

身体の不調があるときどうすればいいの？

●急な症状やけがのとき

腹痛や頭痛などの突然の身体の不調が発生した場合やけがをした場合、保健管理センターで応急処置を行なっています。開所時間（平日9:00～17:00）にお気軽にお越しください。

連絡先：五十嵐地区025-262-6244 旭町地区025-227-2040



[夜間や土日祝日の急病時に相談できる医療機関](#)→



●健康について相談したいとき

身体に異常を感じる、気になる症状がある、また持病の事で何か相談したい場合も保健管理センターで相談できます。保険証や料金は不要です。相談の内容は秘密が厳守されます。

[診察時間はこちら](#)

(休診もありますので予め電話で確認することをお勧めします)



●発熱などの症状があるとき

1. マスクの着用、外出を控えることを心掛けてください
2. 体調不良時は、かかりつけ医に受診の相談をしてください。受診先が分からない方や、体調悪化時に相談したい方は保健管理センターに相談してください。



上手に医療機関にかかるには？

- ・日常的な病気は身近なクリニックを受診しましょう。
- ・やむを得ない場合を除き、休日や夜間の時間外受診はできるだけ控えましょう。
- ・かかりつけ医をもちましょう。



★LINEから気軽に受診の必要性、対処方法のアドバイスを受けられる「[AI救急相談アプリ](#)」も便利です
(新潟県ホームページ)



●感染症にかかったとき

以下の感染症は、学校保健安全法により登校・出勤停止になる場合があります。

第2種感染症

新型コロナウイルス感染症／インフルエンザ／百日咳／麻しん／流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）／風しん／水痘（みずぼうそう）／咽頭結膜熱／結核／髄膜炎菌性髄膜炎

第3種感染症

コレラ／細菌性赤痢／腸管出血性大腸菌感染症／腸チフス・パラチフス／流行性角結膜炎
急性出血性結膜炎／その他の感染症

- * 指示された出席停止の期間はキャンパス内に入ることを控えてください。
- * 病院で上記と診断された場合は、すみやかに所属学部等学務係へ連絡すること。
- * 保健管理センターホームページから感染症の登録を行うこと。

[感染症にかかった時の対応](#)



[感染症登録ページ](#)



健康診断や予防接種を受けましょう！

(1) 健康診断

大学では学校保健安全法に基づき年に1回4~5月に定期健康診断を行っています。

それはみなさん自身の健康を守るという目的と共に、自分自身では気付かないうちに他人にうつす可能性のある病気を早期に発見するために行うものでもあります。必ず受検してください。本学の健康診断では法律に定められた健診項目と共に、生活や気分についてチェックする問診も行います。自分自身の確認の機会として活用してください。

健康診断に関する情報は、メールで添付される学生定期健康診断のお知らせや、保健管理センターホームページで確認してください。

なお、健康診断終了後、約4週間で、健康診断結果を学務情報システムを通じて確認できます。また、健康診断証明書も各学部の学務窓口及び総合教育研究棟の学生カウンターに設置されている自動発行機で発行できます。

[保健管理センター健康診断のホームページ](#)



(2) 予防接種（ワクチン）

大学における集団生活や各実習・課外活動において注意しなければいけないことに感染症の問題があります。自分自身を感染症から守るため、かつ他人に感染症をうつさないための対策として予防接種が有効です。

実習等で予防接種が必要な場合、予防接種してから抗体を獲得するまでには期間を要しますので、計画的に予防接種を受けましょう。

[詳細はこちら](#)



● 流行性ウイルス感染症

（麻しん、風しん、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ））

下記の1~3のいずれにも該当しない場合は、予防接種が必要と考えられます。

1. 過去にそれぞれの感染症につき2回ずつ予防接種を受けていることを母子健康手帳などで確認できる
2. 過去に罹患した記録（医師の診断）が残っている
3. 血液抗体検査が陽性である

母子健康手帳などにより予防接種歴や罹患歴を確認し、必要であれば血液抗体検査の優先などを含めて、医療機関で相談してください。

入学後のカリキュラムで、臨床実習や教育実習などの履修が必要となる者は、所属学部の指示に従ってください。

● 髄膜炎菌感染症

学校の寮などで集団生活を送る場合や、多くの人が集まるイベントに参加する場合には予防接種が推奨されていますので、医療機関で相談してください。

● インフルエンザ

本学ではインフルエンザ予防接種を希望者に有料で実施していますので、通知される実施案内をご確認ください。



身近な病気について

◆救急・応急処置 (AEDが必要な場合)

もしも、大学内で人が倒れていたたら…。
救急車が来る前に私たちにできることがあります。

- ①倒れている人の反応を確認する
- ②応援を呼び、119番通報をする
- ③呼吸の確認
- ④胸骨圧迫 (心臓マッサージ)
- ⑤AEDを使う



・ [大学内のAED設置場所](#)



・ [さらに詳しい救命処置](#)



◆ケガなどの処置

✓ すり傷・切り傷

- * 傷口は水道水できれいに洗い流しましょう。(消毒液を使わなくてOK)
- * 出血がある場合は、手足などの傷口を心臓より高く上げ、清潔なガーゼなどで3分以上直接抑えて止血し、出血が止まったら絆創膏などで傷口を保護しましょう。
- * 出血が止まらない時や受傷後、時間が経って化膿してきたときは医療機関を受診しましょう。

✓ やけど

- * できるだけ早く冷やすことが大切です。水道水を流しながら冷やしましょう。
- * 水疱はやぶらないようにしましょう。
- * 衣服のままのやけどは、衣服のまま冷やしましょう。
- * 軽いやけどでも約20分間冷やした後に医療機関を受診しましょう。



✓ 打撲・ねんざ

- * 負傷後、患部を動かさないで安静にして3日目まで冷やし (冷湿布)、腫れが治まってくる4日目からは患部を温めます。(温湿布)
- * 痛みや腫れが強い時、変形がある時は必ず医療機関を受診しましょう。

✓ 鼻血

- * 上体を起こして椅子や床に座り、顔をやや下に向け小鼻をつまみ、鼻から額にかけて濡れタオルで冷やしましょう。
- * のどに降りてきた血液は、できるだけ吐き出しましょう。
- * 止まる傾向がなかったり、出血量が多い場合はすぐ医療機関を受診しましょう。

✓ 虫刺され

- * 水道水で毒素を絞り出すように洗いましょう。できるだけ搔かないようにしましょう。
- * 虫の針や毛が残っている場合は取り除き、虫刺されの薬を塗ります。
- * 気分が悪くなったり、呼吸や脈がおかしくなる、あるいは腫れや痛みがひどい時は、すぐ医療機関を受診しましょう。



◆熱中症

気候変動の影響で世界的に平均気温が上昇傾向です。

暑くなる前から準備できることとして、暑熱順化 (体を暑さに慣らしておくこと)、食事と睡眠で体調を整えておくことが大切です。暑くなったら、気温や湿度などの情報を確認し、水分や塩分が補給できるよう準備しておくこと、衣服を工夫するなどして熱中症にならないよう注意しましょう。屋外で活動する際は活動時間帯を工夫し、こまめに休憩をとるようにしましょう。室内でも熱中症になることがありますので、温度や湿度に気を付けてください。熱中症が疑われるときは、涼しい場所へ避難し、体を冷やし、水分と塩分の補給を行ってください。水分が取れない、体が動かない、意識障害があるときは速やかに医療機関を受診してください。

身近な病気について

◆風邪

風邪の多くはウイルス感染症です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を除き、ほとんどの風邪は特効薬がなく、対症療法（解熱剤、鎮咳薬など）を行いながら数日間安静にして経過をみるしかありません。体温計、飲みなれた解熱鎮痛薬、総合感冒薬、胃腸薬を用意しておくといいでしょう。2、3日安静にしてもひどくなる場合は医療機関の受診が必要です。健康保険証は手元に用意し、平日日中は身近なクリニックを、夜間や土日祝日に受診できる医療機関を確認しておくといいでしょう（保健管理センターのHPにリンクがあります）。ウイルスと接触しないよう、マスク、手洗いうがいで予防しましょう。

◆学校感染症

多くの感染症の予防として、手洗い、マスクの着用による咳エチケット、消毒などの衛生管理を行い、栄養バランスの取れた食事、規則正しい生活習慣と適度な運動で体の抵抗力を高めましょう。適切な予防接種も重要です。



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、麻疹、風疹、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、結核、百日咳、髄膜炎菌性髄膜炎など、学校において予防すべき感染症（学校感染症）の詳細は[こちら](#)。



◆性感染症

性行為で感染する病気をいいます。梅毒、HIV感染症、性器クラミジア、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒、淋菌感染症などがあり、最近は梅毒が増えています。口や性器などの粘膜や皮膚から感染することが多く、感染しても症状が軽かったり、無いこともあり、気づかない間に進行することがあります。自分だけでなくパートナーにうつす可能性があるため、異常を感じた際は早めに医療機関を受診し、必要時はきちんと治療を受けましょう。パートナーと一緒に検査をすることが大切です。不妊の原因になったり、妊娠中に感染すると胎児に影響を及ぼすこともあります。不特定多数や見知らぬ相手とは性行為は避け、コンドームを正しく使い予防しましょう。

[感染症ハンドブックはこちら](#)



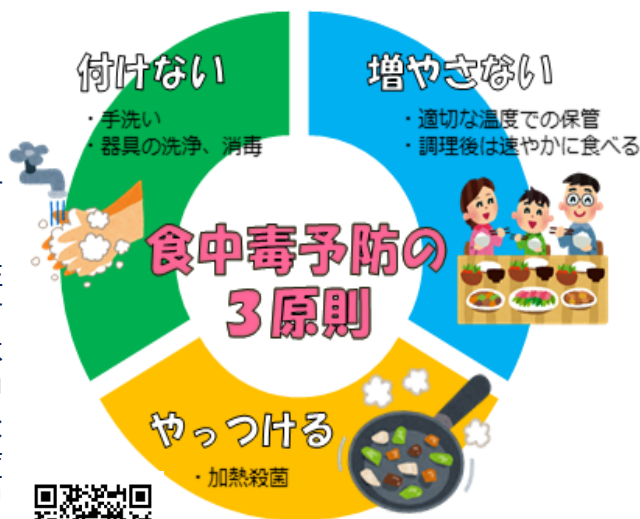
◆食中毒

食中毒予防の三原則は食中毒菌を
「つけない」「増やさない」「やっつける」

季節を問わず注意！特に自炊生活の人は気をつけましょう。

食中毒は原因となる細菌（サルモネラ、病原性大腸菌、カンピロバクターなど）やウイルスが付着した食品を食べることによって起こり、通常は腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが見られます。食中毒は梅雨時期や夏場だけでなく、冬場でも牡蠣などの貝類を十分に加熱しないで食べた場合に発症することがあり、ノロウイルス等による感染性胃腸炎にも注意が必要です。

[食中毒予防の詳しい情報はこちら](#)



厚労省HPより抜粋

日頃の健康管理

◆ 食生活

食べることは生きる基本であり、健康の土台は毎日の食事から。

ポイント 栄養バランスのとれた食生活

- * 主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品をとる。
- * 手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせる。
- * 外食は丼ものや単品より、品数が多い定食を選ぶ。
- * 正油やソースなどのかけ過ぎに注意し、減塩に努める。

ポイント 朝は一日の活力源、1日3度の食事を規則正しく

- * 朝食を摂るだけで、心も体もリズムが整う。夜の暴飲暴食は、肥満の原因。
- * 極端なダイエットは貧血、生理不順、骨粗鬆症につながる。ダイエットは運動で！



ポイント 健康のために、自分の体型を把握しよう！

- * 体格の判定には体格指数 BMI が用いられます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

判定：18.5以上 25.0未満は標準 25.0以上は肥満 18.5未満はやせ

- * 標準体重を知り、日々の活動に見合った食事量を取りましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 (\pm 10\% \text{以内})$$

塩分摂取量

男性：7.5g/日

女性：6.5g/日

しっかり減塩することは大切です！

(2020年日本人の食塩摂取基準 厚生労働省)

保健管理センターにある**体組成測定装置(InBody®)**を利用して、筋肉量・体脂肪量などご自身の体の中身をチェック！

測定を希望される方は、事前にご希望地区の保健管理センターへ電話でお問い合わせください!!

健康管理やトレーニングの評価に！

台に乗ってバーを握り15秒で測定できます



◆ 運動習慣

今から体を動かす習慣を！ 体をうごかす気持ちよさを！

ポイント からだを動かすことは、こころの健康にもつながります。



身体活動	運動	座位行動
歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人もじっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)

- * 個人差などを踏まえ、強度や量を調整し、可能な者から取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かそう！



日頃の健康管理

◆睡眠

✓ 必要な睡眠時間は？

7時間前後（6～9時間）が適正睡眠時間です。日中眠気を感じずに過ごせるくらいの睡眠が大切です。休日に2時間以上多く眠ってしまう場合、普段の睡眠時間が足りていないので、普段の睡眠時間を増やすことを心がけましょう。



✓ 睡眠不足だと

作業効率の低下、ミスの増加、情緒不安定（イライラ、不安、抑うつ気分）、免疫力やストレス耐性の低下、筋肉の回復遅延、肌トラブル、太りやすくなるなど様々なデメリットがあります。

✓ 夜寝るときの注意点

食べ過ぎ、寝る直前の入浴、作業、喫煙、夕方以降のカフェイン、アルコール、布団に入ってからスマホや考えごとなどは、寝つきの悪化や睡眠の質の低下を招きます。

✓ 朝起きてからの注意点

スヌーズの繰り返しで朝の目覚めは悪くなります。目覚めてからも布団の中で過ごしていると、睡眠リズムが崩れて夜眠りにくくなります。


✓ 睡眠の改善方法

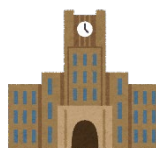
布団に入る1時間前にはリラックスしましょう。眠くなってから布団に入り、ゆっくりと過ごしましょう。20分たっても眠れない場合、一度布団から出てリラックスできることをして、眠になったら布団に入りましょう。

朝起きたら布団から出て、日光を浴びたり、照明をつけるなど部屋を明るくしましょう。朝食を食べたり、日光を浴びたりすることで体のリズムが整って、夜眠りやすくなります。

適度な体の疲れが眠気を誘います。体を動かすようにして、昼寝は14時までに30分以内としましょう。

◆喫煙（禁煙）

 新潟大学キャンパスは敷地内全面禁煙です
(加熱式タバコも含まれます)



喫煙は多くの病気の原因となるばかりでなく、受動喫煙により周囲の人への健康障害の原因にもなります。大学生活で喫煙習慣をつけないことが大切です。健康的な趣味、嗜好、運動等から癒しを見つけ有意義な学生生活を送りましょう。

加熱式タバコ（IQOS、glo、プルームテック等）にもニコチンや有害物質が含まれています。紙巻きタバコより安全ということはなく、「加熱式タバコだから大丈夫」ではありません。

喫煙習慣の本質はニコチン依存です。禁煙に失敗したことがある方も、それは意思の弱さによるものではなく依存症によるものです。専門的なサポートがあれば、禁煙することは可能です。保健管理センターでも禁煙サポートを行っておりますので、ぜひ相談してください。

[詳しい情報はこちら](#)



日頃の健康管理

◆ 飲酒

✓ 未成年者・体質

20歳未満の者の飲酒は、成長途中の脳細胞、肝臓、生殖器などが悪影響を受けやすいため法律で禁止されています。また、アルコールを分解する酵素が全くないか少ないため、アルコールを飲めない体質の人がいます。このような体質の人が飲酒すると、動悸や頭痛、吐き気などの症状を引き起こします。

✓ 望ましい飲み方

短時間で大量に飲酒すると、アルコール濃度の高い血液が神経をマヒさせ、呼吸停止や心臓停止を引き起こして死に至る危険があります。また、嘔吐した時、吐物が肺に入って窒息の危険もあります。飲酒は適量を時間をかけて飲むようにしましょう。

✓ アルコール・ハラスメント（アルハラ）

飲酒に関する嫌がらせ、人権侵害のことです。

特定非営利活動法人アルコール薬物問題全国市民協会は、アルハラ行為を次の5つに規定しています。

1. 飲酒の強要
2. イッキ飲ませ
3. 意図的な酔いつぶし
4. 飲めない人への配慮を欠くこと
5. 酔ったうえでの迷惑行為



上記のうち、ひとつでもあてはまればアルハラとなります。毎年大学生のイッキ飲みにより急性アルコール中毒で死に至る事件が発生しており、社会問題となっています。アルハラは絶対にしてはいけません

飲酒の席では「名札」着用

大学に入学すると、サークルやゼミのコンパなど、飲酒の機会が大きく増えます。新潟大学では、コンパを主催する学内の団体に対し、「20歳未満」「お酒が弱い」ことがハッキリ分かるように「名札」の着用を義務付けています。

自分が「20歳未満」「お酒に弱い」場合は主催者にそのことを伝え名札を着用すると共に、万が一飲酒の強要を受けた時は、ハッキリ「No!」と意思表示しましょう。

日頃の健康管理

◆違法薬物・危険ドラッグ



一度だけという軽い気持ちで手を出すことは絶対にやめましょう！大麻などの麻薬や覚せい剤などの所持や使用は法律で禁止されているだけではなく、想像を超えた社会的地位や信用の損失を伴います。一時的な快樂で一生を棒に振ってしまうことを知ってください。

✓ 大麻（「マリファナ」「グラス」「チョコ」とも呼ばれる）

一般的には快活、陽気になるといわれていますが、感覚が異常になり幻覚や妄想に襲われたり、興奮状態に陥って暴力をふるったり、挑発的な行為をすることもあります。また、何もやる気の起きない状態になる「無動機症候群」に陥ることもあります。

✓ 覚せい剤（「スピード」「アイス」「クラッシュ」とも呼ばれる）

神経が興奮し、頭が冴えるなど多様な感じになりますが、効果が切れたときには激しい脱力感、疲労感、倦怠感に襲われます。精神依存性が強く、やめることが難しい薬物です。乱用を続けると幻視、幻聴、妄想が現れることもあり、時には錯乱状態となります。このような精神障害は、乱用をやめても長期にわたって残る危険性があります。また、大量摂取すると全身けいれんを起こし、死亡する場合があります。

✓ MDMA（「エクスタシー」「バツ」「タマ」とも呼ばれる）

MDMAの多くは、文字や絵柄の刻印が入ったカラフルな錠剤の形をしていますが、覚せい剤と幻覚剤の性質を併せ持った危険な麻薬です。視覚、聴覚に異常が起こり、不安や不眠などに悩まされることも多くあります。強い精神依存性があり、乱用を続けると錯乱状態に陥ることがあります。また、心身にも様々な障害が起こり、特に脳への悪影響が指摘されています。

✓ 危険ドラッグ（脱法ドラッグ）

危険ドラッグ（脱法ドラッグ）とは、麻薬や覚せい剤の化学構造を少しだけ変えた物質が含まれており、体への影響は麻薬や覚せい剤と変わらず、むしろより危険な成分が含まれていることもあります。実際どんな危険があるのかわからないのです。

NO DRUG!!

アルバイト先の同僚や遊び仲間、昔の同級生など、まさかと思うような人から勧められるなどして、いつの間にか薬物に染まってしまうというケースが多くあります。「痩せてキレイになる」「頭がスッキリする」「疲れがとれる」など興味を引く言葉には注意しましょう。

万が一、手を出してしまって様々な症状や問題に困っている場合には、保健管理センターをはじめとする学内の相談窓口を利用し、一人で抱え込まないようにしてください。



海外渡航時

海外では、生活習慣の違いや環境の変化、感染症など、健康に栄養を及ぼす要因が多数あります。日本ではまれな感染症でも海外では流行していることがありますので、渡航先の情報収集を十分に行い、必要に応じ予防接種を行うなどの準備を整えましょう。

[詳細はこちら](#)



関連情報

大学における集団生活や各実習・課外活動において必要な健康情報についてご活用ください。

[新潟大学における学校感染症罹患時の対応について](#)

[新型コロナウイルス・インフルエンザの自宅療養期間](#)

[感染症ハンドブック](#)

[流行性ウイルス感染症・髄膜炎菌感染症の予防](#)

[身近な病気の知識：自然気胸・高血圧・アルコール性肝障害・ウイルス性肝炎・肥満とやせ・メタボリックシンドローム・糖尿病・やせ・検尿と慢性腎臓病・アレルギー・貧血・麻しん・風しん・水痘・流行性耳下腺炎・百日咳・インフルエンザ・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・新型コロナウイルス感染症・ノロウイルス・食中毒・月経不順・月経随伴症状・熱中症（学内限定）](#)

[感染性胃腸炎（ノロウイルス等）感染が疑われる場合の吐物処理手順（動画）（学内限定）](#)

[飲酒・喫煙・違法薬物について](#)

[一般市民向け救急処置の流れ（動画）（学内限定）](#)

[救急・応急処置法](#)

[AEDを用いた救命救急](#)

[AED設置場所](#)

[けがの手当て](#)

[健康セミナー2023「大学生と自死」今日からあなたができること・ゲートキーパー入門（動画）（資料）（学内限定）](#)

[インフルエンザ予防接種などの問診票](#)

[健診結果の見方](#)

[健康診断証明書の発行について](#)

[健康診断や感染症の集計結果など（学内限定）](#)

[InBody測定について](#)

[禁煙サポートについて](#)

[海外留学健康の手引き](#)

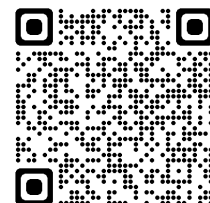
[保健管理センター業務実績（学内限定）](#)

保健管理センターについて

新潟大学では、安全衛生管理を充実し、学生及び職員の健康維持とその促進を図るとともに、大学全般の保健管理に関する専門的業務を行うことを目的に「保健管理センター」を設置しています。

保健管理センターでは、内科医・精神科医・カウンセラー・看護師が常駐しており、健康診断、身体や精神面の診察や健康相談のほか、健康医学教育、禁煙サポートも行っています。お気軽にご利用ください。

[保健管理センターのホームページ](#)には様々な健康情報が掲載されていますのでご覧ください。



五十嵐地区
保健管理センター事務室

〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町8050
TEL 025-262-6244
FAX 025-262-7517
利用時間 9:00~17:00



旭町地区
保健管理センター旭町分室

〒951-8510 新潟市中央区旭町通1-757
医学科西研究棟2階小グループ学習室
TEL 025-227-2040
FAX 025-227-0748
利用時間 9:00~17:00

<行き方>
医学科西研究棟出入口、または西講義棟出入口より入り、
西研究棟2階の動物実験施設側方面へ