

11/22 学生部企画健康教育 保健室 MEMO

健康な学生生活を送るために

11月22日渋谷キャンパスにて、橋詰剛学校医が『傷病者の学内対応』について講演を行いました。学内で傷病者がいた場合に、どこに連絡をするかなど本学での対応について、また、医師の目線から「倒れた時点の対応」だけでなく視点を広げてそこに至るまでの経過なども説明しました。ここでは、自分自身が当事者(傷病者)にならないためにはどうしたら良いか考えましょう。

予防①：日頃の体調管理について

- ★元気な時の自分の状態や体温、脈拍、血圧などの数値を把握しておけば、変化に早く気づくことができます。
- ★学生健康診断は毎年必ず受けましょう。自分自身の健康状態を知る重要な機会になります。
- ★「気圧の変化で頭痛がする」「生理日は鎮痛剤が必須」など、自分の体の特徴を把握し、必要なら常備薬(とんぷく)を携帯しましょう。
- ★定期的な受診・内服が必要な場合は受診忘れ・内服忘れがないようにしましょう。
- ★体調が悪い日は無理に外出・登校しないようにしましょう。



予防②：毎日の生活習慣について

- ★朝食を食べない、水分の摂取不足、睡眠不足などは体調不良に繋がります。現在の生活習慣を振り返り、見直す必要があれば改善しましょう。
- ★生活リズムの乱れが自律神経の乱れに繋がります。



倒れた時に備えてできること（持病がある場合・・・）

- ★病気情報を記載したメディカルタグ(含ヘルプマーク)などを用意しましょう。メディカルタグとは緊急時に適切な対処を受けるため、氏名・生年月日・緊急連絡先・使用中の薬などを記載したものです。

<例>常に身に付けられるブレスレットタイプやリストバンドタイプがあります。

氏名	生年月日
I型糖尿病 意識障害時には鞆に携帯しているブドウ糖を投与してください。	
かかりつけ医	03-1234-1234 ○○○病院

氏名	生年月日
アレルギー：卵	
エピペンを鞆に携帯しています。	
緊急時に使用して下さい。	

- ★アレルギーのある場合は原因(アレルゲン)に、触れない、食べないのが原則です。
- ★てんかんや不整脈や糖尿病など、発作を起こすと意識を消失するような病気の場合には、発作時の対応を教員・友人に伝えておきましょう。

それでも体調不良になったら・・・

- ★がまんせずに保健室へ！！
- ★周囲に助けを求めましょう！！

