

# 健康管理

## 1. 心身の健康管理

学生生活を全うするうえで最も大切なことは、心身ともに健康であるということです。本学では学生及び職員の心身の健康に関する諸種の健康診断や再検査・精密検査、日常の救急処置、健康相談（「からだの健康相談」、「カウンセリング」）、保健指導、健康教育などを行っています。学生の皆さんもこれらを大いに利用して、健康の保持・増進に役立ててください。また、万一の罹病や災害に備えて健康保険証を手元に置かれることをお勧めします。

### (1) 健康診断と再検査・精密検査

健康診断の日程等については所定の掲示板などで予め連絡します。疾病の予防と早期発見のため、必ず健康診断を受けてください。健康診断を受けなかった時は、当該健康診断と同等の実施項目を含む健康診断を医療機関で受けて健康診断証明書を提出しなければならないことが定められています。健康診断を受けられないことや（医療機関による）健康診断証明書の提出ができないことへの特別な理由がある時は、保健管理担当事務・各学科専攻の保健管理担当教員に相談して下さい。健康診断の結果、異常が発見された方に対しては個別に連絡し、再検査や精密検査を受けるように助言および指導をいたします。学生の皆さんを対象とする健康診断の実施項目は次のとおりです。

健康診断の実施項目

	新入生	在学生
身長・体重	○	○
胸部 X 線撮影	○	○
血液検査	○	—
検尿	○	○
検診（栄養状態、目、耳、鼻、咽喉頭、皮膚、心臓等）	○	○
麻疹	○	—
風疹	○	—
水痘	○	—
流行性耳下腺炎	○	—
HBS 抗体・抗原	○	—

### (2) 健康診断証明書の発行

各種の健康診断証明書（奨学金申請用、就職用など）が必要な時や、健康診断の実施項目に含まれていない内容についての証明が必要な時は、事務室にご相談下さい。

### (3) 救急処置

学内で発生した急な疾病や事故などの救急処置を必要とする時は近くの教職員へ連絡し、指示を受けて下さい。また、学内 3 箇所（研究棟 1F 階段付近、リハ棟 1F 正面玄関ロビー、体育館入口）に AED（自動体外式除細動器）を設置してあります。

講義・演習中に気分が悪くなった場合に医務室で休養することができます。医務室を使用する際は、事務室に申し出てください。

### (4) 感染症への対応

- ① 新入生健康診断時に、麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎の抗体価測定とワクチン接種の勧奨を行っています。
- ② 学校保健安全法の規定による感染症（P22「感染症と出席停止基準」参照）およびノロウイルスやマイコプラズマ感染症などの感染症に罹患した場合、またはこれらの感染症にかかっている疑いがある場合は、直ちにチューター（不在時は各学科・専攻教員）に報告し指示に従ってください。

## 感染症の防止対策

自分が感染するだけでなく、感染源とならないためにもインフルエンザワクチン予防接種をお勧めします。インフルエンザワクチン接種をすると、インフルエンザに感染しても症状が軽く済みます。また、重症化することを防ぐ効果が期待されます。

国家試験、定期試験、実習を控え、学生の皆さんはよりインフルエンザ感染予防に心がけてください。インフルエンザワクチン接種のほかに予防対策として下記の健康管理を励行し、また症状が出現した場合、発症した場合は下記のとおりに対応してください。

### 1) 日常の健康管理

- ① 毎日、自己の体調チェックを行い、マスク着用・手指衛生・咳エチケット・うがい等の感染予防行動をとる。
  - ・マスクが必要な際は着用する。
  - ・食事前や外出後等は手指衛生(石鹸と流水での手洗い又は設置の擦式手指消毒剤での手指消毒)・うがいを行う。
- ② 基礎疾患を有する者(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド治療中など)は、感染すると重症化するリスクが高いため、感染予防行動の徹底に努める。
- ③ バランスのとれた食事、十分な睡眠、室内の換気に心がけると共に、飲料水の回し飲みは行わない。

### 2) 発熱もしくは急性呼吸器感染症状が出現した場合の対応

朝の体調チェックで「37.0℃以上の発熱がある」もしくは「37.0℃未満で急性呼吸器感染症状\*または味覚異常・嗅覚異常がある」場合、以下の行動をとる。

- ① 登校を不可とする。
- ② 自宅待機後、チューターへ体調および身近な人の感染症の発症状況の有無を報告する。
- ③ 早急に医療機関を受診する。  
<備考>\*急性呼吸器感染症状とはア) 鼻汁もしくは鼻閉 イ) 咽頭痛 ウ) 咳のうち1つ以上の症状を呈した場合をいう。

### 3) インフルエンザを発症した場合

- ① チューターに速やかに報告する。また、欠席中も毎日、チューターに状態を報告する。
- ② 発症後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱後(解熱した翌日を1日目として)2日を経過するまで出席停止とする。…学校保健安全法
- ③ 発症した者(家族、学生等)と濃厚接触があった学生は、体調チェックを3日間(潜伏期間中)は厳重に行う。

### 4) COVID-19 感染症を発症した場合

- ① チューターに速やかに報告する。
- ② 発症後(発症の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ症状消失後1日経過するまで隔離期間とする。また、無症状病原体保有者は、検体採取日の翌日から5日間を隔離期間とする。
- ③ 発症した者(家族、学生等)と濃厚接触があった学生は、体調チェックを3日間(潜伏期間中)は厳重に行う。

### 5) インフルエンザ陰性、COVID 陰性の場合

呼吸器感染症状が消失して解熱薬の服用なしでも平熱となった状態が24時間経過すれば登校を可とする。

## ノロウイルス対策

ノロウイルスの特徴

幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬季に多発します。

伝播力・感染力は非常に大きく、わずかな接触で容易に感染します。潜伏期間は 24～48 時間で、主症状は嘔気、嘔吐および下痢、発熱の頻度は低くあまり高い熱とはなりません。ノロウイルスは、アルコールでは消毒効果がないため、手指衛生は石鹸と流水で行いましょう。

#### 1) 日常の健康管理

- ① 感染経路は、下記の 3 経路であるが、ほとんどの場合経口感染である。日ごろから、外出後、調理や食事前、トイレの後は流水と石鹸で 30 秒以上手をしっかりと洗う。手拭用タオル等は他の人と共有はせず、洗濯したきれいなものを使用すること。
- ② 経口感染の原因となる二枚貝（特に生カキ）はしっかり加熱して食べること。

##### <感染経路>

経口感染：ノロウイルスに汚染された飲料水や食物を摂取することで感染する。（食中毒）

接触感染：ノロウイルスで汚染された手指、衣服、物品等に接触し、汚染された手指や物品を口にしていることによって感染する。

飛沫感染：ノロウイルスを発症した人の吐物や下痢便が床に飛び散り、その飛沫（ノロウイルスを含んだ小さな水滴は、1～2m 程度飛散）を周囲にいるものが吸い込み感染する。

#### 2) 症状が出現した場合の対応

- ① 感染が疑われた時はすぐに医療機関を受診する。下痢や嘔吐の激しい場合は、脱水症状や体力の消耗を防ぐために水分や栄養補給を十分に行う。
- ② 嘔吐や下痢が出現した場合、単に風邪症状と思わず医療機関に受診するなどの健康管理を行う。

#### 3) ノロウイルスが発症した場合の対応

- ① チューターまたは臨地・臨床実習担当教員にすみやかに報告する。また、欠席中も症状が消失するまでは、毎日、チューターまたは臨地・臨床実習担当教員に状態を報告する。
- ② 学校内でノロウイルスと疑わしい症状が出現した場合、チューター、各学科・専攻教員または職員にすみやかに報告し、他の学生や教職員との接触を避け、教職員の指示に従い速やかに帰宅する。
- ③ 嘔吐・下痢の症状が治まるまで学校及び実習へは出席せず、診察してもらった医師から感染のおそれがないと診断を受けたのち出席可能となり登校ができる。
- ④ ノロウイルスは、学校保健安全法では「出席停止」について特に明記されていないので、「出席停止」ではなく、病気による「欠席」となる。
- ⑤ 出席可能となった際は、医師の診断書を事務に提出する。症状が消失しても、ウイルスは 1 週間～1 か月くらいの間、便から排出が続くことがあり、排泄後の手洗いは十分行うこと。
- ⑥ 発症した学生と濃厚接触があった学生は、体調チェックを 3 日間(潜伏期間中)は厳重に行う。

#### 4) 学校内での嘔吐物・下痢便の処理方法

- ① 発見：ノロウイルスの流行期に吐物や下痢便を発見した場合、できる限り人を遠ざける。トイレならば処理が終わるまで使用させない。また、教室内であっても処理が終わるまで誰も入らないようにしておくべきであるが、不可能であれば、3m 以上離れるように指示する。
- ② 処理：放置しておけば感染が広がるため速やかに処理する。（必要物品は事務室に保管）
  - ・マスク、手袋、ディスポエプロンを着用する。
  - ・雑巾やタオル等で吐物・下痢便を広げず、中心によせながら拭き取る。
  - ・拭き取り後、汚染した区域を含め広範囲に 0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸した雑巾やタオル等で拭き消毒する。
  - ・拭き取ったものや消毒に使用した雑巾やタオル、マスク、手袋、ディスポエプロンは、ビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと閉め、密封し廃棄する。

- ・流水と石鹸で手を洗う。
- ③ 環境清掃：発症した者が高頻度に接触した面（トイレ、ドアノブ、机、椅子など）を0.02%次亜塩素酸ナトリウム液で浸した雑巾やタオル等で拭き消毒する。

(5) 学生カウンセリング

本学では、有意義な学生生活を過ごせるように定期的に学生カウンセリング室を開設しています。皆さんからの相談は学外のカウンセラー（臨床心理士）が対応しています。秘密は厳守され、利用する皆さんが不利益を被ることは一切ありませんので気軽に利用して下さい。なお、当日混雑が予想される場合、予約が優先されますので、あらかじめご了承ください。

相談日時：毎週 水曜日 12：30～16：30（水曜日が祝日の場合は休みになります）  
 相談場所：医務室（リハビリテーション学科棟2階）

例えば以下のようなとき、一人で抱え込まず気軽に相談して下さい。

- ・人間関係で悩んでいる  
 自分の性格や能力について悩みがある。毎日が不安である。何もやる気がしない。
- ・心身の状態について  
 最近よく眠れない。食事が減ったり、逆に食べ過ぎたりしている。
- ・学業について  
 学業に対する意欲がなく、身が入らない。転学・休学・退学をしようと迷っている。
- ・将来について  
 卒業後や今後のこと（進路や職業など）について悩んでいる。
- ・日常生活について  
 サークルのことで悩んでいる。家庭や下宿でうまくいかない。セクシュアル・ハラスメントやストーカーの被害にあっている。人生の意義・目的がわからない。

**「相談内容の秘密は厳守されます。」**

<学外の相談機関>

福井県消費者生活センター	電話 0776-22-1102
福井県交通事故相談所	電話 0776-20-0518 月曜～金曜 9:00～16:00
福井県警本部レディーステレホン	電話 0120-292-170 0776-29-2110 月曜～金曜 8:30～17:15
福井地方法務局 人権擁護課（人権相談）	電話 0776-22-5141 月曜～金曜 8:30～17:00
こころの電話相談 （ホットサポートふくい）	電話 0776-26-4400 月曜～金曜 9:00～16:00