引く場合があります。なお、授業中、実習中などに受傷した際には必ず指導教員にも報告して下さい。

### (1) 創傷（切り傷・擦り傷）

- ・洗浄：水道水で十分な時間をかけてよく洗う。土、泥、薬品などで汚れた傷では、異物を取り除くことが重要です。
- ・創保護：清潔なガーゼ（傷当てパッド）などで傷を覆う。練習や試合途中の場合は、ガーゼの上にテーピングのアンダーラップを巻いてその上にテーピングで固定します。

### (2) 打撲

・応急手当：R I C E 処置：安静(固定) Rest・冷却 Icing・圧迫 Compression・挙上 Elevation により痛みを減らし、炎症や腫れを少なくすること



図：教養としての身体運動・健康科学（東京大学出版会）より引用

### (3) 捻挫・肉離れ

- ・予防：ストレッチなどのウォーミングアップ
- ・応急手当：R I C E 処置

### (4) 脱臼

- ・応急手当：冷やししながら至急専門医を受診

### (5) 骨折

- ・応急手当：冷却と固定。至急専門医を受診

### (6) 頭部打撲

軽症のように見えても数時間以上経過してから悪化することがあり、受傷直後の状態よりその後の経過観察が重要です。（一過性）意識障害、健忘、視力障害、強い頭痛、おう吐などがある場合には脳神経外科などの専門医を受診して下さい。

### (7) 眼の外傷

- ・応急手当：眼に異物が入った時はよく洗うこと
- ・症状がなくとも眼科を受診しましょう

### (8) 火傷

・応急手当：まず5分以上水道水で冷やす。油、軟膏類は使わない。化学薬品による場合はできるだけ多くの水で洗い流す。

## 9. 救急時の対応

救急車を直ちに呼ぶ必要がある状態とは、その人が意識を失っている場合、大きな出血がある場合、頸や背中を打って手足が動かない（脊髄損傷が疑われる）場合、外傷や痛みによって動けず他の方法で移送できない場合などです。

意識のない人に居合わせたら救急車を呼ぶだけでなく、居合わせたあなた方が、救急車がくるまでの間にすべきことがあります。倒れている人に

**意識を確認し→119番通報・助けを呼ぶ→気道の確保と呼吸の確認→呼吸がなければ心肺蘇生（胸骨圧迫）・AED（呼吸があれば適切な体位をとらせる）**

を行うのです。心肺蘇生法の基本を知っておくとともに、スポーツをする前など、つねに最寄りのAED（自動体外式除細動器）の場所について最新の情報を確認しておきましょう。

各キャンパス内の守衛室にはAEDがあります。

守衛室 駒場地区構内内線 03-5454-6666（内線 46666）

本郷地区安田講堂警備室 03-5841-4919（内線 24919）

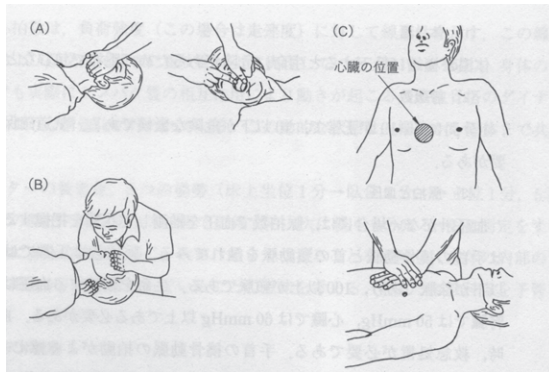
キャンパス内のその他AED設置場所：

環境安全本部 <http://kankyoanzen.adm.u-tokyo.ac.jp/data/aed.html>

**倒れた人に居合わせた場合の対応手順は次の通りです：**

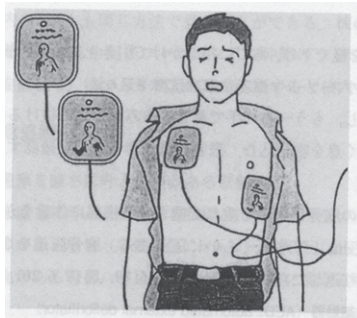
- ① 意識があるかを確かめる＝肩などを叩きながら呼びかけて反応があるか確認。（出血している場合、血液には直接触れないこと）
- ② 意識がない・意識はあるが動けないなどの場合は、一人での対応は避け、人を呼びましょう：平日の9～17時であれば、各地区の保健センターには医療スタッフがいます。直ちに119番するとともに「意識のない人が倒れています！AEDをお願いします！」「意識はあるが動けない人がいます！」などと言って近くににいる人をよぶ。
- ③ 気道の確保（仰向けで下あごを挙上。異物があれば取り除く）と呼吸の確認（胸の動きを見る、口元に頬をよせて息を感じる、聞く）
  - (ア) 呼吸をしていない場合→④へ
  - (イ) 規則正しく呼吸している場合 回復体位をとって救急車を待つ（回復体位とは：呼吸が妨げられないように頭を反らせて気道確保するとともに、体を横向きにし、両肘と上側の膝を曲げて姿勢を保持する。嘔吐しても自然に流れるように口元は床に向ける）





図：教養としての身体運動・健康科学（東京大学出版会）より  
 (A) (B) 気道の確保・異物の除去、(C) 胸骨圧迫

- ④ 心肺蘇生（CPR）＝胸骨圧迫：胸の真ん中を強く、速く（100回/分以上）、絶え間なく
- ⑤ AEDが届き次第AEDを装着し、音声メッセージに従う（但し、濡れた場所では使用してはいけない）
  - (ア) AEDの電源を入れる（AEDの蓋を開けるだけで電源が入る機種もある）
  - (イ) 電極パッド貼り付け：上半身を裸にして、AEDの電極パッドを袋から取り出し、表示してある通りに胸に貼り付ける。人工呼吸は継続
  - (ウ) 電気ショックの必要性をAEDが解析する間はCPRを一時中断し、離れて解析を待つ：電極を装着すると自動的に「患者から離れてください」というメッセージとともに自動的に解析が始まるものが多いが、スイッチを押して解析が始まる機種もある
  - (エ) 電気ショックが必要であるとのメッセージが流れたら、誰も対象者に触れていないことを確認してボタンを押す
  - (オ) 以後は、AEDの音声メッセージに従う
- ⑥ 心肺蘇生とAEDの手順をつづけ、何らかの応答や目的のある仕草（例えば、嫌がるなどの体動）が現れる、あるいは呼吸が戻るまで続け、救急隊に引継ぐ
- ⑦ 意識や呼吸が戻ったら回復の体位として救急隊を待つ。循環や呼吸が元に戻ったあとで再び不整脈を起こすこともあるため、救急隊が到着するまでは、AEDの電極パッドは貼り付けたままにしておく。



図：AEDの電極パッドの装着  
教養としての身体運動・健康科学（東京大学出版会）より

日本救急医学会 市民のための心肺蘇生法 <http://aed.jaam.jp/>

総務省消防庁 応急手当 [http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu1\\_kaitei4.pdf](http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu1_kaitei4.pdf)

心肺蘇生法 [http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu2\\_kaitei4.pdf](http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu2_kaitei4.pdf)

## 10. 予防接種

### 大学で流行しやすい感染症

2007年5月から夏にかけて全国的に麻疹（はしか）の流行がみられ、駒場キャンパスをはじめ東京大学でも多くの学生が麻疹にかかりました。麻疹は感染力が強く空気感染でうつりますので、同じ教室で授業を受けた学生の中で免疫がなかった人は、大部分が感染してしまいました。

麻疹の場合、2回のワクチン接種をしておくことが重要です。2008年からは2回目の麻疹・風疹ワクチン（MR ワクチン）が中1および高3生を対象に開始され、麻疹の流行は起こらなくなってきました。しかし、2013年には風疹の流行が見られるなど予防接種の重要性が再確認されるところです。

現在大学などの集団生活でヒトからヒトへ感染がおこり、集団感染になりうる感染症としては麻疹・風疹・おたふくかぜ・水痘・インフルエンザが代表的なものです。これらの感染症はインフルエンザを除き、1回かかっていればワクチン接種の必要はありませんが、そうでなければ必要な回数のワクチン接種をして予防しておく必要があります。また「かかった」と思っているにもかかわらず別の病気だったということもしばしば見られます。自信がなければ保健センターなど医療機関で相談して下さい。

### 予防接種で防ぐことができる感染症

麻疹・風疹・おたふくかぜ・水痘・インフルエンザはヒトからヒトへ感染し、集団感染も起こりうるウイルス性の疾患です。病気によっては小児期と違って成人になって感染すると重症化する傾向があり、入院が必要なこともあります。米国などでは大学入学時にワクチン接種を義務付けているところがほとんどです。各自これらの疾患の罹患歴やワクチン接種歴を確認し、必要な場合はワクチンの接種を受けるようにしてください。

教育実習、介護実習、医療系学部などでは予防接種の完了や抗体検査結果の提出を求められることが多いので各自で予め確認しておいてください。

大学生は定期接種になっていませんが百日咳の流行が見られることがあります。学生寮などでは髄膜炎菌髄膜炎の集団発生の報告が時折見られます。いずれもアメリカなどでは学生に予防接種を求めています。保健センターでも相談を受けています。

### ワクチンについて

ワクチンは、病気の原因となる細菌やウイルスまたは菌が作り出す毒素の力を弱めて作った薬剤です。ワクチンには大きく分けて次の4種類があります。

- a) 弱毒生ワクチン（麻しん・風しん・おたふくかぜ・水痘など）
- b) 不活化ワクチン（百日咳、インフルエンザ、髄膜炎菌など）

c) トキソイド（ジフテリア・破傷風など）

d) 遺伝子組み換えワクチン（B型肝炎、HPVなど）

わが国では弱毒生ワクチンの場合は他のワクチンを接種する場合は4週間、不活化ワクチンの場合は7日間隔をあけるようになっていますので、接種する日時についてこれらのことを考慮して計画してください。

ワクチン接種により、副反応が起こることもあります。

ワクチン接種後にみられる主な副反応としては、

- ・ 発熱
- ・ 発疹
- ・ ワクチンを接種した部位の発赤
- ・ 腫れ

などが認められることがあります。いずれもほとんど一過性です。稀に接種後30分以内にアナフィラキシーという重いアレルギー反応が出る場合があります。詳しくは接種を受ける医療機関に相談して下さい。

## 11. 海外に出かける際の注意点

～ 安全な海外に出かけるために ～

健康上の危険や医療事情は国によって大きく異なり、先進国や都市部であっても日本国内とは異なる準備や注意が必要です。現地について治安などとともに医療の情報に基づいて準備することで、万一の体調不良時にも冷静に対処できるでしょう。治安も感染症も状況は変化するものです。常に最新の情報を入手しましょう。

### 参考リンク

- ・東京大学保健センター内科トラベルクリニック  
<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>  
「受診のご案内」→「内科」→「トラベルクリニック」
- ・東京大学 海外留学の案内 <http://www.u-tokyo.ac.jp/ja/administration/go-global/>
- ・外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ・厚生労働省 海外渡航者のための感染症情報 <http://www.forth.go.jp/>
- ・日本医師会 海外旅行必携ハンドブック <http://www.med.or.jp/kansen/travel.html>
- ・外務省 世界の医療事情（在外公館医務官情報）  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>
- ・Centers for Disease Control and Prevention（米国）<http://wwwnc.cdc.gov/travel/>
- ・そのほか、渡航先の各国大使館の情報なども参考になります。

### 参考図書

- ・日本旅行医学会 自己記入式安全カルテ[学生用]（持病について和英対照で記入できる）

### （1）自分の健康管理

疲労はさまざまな体調不良の引き金となります。出発から旅行後まで、規則正しい食事と睡眠で体力を保ちましょう。

持病のある場合は予め主治医と相談し、必要な期間の薬を処方してもらい（薬の種類によっては持ち込みが制限されている国もあるので注意）、現地で病状や薬を説明できるように英語で診断書をもらうなどしておきましょう。出発前に体調不良がある場合は、渡航の延期や中止も含めた冷静な判断が必要です。

### （2）渡航先のリスクに応じた準備 <予防接種など>

留学や入寮の際には、日本の定期接種項目以外に複数の予防接種が求められることがあります。また、現地で感染リスクが高く予防接種の可能なものはできるだけ接種しておくことが望ましいものです。マラリアのように薬を内服することで予防できる病気もあります。海外渡航者のための感染症情報（厚労省）等を参照して適切なものを選びましょう。

また、鳥インフルエンザなど病気の流行状況については、渡航先のみならず経由国も含め最新の情報を知っておくことが大切です。

予防接種については、母子健康手帳などで既に接種済みの予防接種を確認し、不足のものは追加して種類と接種日を記録（接種先で母子健康手帳に追加記載してもらうのがよい）しておきましょう。複数回の予防接種には1～4週間の間隔を要することや効果がでるまでの期間を考慮して、余裕をもった接種計画が必要です。なお、母子健康手帳に記載された予防接種記録については、住所地の保健所にて英訳証明書の発行が可能です（詳細は各保健所に確認のこと）。

海外渡航に関する健康上の心配や予防接種のことなど、必要に応じて保健センターでもご相談ください。

### （3）現地で具合が悪くなった場合に備えて

予め、現地の医療事情・流行している病気・かかりやすい病気とその予防法・対処法について確認しておきましょう。海外で医療を受けたり搬送の必要が生じると、高額な費用（自分の負担額が数百万円から一千万円超）が発生したり、そもそもどのようにしたら良いかわからないということも想定されます。こうした事態に備えて、海外旅行保険への加入も検討してください。クレジットカード付帯の旅行保険については内容をよく確認しておきましょう。

体調が悪くなってから現地で薬や病院を探すことや、外国語で体調不良を説明することの難しさは容易に想像できますね。応急処置のための絆創膏・外用薬・胃腸薬・風邪薬や日焼け止めなどは予め用意しておきましょう。

病院のかかり方、医療費の払い方や金額は国によって大きく異なります。言葉の通じる最寄りの医療機関やクレジットカード会社や旅行傷害保険に関連した日本語の電話相談サービスの番号などを予め準備してから出発することをお勧めします。

### （4）病気の予防を心がけ、危険に近寄らないこと

時差対策には現地時間に合わせた規則正しい食事と十分な睡眠が有効です。長時間の乗り物では、十分な水分を取り、ときどきストレッチなど体を動かし血栓症を予防しましょう。感染防止のための手洗い、咳エチケットは世界中のどこでも必須です。

飲食物や薬物の危険については、日本国内にいたるとき以上に気を使しましょう。飲用に適した水、衛生的な料理を選び、動物に触れることは避けること。また、ウィルス性脳炎やマラリアなど虫が媒介する病気のみられる地域では、適切な薬剤・方法による虫よけや体を覆う服装が大切です。

渡航先によっては日本国内でいう違法薬物（ドラッグ）が身近にあるかもしれません。異国での開放感や一時的な好奇心からうっかり手を出すと、体調を崩すばかりか収監されて帰国もままならなくなったり、大学生活をあきらめねばならなくなったりするなど、人

生を狂わすこととなります。また、不用意に荷物を預かって運ぶことなどは、密輸に手を貸す危険があります。

#### **(5) 帰国時～帰国後の注意**

入国時点での体調不良については、空港の検疫で申し出てください。検疫所には各国の流行状況に応じて最適な助言のできる専門家がいますので、帰宅後の注意を含む適切な対処法が示されるでしょう。帰国後に体調不良で医療機関を受診する場合には、医師に海外渡航についても必ず申し出るようにしましょう。海外から持ち帰ったかもしれない病気を念頭に置かないと診断がつかないものがあります。

## 12. 保健センターのよくある質問Q&A

**Q** 健康診断書が欲しいのですが

**A** 大学が実施する定期健康診断を受ければ、奨学金申請、アルバイト、就職活動等で健康診断書が必要になった場合、保健センターで発行できます。追加検査が必要な場合は時間がかかることがありますので申請は余裕を持って手続きをしてください。受付時間、申し込み方法等は保健センターのホームページ（<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>）で確認してください。

**Q** 定期健康診断を受けなかったのですが健康診断書が必要になった場合はどうすればよいですか

**A** 定期健康診断の全期間にかかる海外留学や入院・休学等の理由がない限り、期間外に健康診断を受診することはできません。他の医療機関で健康診断を受け、そこで診断書を発行してもらうことになります。その診断書を保健センターに提出すればその年度の定期健康診断に代えて受診したものと扱いますので、それ以降は保健センターでも健康診断書等の発行を受けられるようになります。保健センターでは近隣の医療機関をご案内しますが、一般に数千円程度の費用がかかります。大学で実施する健康診断は毎年必ず受診してください。

**Q** 健康診断後に保健センターから連絡が来たのですが

**A** 健康診断で問題点が見つかった場合、再検査や医師の診察等が必要になることがあります。必ずしも病気があるというわけではありませんが、早期に検査を行ない、病気の早期発見や予防対策を講じていくことは大切です。必ず指示に従ってください。

**Q** 最近何もやる気になれなくて、身体もだるいしどうすれば良いか分からないのですが

**A** 新しく大学生活が始まると、周囲の環境や友達も変わり戸惑うこともあるでしょう。別に病気というわけではないけれど、体の不調を感じ、「どうすれば良いか分からない！」とひとりで悩む前に保健センターに相談に来てください。窓口は内科・健康管理室・精神科のいずれでも相談できます

**Q** 気になる症状があるのですが

**A** 症状によって専門の科は分かりますので、症状を聞き、該当する科がどこであるかご案内します。また、必要に応じて他の医療機関への紹介状を発行します。

**Q** 定期的に体重測定したいのですが

**A** 保健センターには身長・体重・体内脂肪計、自動血圧計などがあり、センターが利用できる時間



であればいつでも開放しています。機械の使用方法や、結果の見方などはスタッフにお気軽にご相談ください。

**Q** 生理が来ません。妊娠したのでしょうか（彼女が妊娠したかもしれません）

**A** 環境の変化や体調などによって生理周期が乱れることはあります。しかし、妊娠の可能性がある場合は早めに医療機関で検査すべきです。妊娠時には母体や胎児の安全のために医師の診察が必要ですし、注意すべきことも多いからです。また、妊娠ではなくても長期（3ヶ月以上）に生理が来ない場合には治療が必要なこともあります。保健センターには産婦人科外来はありませんので、医療機関を紹介することになります。窓口は内科です。女性の医師の診察をご希望の場合は、事前にお問い合わせください。

**Q** 保健センターの診療時間外に怪我をしまいました。

**A** 診療時間外でも、保健センター開所時間（平日、午前9:00～午後5:00）は、医師、保健師、看護師が待機しているので、簡単な怪我の処置など緊急時の対応に応じています。また、必要であれば近隣の医療機関への紹介を行なっています。しかし、開所時間外は他の医療機関を受診してください。どこを受診していいかわからない場合は、都内であれば「東京都医療機関案内サービス“ひまわり”」TEL 03-5272-0303（URL <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>）でお問い合わせください。

**Q** 健康保険証が手元にないのですが

**A** 保健センター内の診療では健康保険証は必要ありませんが、他の医療機関を受診するときは必要となります。このような場合は学生保険証・遠隔地保険証を申請することができます。手続きは各市町村や健康保険組合等によって異なりますので、ご家族や各管轄の健康保険証取り扱い窓口にご相談ください。

**Q** 引っ越してきたばかりなので、自宅の近くの医療機関がどこにあるのかよく分からないのですが

**A** ご自宅の近くの医療機関が知りたい、あるいは休日に急に体調が悪くなってしまったという場合は、都内であれば上述の「東京都医療機関案内サービス“ひまわり”」が便利です。ここではホームページ上でご自宅の医療機関が診療科目ごとに検索できます。病名や最寄り駅から医療機関を検索することもできますし、電話での案内もあります。また、各自治体の保健所／保健センターや医師会でも医療機関を案内しています。

保健センターは身体の健康に関する悩みや相談、大学生活を健康で安全に過ごすためのサポートをする機関ですので、分からないことや聞きたいことは、気軽にスタッフに声をかけてください。

平成31年度 新入生健康診断 日程表 実施場所 “コミュニケーション・プラザ（北館）”

～諸手続書類中の封筒『新入生健康診断に必要な物』内をよく読んで受診してください。～

日時(集合時間)		科類	性別	整理番号	
3月28日(木)	午前	9:15	文 I	女性	C10001～C10350
		9:45	文 I	女性	C10351～,G***,S***
			文Ⅲ	女性	C30001～C30130
		10:15	文Ⅲ	女性	C30131～C30320
	10:45	文Ⅲ	女性	C30321～,G***,S***	
	午後	13:00	文 II	男性	G***,S***
			文 II	男性	C20001～C20090
		13:30	文 II	男性	C20091～C20180
14:00		文 II	男性	C20181～C20270	
14:30	文 II	男性	C20271～		
3月29日(金)	午前	9:15	理 II	男性	C50001～C50120
		9:45	理 II	男性	C50121～C50240
		10:15	理 II	男性	C50241～C50350
		10:45	理 II	男性	C50351～C50460
	午後	13:00	理 I	男性	C40001～C40100
		13:30	理 I	男性	C40101～C40200
		14:00	理 I	男性	C40201～C40300
14:30	理 I	男性	C40301～C40390		
3月30日(土)	午前	9:15	文 I	男性	C10001～C10110
		9:45	文 I	男性	C10111～C10210
		10:15	理Ⅲ男子全員	男性	C60001～,G***,S***
		10:45	理 II	男性	C50461～,G***,S***
	午後	13:00	理 I	男性	C40391～C40490
		13:30	理 I	男性	C40491～C40590
		14:00	理 I	男性	C40591～C40690
14:30	理 I	男性	C40691～C40780		
3月31日(日)	午前	9:15	理 I 女子全員	女性	C40001～,G***,S***
		9:45	理 II 女子	女性	C50001～C50300
		10:15	理 II 女子	女性	C50301～,G***,S***
		10:45	理Ⅲ女子全員	女性	C60001～,G***,S***
			文 II 女子全員	女性	C20001～,G***,S***
	午後	13:00	理 I	男性	C40781～C40880
		13:30	理 I	男性	C40881～C40980
14:00	理 I	男性	C40981～C41080		
14:30	理 I	男性	C41081～,G***,S***		
4月1日(月)	午前	9:15	文Ⅲ	男性	C30001～C30130
		9:45	文Ⅲ	男性	C30131～C30250
		10:15	文Ⅲ	男性	C30251～C30370
		10:45	文Ⅲ	男性	C30371～,G***,S***
	午後	13:00	文 I	男性	C10211～C10310
		13:30	文 I	男性	C10311～,G***,S***

# 健康のしおり

平成22年4月1日第1版第1刷発行

平成31年4月1日改訂第10版

編集・発行 東京大学保健・健康推進本部

本書の無断での複製・転載を禁じます。

◆ 題 字 ◆

浅 島 誠 氏

(元保健・健康推進本部長)



東京大学

THE UNIVERSITY OF TOKYO