

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.	食生活・運動習慣と健康	12
6.	こころの健康について	14
7.	たばことお酒の知識	17
8.	性と生殖に関する健康	20
9.	外傷の処置	23
10.	救急時の対応	24
11.	予防接種	27
12.	海外に出かける際の注意点	29
13.	日常生活と自己管理	32
14.	保健センターのよくある質問Q & A	34

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（保健センター）が各地区の保健センターでおこなっている各種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。保健センターは、学生・教職員の皆さんが健康に過ごすためのサポートを行う組織です。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。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。

この「健康のしおり」は保健センターのスタッフが作成しました。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ください。

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。

令和6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

心身の健康増進につとめ、必要に応じて適切な治療・ケアにつながることで、学生生活を快適に有意義に送るために重要です。万が一病気にかかってしまった場合でも、発見が早いほど治療がしやすくなります。若年者では、命に係わる病気にかかる頻度は少ないのですが、ちょっとした症状が、実は重大な病気のサインであることも珍しくはありません。気軽に保健センターの医師に相談してください。その他、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ください。

健康診断は、自分でも気づいていない病気を早期に発見できる機会です。たとえ症状がなくても、健康診断の結果で医師の診察が必要とされた場合には、必ず結果をもって保健センターないしはかかりつけ医を受診するようにしましょう。学生健康診断は本学学生の義務となっており、無料で受けられます。実習や就職で診断書が必要なこともあります。保健センターでの診断書の発行は、その年度の健康診断を受けている方に対して行っています。そのため、健康診断を受けていない場合、保健センターにて自費で健康診断を受ける（予約制）か、外部医療機関で依頼する必要があります。通常外部医療機関のほうが保健センターで受けるよりも値段が高いです。学生健康診断は毎年欠かさず受けるようにしましょう。特に胸部エックス線検査は、結核など集団感染を起こす疾患を未然に見つけるために重要な検査です。自分のため、また自分の周囲の人のために学生健康診断を欠かさず受けてください。

※ 詳しくは「3. 保健センターってどんなところ？」を、参照してください。

※ 学生は保健センターでの健康相談・診察は無料ですが、検査や処方は料金規定に従い費用がかかります。

<https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/about-us/services-and-charges/>（学内アクセスのみ）

【保健センターに来る際の注意点】

○咳などの呼吸器症状や発熱がある場合○

感染症（新型コロナウイルス感染症、麻疹（はしか）やインフルエンザなど、他人に感染を広めてしまう病気）にかかっている可能性があります。大学は集団生活の場ですので、注意しないと容易に集団感染がおこります。講義、部活動に行く前に自宅近くの医療機関へ受診して大学に行ってもいいか相談するか、保健センターに電話で相談してください。保健センターでは発熱外来として感染症の可能性のある患者では動線を分けるなどの対応をしています。来院前に電話連絡するか建物入口の掲示を確認してください。

○すでに同じ症状で治療中の場合○

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、診療情報提供書（紹介状など）・検査結果・お薬手帳や薬の説明書きなどの資料があるとスムーズな診療ができます。市販薬を内服中の方は、実物や説明文書があると診療の助けになります。

○慢性的に治療している病気がある場合○

持病や内服薬によって、同じ症状でも薬が変わる場合があります。自分の持病や症状をきちんと把握し、説明しにくい場合には簡単な時系列のメモを書いておくことを勧めます。これは、医療機関を受診する時には、とても重要です。正しい情報があると、医師はより適切な診断・薬の処方を行うことができ、病気の治療・症状の軽減につながります。

<よくある病気のQ&A>

Q：風邪だと思うのですが、診てくれますか？

A：保健センターにすぐに来られるなら、ぜひ受診してください。風邪はウイルスによる上気道（鼻、のどなど）の感染症のことを指します。風邪に対しては対症療法（症状を軽くする薬）がメインで処方されますが、診察や検査で、実は肺炎や溶連菌感染症など、抗生物質が必要な感染症だとわかることもあります。すぐに受診できない場合には、取り急ぎ市販の総合感冒薬などで治療を始めてもかまいませんが、注意書きをきちんと読んで指示に従ってください。通常「5日以上内服しても改善しない場合には医療機関に受診すること」などの注意書きが書かれています。漫然と総合感冒薬を飲んでいると、発熱などの症状が見かけ上よくなり、肺炎やその他の病気の発見が遅れる場合もあります。少しでも気になるようなら自宅近所の内科でも、保健センターでも構わないので受診してください。

Q：この間 風邪で保健センターにかかった時 抗菌薬（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、咳などを風邪といっています。ウイルスには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いる場合には抗菌薬が処方されることがあります。抗菌薬はアレルギーを含め副作用もあり、過剰に使うと耐性菌も懸念されるので、必要な場合以外には処方されません。

Q：下痢の時、食べたり水分を摂ったりすると下痢してしまうのですが、どうしたらいいですか。

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と塩分を摂取するように心がけます。目安としては、下痢の硬さより柔らかいものをとってください。水のような下痢なら、スポーツ飲料やコンソメスープ、みそ汁などを、泥のような下痢ならおかゆなどまでにしましょう。温めたものをゆっくり飲むと刺激となりにくいです。強い腹痛が持続する場合や下痢に血液が混じる場合には受診が必要です。

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、平日医師が診察をおこなっています。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」、月経の不調・悩みがあるときは「女性診療科」、気分がずっと落ち込んでいるときは「精神科」というように受診することができます。でも、何科にかかったらいいのかわからない、こんなことで医師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 保健センターでは医師が診察したうえで、薬が処方されます（市販薬とは異なります）。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、費用は所定の料金規程に基づいていただいています。なお、学生は診察のみであれば無料です。

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いでしょう。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(または男性)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に応じています。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、診療科、曜日によっては男性または女性医師のみの場合もあります。(受診前に、男性または女性の医師が診察している日を診療科に確認することは可能です) また、最初から医師に話をするのには抵抗がある場合は、まず保健師・看護師など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 UTAS、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 UTAS や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

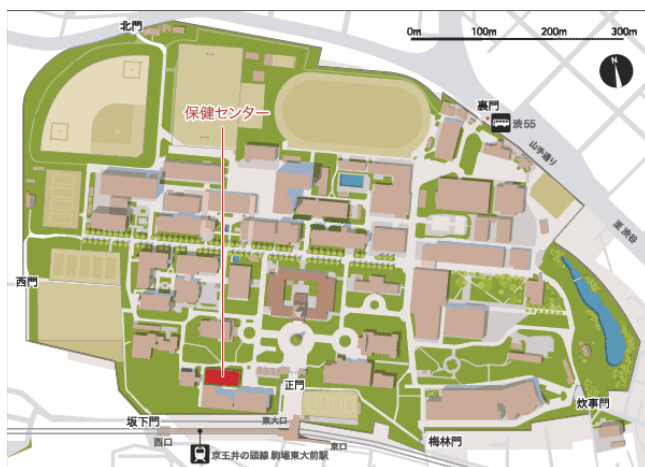
〒 153-8902 東京都目黒区駒場3丁目8番1号

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。

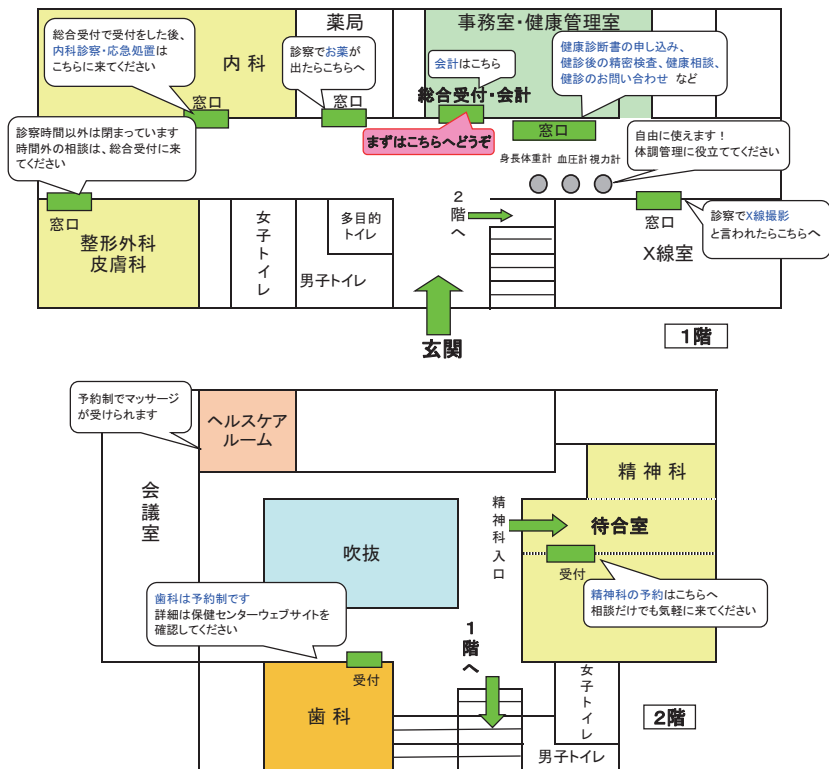
駒場地区 休診情報：保健センター <https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/guide/komaba/>



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	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水曜のみ
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	○	○	○	○	
女性診療科	午前	10:00~12:20	—	○	—	—	第2・第4火曜のみ
	午後	2:00~3:45	—	○	—	—	

令和6年1月現在

《駒場保健センターのご案内》



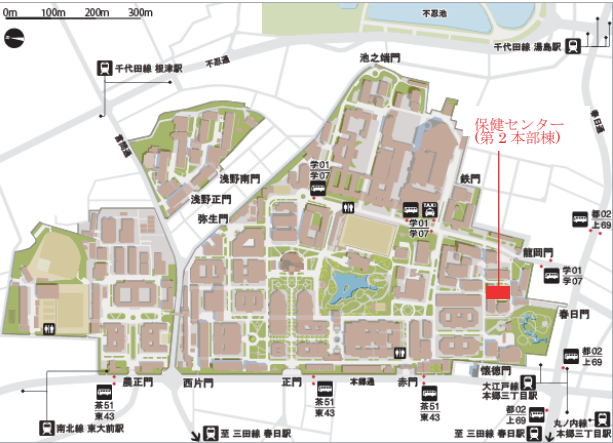
駒場保健センター 電話番号一覧

事務室(代表)	03-5454-6831
健康管理室	03-5454-6180, 6166
内科・女性診療科 整形外科・皮膚科	03-5454-6168
歯科	03-5454-6169
精神科	03-5454-6167
ヘルスケア	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 年次、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・女性診療科	03-5841-2573
歯科	03-5841-2586
耳鼻咽喉科	03-5841-2573
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。

本郷地区 休診情報：保健センター <https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/guide/hongo/>



診療科	受付時間	月	火	水	木	金	備考
内科 トラバ・クリニック	午前 10：00～12：20	○	○	○	○	○	トラバ・クリニックは予約制
	午後 2：00～3：45	○	○	○	○	○	
歯科	午前 10：00～12：00	○	○	○	○	—	予約制（受付は随時）時間が変更になる日があります
	午後 1：30～3：30	—	○	○	○	—	
耳鼻科	午前 10：00～12：20	—	○	—	—	○	診察日が変更される場合があります
	午後 2：00～3：45	○	○	—	○	—	
女性診療科	午前 10：00～12：20	○	○	○	—	—	第 3 月曜午後、第 2, 4 火曜は休診
	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	○	○	○	○	○	

令和 6 年 1 月現在

3) 柏保健センター

〒277-8540 千葉県柏市柏の葉 5-1-5
TEL : 04-7136-3040
FAX : 04-7136-3029

柏地区には、大学院新領域創成科学研究科、物性研究所、宇宙線研究所、大気海洋研究所、など様々な研究施設があります。

柏キャンパス、柏Ⅱキャンパス、柏の葉駅前キャンパスの3つのキャンパスがあり、つくばエクスプレスの柏の葉キャンバス駅が最寄り駅です。

柏保健センターは柏キャンパスの中央口をはいて新領域基盤棟と柏図書館の間、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。

柏地区 休診情報：保健センター <https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/guide/kashiwa/>



診療科	受付時間	月	火	水	木	金	備考
内科 トラベ・クリニック	午前	10：00～12：20	○	○	○	○	トラベ・クリニックは火・水・金曜日 (予約不要)
	午後	2：00～3：45	○	○	○	○	
女性診療科	午後	2：35～3：35	○	—	—	—	第3月曜日のみ
精神科	午前	9：50～12：50	—	○	—	○	診療は予約制です。詳細はWEB で確認してください。
	午後	1：50～5：00	—	○	—	○	

令和6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。大学において行われるべき健康診断は、学校保健安全法や感染症予防法等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す。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、必ず次年度以降も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・皮膚の疾病・異常	○	○	○
メンタルヘルスチェック	○	○	○
胸部エックス線検査	○	○	○
血 圧	○	○	○
心電図	○	○	
尿の検査(蛋白・糖・潜血)	○	○	
血液検査	○	○	

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。現在の自覚症状、病歴や治療歴などについて、別に WEB 問診を終了することが、健康診断の受診完了に必要です。詳しくはそれぞれの健康診断のお知らせや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²)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**

オージ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 WEB 問診により、眼、耳、鼻、咽喉頭（のど）、皮膚の感染性疾患などの有無を確認します。歯や口の中（口腔）の疾病についても WEB 問診に回答してください。

- **メンタルヘルスチェック**

主に WEB 問診により、精神的な面での不安や悩みを尋ねます。個別に相談を希望する場合、保健センターでも相談可能です。

- **胸部エックス線検査**

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。貧血、肝臓の異常、腎臓の異常、脂質異常や糖尿病などの病気が分かります。詳しくは健診結果を確認してください。

* 健康診断を受診したら、必ず結果を確認しましょう。

* 健康診断で異常を指摘された場合や、体調の相談をしたい場合は、各地区の保健センターや近隣の医療機関（かかりつけ医等）を受診しましょう。

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、在学中から適切な食生活、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

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 (SV)、副菜 6-7 (SV)、主菜 4-6 (SV) (SV：サービング＝食事の提供量の単位)となります。

厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

農林水産省 Web サイト <https://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200 kcal 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。

「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

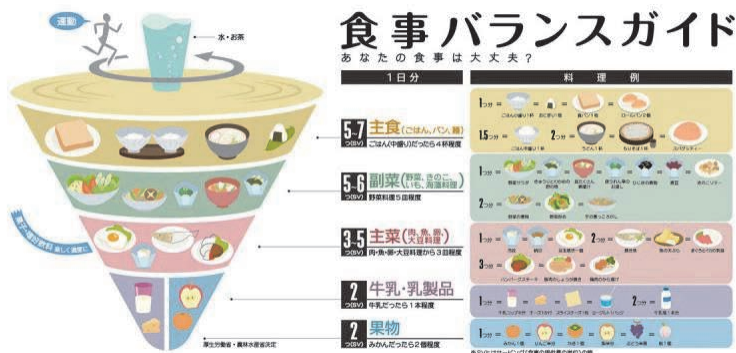
農林水産省 Web サイト <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>

「ちょうどよいバランスの食生活」を見つけ、実践するための資料です。自身のライフスタイルに合った食生活について確認することができます。

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 BMI (body mass index) と適正体重を知った上で、常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。



出典) 厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujii.html>

(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。

● 運動量の目安

運動強度を表す指標の一つに、METs (Metabolic equivalents、メッツ) があります。これは安静時を1とした時、その運動による消費カロリーを示したものです。たとえば、歩行は3.0 METsですので、安静時の3.0倍のカロリーを消費するということになります。

「強度が3 METs以上の身体活動(家事や通学など日常生活に伴う活動と運動を合わせたもの)を23 METs・時/週行う」ことを推奨しています。具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うことになります。また、強度が3 METs以上の運動(スポーツや筋力トレーニング)を4 METs・時/週行うことも推奨されています。これは、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことに相当します。まずは、30分の運動を週2回など、運動習慣をつけるようにしましょう。これらの数値目標は、あくまでも健康維持に必要な運動量を示したもので、上限を設定したものではありません。

厚生労働省による「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>

厚生労働省により「生活活動のメッツ表」2023年8月版

https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/mets.pdf

6. こころの健康について

こころもからだと同じように、調子を崩したり、病気になったりすることがあります。こころの健康に大事なこと（ストレスや睡眠）や病気についても知っておきましょう。

（1）大学生活の悩みとストレス

① 授業

大学では履修する科目を自分で決めないといけませんし、課される課題もレポートや発表が増えます。課されたものをこなすのではなく、主体的に判断することが求められる中で、面白さもあれば、難しさを感じることもあるでしょう。悩む時には、教員や先輩、同級生に相談してみましょう。ヒントを得られるでしょうし、案外、他の人も同じように悩んでいることが分かって楽になることもあります。また、出席、課題提出、テスト勉強等のスケジュールを自分で管理する必要があります。面倒なことを後回しにして学業がおろそかになる人もいれば、全てを完璧にこなそうとして疲れてしまう人もいます。優先順位をつけることが重要ですが、自己管理が難しい時は、学内の相談機関に相談するのも良いでしょう。

② 対人関係

大学では人によって受ける授業が異なり、クラスメイトと常と一緒に過ごすわけではありません。そのため、高校以前と比べると、親しくなっていくと感じる人もいるでしょう。教養前期のクラスの他にも、研究室・ゼミ、サークル等で人付き合いがあり、それぞれの文化・雰囲気があります。馴染めない時にはピアサポートルームの活動に参加してみるのも良いですし、学生相談所で相談することもできます。大事なことは、人付き合いの場・集団を複数持つておくことです。ある集団で嫌な思いをしても、他の集団で人と接していると元気を取り戻せることがあるからです。また、緊張があまりに強い時は、保健センター精神科に相談してみましょう。ハラスメントに関する悩みは、ハラスメント相談所にて相談できます。

③ ストレス対処

授業や対人関係以外にも、サークル活動やアルバイト、就職活動等で悩むことは色々あるでしょう。ストレスとうまく付き合うことが大事です。自分がどんなことをストレスに感じやすいかを知り、生活を見直して、ストレスを感じる機会を減らしましょう。また、ストレス解消にあたって、問題に向き合って解決を図ることは大事ですが、時には考え方を変えて気持ちを整えることが必要な時もあれば、距離を取って休むことが必要な時もあります。一つの方法に偏らず、状況に合わせて使い分けられるよう、ストレス対処法にバリエーションを持ちましょう。

（２）睡眠と生活リズム

私たちは人生の約三分の一の時間を眠って過ごします。睡眠は心身の休養のために必要なだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能などにも影響を与えるとされます。昼間の活動の充実、よい睡眠によって支えられているのです。しかし、学生生活では勉強やアルバイト、娯楽などのために睡眠が削られ、生活リズムが乱れてしまうことも少なくありません。その結果、朝起きられない、眠れない、寝すぎる、といった状態になり、昼間の活動に支障が出ることもあります。

① 睡眠の特徴

- ・睡眠は光や活動によって制御されています。朝は起床して光を浴び、活動開始することで脳が覚醒します。夜は光を遮断し、活動休止することで脳が睡眠の準備状態に入ります。
- ・入眠や起床を遅くするのは容易ですが、早めることは難しく、乱れた睡眠サイクルを立て直すには時間がかかります。
- ・適切な睡眠時間には個人差があります。平均 7～8 時間程度とされますが、それ以上必要な人もいます。短い睡眠時間で大丈夫と思っている人でも、4～5 時間の極端に短い睡眠時間を続けるのは避けましょう。
- ・睡眠の問題の背景に、うつ病などの精神疾患が隠れていることもあります。また、睡眠不足は様々な心身の不調の発症・悪化のリスク要因ともなります。

② よい睡眠のためにできること

- ・光を上手に利用しましょう。起床後は光を浴びて、夜遅い時刻にはテレビ、パソコン、スマートフォンなどの光を制限しましょう。
- ・起床時刻は一定にしましょう。睡眠サイクルを整えるには、早く寝ようとするよりも、起きる時刻を一定にする方が効果的です。休日でも平日より 2 時間以上寝すぎないようにしましょう。
- ・食事や運動習慣を見直してみましょう。朝食は体温を上昇させ、目覚めを促進します。規則正しい 3 度の食事は体内時計のリズムを整えるのに役立ちます。また、運動により熟睡しやすくなります。運動習慣のない人は散歩などから始めてみましょう。
- ・昼寝をする場合は、15 時までには 20 分以内にしましょう。
- ・アルコール、カフェイン、ニコチンには注意が必要です。アルコールで寝つきが良くなった気がしても、実際には眠りが浅くなります。カフェインやニコチンは覚醒作用があるので、就寝前の摂取は避けましょう。
- ・寝付けけない、眠りが浅い、睡眠をとっているはずなのに昼間眠い、朝起きられない、といったことが続く場合には、保健センター（精神科）や医療機関に相談しましょう。

（３）精神疾患と治療、回復について

こころの不調からなかなか回復できない場合、いつもの自分となにか違うなと感じることが続く場合、周りの人に相談をしてください。精神疾患の場合も、身体の病気と同じように、適切な診断、治療を早く受けることでよりよい回復が望めます。思春期から青年期の若い時期は、精神疾患の好発時期であることが知られており、精神疾患の75%は24歳までに発症するという試算もあります。また「うつ状態」だけでも人口の1～2割の人が生涯に一度は陥るという報告があるほど、こころの不調はありふれたこととなっています。

初期の症状

精神疾患では、夜眠れない、逆に眠りすぎてしまうなど睡眠の問題を伴うことがほとんどです。逆に、睡眠の問題が大きくないのであれば、それほど心配にならなくても大丈夫と言えます。食欲がわからない、食べすぎてしまうなど食生活の乱れもサインのひとつになります。うつ病では、これまで楽しめていたことに興味や関心がなくなることも重要な症状として知られています。また、こころの不調が頭痛、腹痛、動悸や息苦しさなどの身体症状として出現することもあります。

治療と回復

精神科の診察では、困っている症状やこれまでできていたことができなくなったなどの変化について、いつからどのようにあるのか等を伺っていきます（問診）。診断の補助として、自記式のアンケートや心理士による心理検査などを受けて頂く場合もあります。治療では、薬物療法の他に、生活リズムへの指導助言、環境調整のお手伝い、困りごとについて一緒に考えるなどの精神療法を行います。心理士によるカウンセリングを行うこともあります。保健センター精神科では学内の相談機関や指導教員、学務関連の職員とも連携しながら、学生生活と治療の両立を目指します。回復には時間がかかることもありますが、多くの人が、自分自身の力だけでなく周囲の力を頼りながら回復していきます。気持ちがつらいと感じるとき、友達がつらそうで心配と感じたときは、気軽に相談してください。

【参考情報】

厚生労働省ホームページ こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

いまここケア～おうちで誰でもできるこころのケア～ <https://imacococare.net/>

本物だから役に立つ こころの健康図鑑 <https://kokoro-zukan.com/>

大学生のストレスマネジメント 自助の力と援助の力 齋藤 憲司（著）、石垣 琢磨（著）、高野 明（著） 有斐閣、2020.

7. たばことお酒の知識

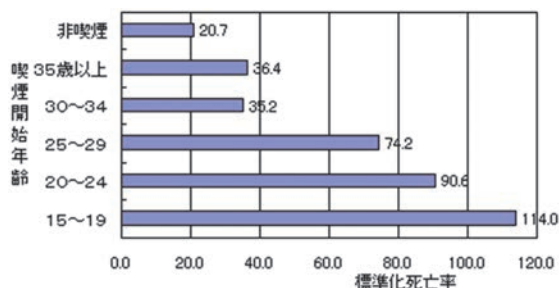
A. たばこの弊害

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

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/qa/detail5.html>

また、加熱式タバコや電子タバコの使用についても、產生されるエアロゾル（微細なミスト）には有害成分が含まれており、健康への悪影響が懸念されることから、いかなる目的であっても使用は推奨されていません。さらに、使用者の呼気にも有害成分が含まれており、他者にも健康被害を起こす可能性が高く、二次曝露対策が必要とされています。（「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」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) 20歳未満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

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">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

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">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 呼吸が異常に早くて浅いか、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）、傷害致死罪（2年以上の懲役）、傷害現場助勢罪（1年以下の懲役または10万円以下の罰金もしくは科料）。

参考：アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク <https://alhonet.jp/problem.html>
 特定非営利活動法人 ASK <https://www.ask.or.jp/>

8. 性と生殖に関する健康

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・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）感染による子宮頸がん^{*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。

パートナーが変わったり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。女性の方は保健センターでも検査・治療ができます。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。性感染症は、パートナーと一緒に治療をしないとお互いに病気をうつしあってしまい、治療をしても感染を繰り返すことになります。受診・検査をためらわずに、検査・治療はパートナーと一緒に受けましょう。

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^{*3}、B型肝炎、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、カンジダ炎症、トリコモナス感染症（女性）、アメーバ赤痢

* 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） <https://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

子宮頸がんの多くはHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因です。HPVは性交渉により感染しますが、多くの人は自然に消えます。しかし一部の人で感染が持続し子宮の入り口の細胞に異常を引き起こし、子宮頸がんになってしまいます。性交未経験者のHPV感染そして子宮頸がんに予防効果を示すとされるHPVワクチンは小学校6年生から高校1年生相当の女性対象に定期接種が行わ

れています。また、平成9年度～平成17年度生まれの女性の中で、定期接種を逃した方にワクチン接種の機会が提供されています。対象の方で接種を希望する場合は、母子健康手帳等での接種記録を参考にして各自治体や医療機関に確認してください。東京都区部（23区）に住民票がある方は、駒場・本郷保健センターでも公費接種が可能です。HPVワクチン接種に関する相談は、保健センターで受け付けています。

* 3 梅毒

梅毒は梅毒トレポネーマという細菌による性感染症です。2021年から2022年にかけて感染の拡大が報告されています。梅毒では全身に様々な症状がでますが、早期の適切な抗菌薬の投与によって治療が可能です。血液検査で抗体を調べることで診断ができます。気になることがあれば早めに医療機関に相談してください。

（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。避妊方法について心配なことがあれば保健センターで相談してください。

〈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 *性感染症を防ぐことはできません	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。	

*** 避妊・性行為について、パートナーと話し合える関係も重要です！**

（3）女性は自分の月経周期と体調の把握を

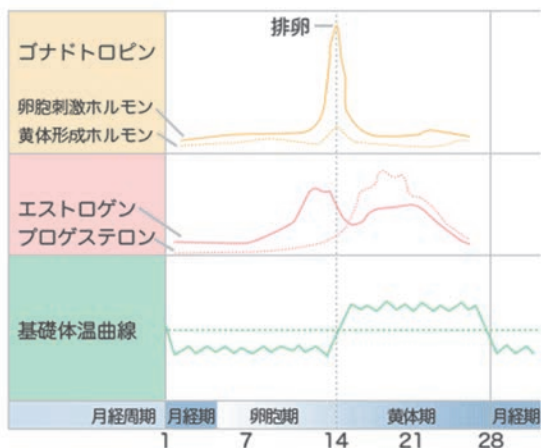
最近の月経（＝生理）はいつでしたか？ あなたの月経周期は何日ですか？ 月経が規則的にあることは、妊娠出産のためだけではなく現在の健康（骨の維持など）のためにも大切です。月経不順のある場合は性生活の有無にかかわらず、基礎体温を測定すると、その記録も参考になります。月経が3ヶ月以上ない場合は必ず婦人科で相談しましょう。痩せすぎでも月経がとまりますが、それは「やせ過ぎて健康を損なっていますよ」という身体からの重大なサインであり放置してはいけません。

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。月経痛や月経量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痛みが強かったり量が多いこともあります。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。アプリを利用し、体調を管理する方法もあります。基礎体温や月経期間を入力することで、月経予測や排卵予定などを確認することができます。

* 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。



卵巣周期と子宮周期

引用) 厚生労働省 e-ヘルスネット

9. 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ください。

(1) 創傷（切り傷・擦り傷）

・洗浄：どのような状況下で起きた傷であっても水道水で十分な時間をかけてよく洗ってください。特に、土、泥、薬品などで汚れた傷では、創部に入り込んだ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、その場になれば綺麗なティッシュ）などで傷を覆います。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：RICE 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が大事です。

(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をしてください。
- ・応急手当：上記にある R I C E 処置を行ってください。

(4) 脱臼

- ・応急手当：冷やしながらか無理に動かさずに至急専門医を受診してください。

(5) 骨折

- ・応急手当：冷却と固定を行い、至急専門医を受診してください。

(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ください。

(7) 眼の外傷

- ・応急手当：眼に異物が入った時はよく洗ってください。
- ・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 **15 分以上**水道水でしっかりと冷やすようにしましょう。**熱湯や油のやけどでも水道水でかまいませんので衣服の上から冷やすことがとても大切です。** 水疱を破かないよう、衣服は着たままにして、氷を使う場合は冷やしすぎないように気をつけてください。創部に油、軟膏類は使わないようにし、化学薬品による場合はできるだけ多くの水で洗い流すようにしてください。創部の状態次第では専門医を受診するようにしてください。

10. 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。

倒れている人がいたら

意識を確認し→大声で周囲の助けを呼び 119 番通報と AED 持参を指示→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）を実施し AED が到着したら装着し除細動を行う（呼吸があれば適切な体位をとらせる）

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 <https://kankyooanzen.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する。（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いる人を呼ぶ。
- 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）。



回復体位

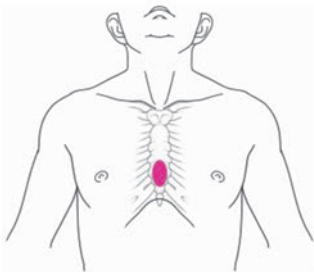
引用) 監修 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会
救急蘇生法の指針 2020 (市民用) より



頭部後屈あご先挙上法による気道確保

引用) 監修 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会
救急蘇生法の指針 2020 (市民用) より

心肺蘇生 (CPR) = 胸骨圧迫: 肘を伸ばして真っすぐに胸の真ん中を強く押し (圧迫の深さは 5~6cm ほど)、速く (100~120 回/分を目安に)、絶え間なく行う (疲れたらすぐに周囲と交代する)。大事なのは、圧迫後は胸郭を 100% 元に戻してから再度圧迫を行うことであり、これにより十分に全身に血液を流すことが可能となる。人工呼吸ができる場合は感染予防の上で行う。新型コロナウイルスの流行下においては、成人への人工呼吸は必須ではない。

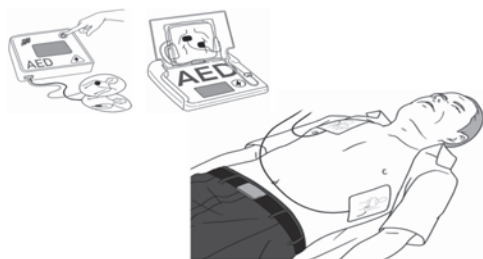


胸骨圧迫をする場所

引用) 監修 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会
救急蘇生法の指針 2020 (市民用) より



- ④ 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。
- （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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。



1) AED の準備

2) 電極パッドを貼り付ける

引用) 監修 日本救急医療財団 心肺蘇生法委員会
救急蘇生法の指針 2020（市民用）より

！重要！ 胸骨圧迫をするのとしなないので救命率は約 2 倍違う。AED を用いて電気ショックが行われれば、約 6 倍の人の命が救えるので積極的に活用することが大事となる。

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 一般市民向け 応急手当 WEB 講習

<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/>

11. 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、免疫がなかった学生の多くが感染してしまいました。

2008年からは定期接種として麻疹・風疹ワクチン（MR ワクチン）を2回接種するようになりました。その結果、2015年には日本は麻疹の排除国と認定されましたが、輸入例の発症などが引き続き見られます。2018年からは風疹の流行も見られています。麻疹も風疹も一度は制圧されたかと思われていましたが不完全な予防接種などが原因で引き続き流行を繰り返しています。

2019年12月に新型コロナウイルス感染症が確認されて以降、世界的に大流行（パンデミック）となり、日本でも集団感染が多く報告されました。2021年からは予防接種が開始され、2023年5月8日から新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）から5類感染症になりましたが、新型コロナウイルスはなくなったわけではありません。安心した学生生活を送るためにも、流行状況を適宜把握し、基本的な感染対策（手洗い、3密の回避、換気）にはご協力ください。今後の対応については、大学からの随時のお知らせ等を確認するようにしてください。

大学などの集団生活でヒトからヒトへ感染がおり、集団感染になりうる感染症としては麻疹・風疹のほか、おたふくかぜ・水痘・インフルエンザ・新型コロナウイルスが代表的なものです。これらの感染症はインフルエンザ、新型コロナウイルスを除き、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」と思っているにも実際には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抗体検査の実施などについて相談してください。

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・新型コロナウイルス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。いずれも米国などでは学生

に予防接種を求めています。保健センターでも、ワクチン接種に関する医療相談、ワクチン接種を実施しています。

HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンを逃した女性の方を対象に2022年4月～2025年3月の3年間、「キャッチアップ接種」と呼ばれる、HPV ワクチンを公費で接種できるようにする制度があります。自治体ホームページを確認するなどして、接種を受けることを検討してください。「性と生殖に関する健康」にも記載されておりますので、確認するようにしてください。

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。ワクチンには主に下記の種類があります。

- 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）
- e) mRNA ワクチン、ウイルスベクターワクチン（新型コロナウイルス）

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。いずれもほとんどは一過性の症状です。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で相談してください。

12. 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
<https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/in-campus/>
- ・ 東京大学 海外留学・国際交流情報
<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/index.html>
- ・ 外務省海外安全ホームページ
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ・ 厚生労働省検疫所ホームページ 海外渡航者のための感染症情報
<https://www.forth.go.jp/>
- ・ 外務省ホームページ 世界の医療事情（在外公館医務官情報）
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>
- ・ Centers for Disease Control and Prevention Travelers' Health
（アメリカ疾病予防管理センター）
<https://wwwnc.cdc.gov/travel/>
- ・ 全国大学保健管理協会 海外留学健康の手引き
http://health-uv.umin.ac.jp/kanren/img/ryugaku_kenko_4.pdf
- ・ 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事前によく調べておきましょう）、現地で病状や薬を説明できるよう現地で通じる言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、無理をせず渡航の延期や中止も含め検討しましょう。

（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、新型コロナウイルス感染症や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。外務省や厚生労働省や渡航先の国の大使館のホームページから各国の入国条件を確認しておきましょう。陰性証明書作成は保健センターで対応可能です。

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週間の間隔が必要になりますし、予防接種の効果がでるまでも時間がかかります。そのため、余裕をもって接種計画をたてましょう。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、住所地の保健所で英訳証明書の発行が可能です（詳細は各保健所に確認してください）。

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。留学や正課の活動に際して必要な予防接種（一部のワクチンや国内未承認ワクチンは取り扱っていません）や診断書発行は保健センターのトラベルクリニックで対応しています。

（３）現地で具合が悪くなった場合に備えて

出発前に現地の医療事情・流行している病気・かかりやすい病気とその予防法・対処法についてよく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、そもそものようにしたら良いかかわ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。クレジットカードにも旅行保険が付いていることがあります。保険の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・湿布などの外用薬・胃腸薬・風邪薬や日焼け止めなどは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、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連絡先などを出発前に調べておきましょう。

（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で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。

飲食物をはじめとした衛生面については、日本国内にいたるとき以上に気を使いましょう。飲用に適した水、衛生的な料理を選び、むやみに動物に触れないようにしましょう。また、

ウイ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。

また、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、人生を狂わすことになります。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。

13. 日常生活と自己管理

入学された皆さんの心身の健康や意欲は、正しい生活習慣の下での充足感のある日常生活が基盤となります。そして、よい生活習慣づくりは、自己管理能力を身に付けていくことの基礎になります。

しかしながら、高校時代よりも自由な大学生活では、生活習慣に問題が生じる場合も多くみられます。初めての単身生活を始められた皆さんはさらに注意が必要です。この時期に始まった生活習慣の問題は将来の生活習慣病の出発点となり得るため、皆さんの生涯においてもとても重要な時期なのです。健康的な日常生活を始めることは壮中年期に多いがんや循環器病疾患および高年期の脳卒中などを予防し得るだけでなく、生涯に渡って QOL の向上や老化の防止につながります。

健康な生活の維持のためには栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣が重要とされています。また、新型コロナウイルス感染症の出現以降は感染防御のための習慣も着目されるようになりました。

改めて、以下に健康的な日常生活の目標を整理します(5. 食習慣・運動習慣と健康、7. たばことお酒の知識、の項で詳細を確認してください)。

- ・適正体重を維持しましょう(肥満もやせも改善する努力をしましょう)。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上摂りましょう。
- ・食塩摂取量を減らしましょう(目標:8 g/日、日本人の平均は 10.6 g/日)。
- ・野菜と果物の摂取を増やしましょう
- ・毎日なるべく歩きましょう(目標:男性 9000 歩/日、女性 8000 歩/日)。
- ・運動する習慣をつけましょう。
- ・睡眠による休養を十分取りましょう。
- ・うがい・手洗いおよび必要時マスクの着用など、日頃から感染防御に努めましょう。
- ・過量の飲酒を避けましょう(1 日当たりの純アルコール摂取量 男性 40 g 以内、女性 20 g 以内)。
- ・喫煙はやめましょう。

・歯を大切にして歯周病の予防を心がけましょう。そのために1年に1回、歯科検診を受診しましょう。

皆さんが大学生の間によい日常生活を送り正しい自己管理能力を身につけて、社会に巣立ち生涯活躍されることを切望します。その過程を保健センターはお手伝いしますので、健康に関することは気軽に相談してください。

参考：

平成 26 年版厚生労働白書 健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～第 3 章 健康寿命の延伸に向けた最近の取組み <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-03.pdf>

令和 4 年版厚生労働白書―社会保障を支える人材の確保―第 2 部第 8 章 健康で安全な生活の確保 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/21/dl/2-08.pdf>

こども家庭庁 子ども・若者白書

<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/12927443/www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/r04gaiyou/pdf/r04gaiyou.pdf>

14. 保健センターのよくある質問Q & A

Q 外国語しか話せない場合通訳が要りますか？

A 保健センタースタッフ・医師は日本語と英語での対応が可能です。英語以外の言語については、翻訳機の準備があります。機械翻訳は100%正しいわけではないことに注意が必要です。大使館のホームページや、データベース（東京都では「ひまわり」）で外国語対応が可能な外部医療機関の検索が可能です。検索が難しいようなら保健センターで手伝えることもできます。

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（<https://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。保健センター内にて有料で健診Aを受けるか、他の医療機関で健康診断を受けた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の結果に代えることができますので、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 健康診断後で異常が見つかりました。健康診断後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。必ずご自分で結果を確認の上、その指示に従ってください。どうしてもいいかわからなければ、保健センターで相談できます。早期に検査を行い、病気の早期発見や予防対策を講じていくことが大切です。

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は多くあります。体の不調を感じたら、「どうすれば良いか分からない！」とひとりで悩まず、とりあえず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ます。感染症対策のため使用の際はスタッフに声をかけてください。また、機械の使用方法や、結果の見方などはスタッフに気軽に相談してください。

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まずは市販の妊娠検査薬などで検査をしてみましょう。保健センターでも検査ができます。妊娠の場合には、飲酒・喫煙・服薬などで注意点が多くあります。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ので婦人科の受診がすすめられます。保健センターの女性診療科に相談してください。性交渉中コンドームが破れてしまったなど、緊急避妊が必要な場合は、性交渉の72時間以内にできるだけ早く緊急避妊薬を内服する必要があります。女性診療科開設日でなくても対応できるので、相談してください。

Q 生理が予定と重なるのでずらしたい。生理に関連するイライラやだるさを相談したい。

A 保健センターの女性診療科を受診してください。生理をずらす場合には、早めに内服を開始する必要がある場合もあるので、ずらしたい生理の一つ前の生理が始まるまでに受診することを勧めます。

Q 保健センターの診療時間外に怪我をしてしまいました。

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、簡単な怪我の処置は可能です。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。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”」に問い合わせください。

東京都医療機関案内
サービス“ひまわり”



TEL 03-5272-0303

URL <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

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。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 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。どの診療科目に受診すべきか悩む場合には、保健センターで相談することもできます。

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。

健康のしおり

平成22年4月1日第1版 第1印刷発行
令和6年4月1日改訂 第15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