

タバコ・・・やめてみませんか

今年は本学が4年制になってから5年目になります。4年制になったのと同時に、本学が保健医療福祉の専門職を養成する施設であることや、健康増進法の規定を考え、キャンパスの敷地内を全面禁煙としました。敷地内での禁煙はほとんど守られているようですが、学校の門の前(確かに敷地外ですが・・・)での喫煙が見受けられるようになり、この春には学生さんだけでなく、全ての教職員も含めた意識調査を実施いたしました。その結果は大学のホームページ：

http://nayoro.ac.jp/35organization/20healthcenter/files/new_kitsuenisikityousa2011.pdf
に掲載しているので、ご覧ください。

暖かい季節には、キャンパスの外まで出かけることは気持ちの良いことかもしれませんが、これから名寄は厳しい冬を迎えます。吹雪の中をキャンパスの外まで、タバコのためだけに外へ出かけることは、厳しいことではないでしょうか。

いっそうのこと・・・タバコ・・・やめてみませんか

すでに2006年から、一定の条件があれば禁煙治療は保険診療の対象になっています。また、2008年からはタバコを吸いながら、自然に禁煙でき、また、成功率が高いバレニクリン(商品名:チャンピックス)も保険適応となりました。ただし、一定の条件とは、主にタバコ指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上ということですので、喫煙経験が浅い学生の皆さんには当てはまらない場合が多いのが残念です。

しかし、ニコチンパッチやニコチンガムは病院に行かなくても、一般の薬局で購入できるようになっています。また、他大学の経験では、喫煙経験が浅い学生さんについては、ニコチンパッチがとても効果的であるということがわかりました。

そこで、保健福祉センターでは

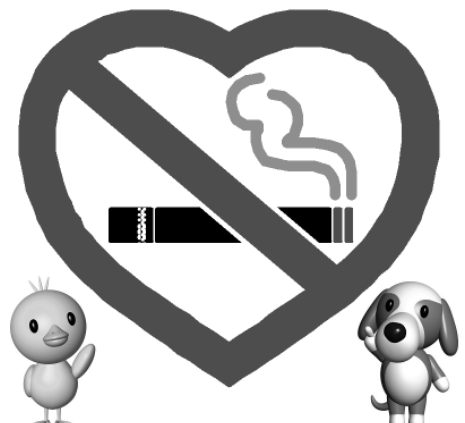
禁煙を希望する学生さん：希望する学生さんには「ニコチンパッチを無料でお渡しします。」
ただし、きちんと定期的に保健福祉センターまで来ていただきます。

禁煙を希望する教職員の皆さん：市内の禁煙外来をご紹介します。

市内禁煙外来：市立病院、岡崎内科、たに内科、赤石内科、風連国保診療所

この機会に禁煙を希望する方は

センター長 大見広規 まで



警告！！：マイコプラズマ肺炎の流行が広がっています

全国的に流行しているマイコプラズマ肺炎が北海道でも広がってきました。本学の学生さんの中にもかかった人が出ました。

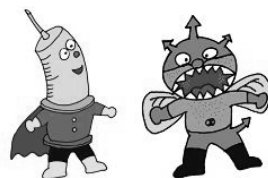
マイコプラズマ肺炎の症状は 38 度台の熱と、痰を伴わない乾いた咳がしくこつ続くことです。もし、そのような症状が出れば、早めに医療機関を受診しましょう。もし、マイコプラズマ肺炎と診断された場合は、医師の指示に従って大学には登校しないでください(学校保健安全法の学校感染症第 3 類にあたり、出席停止の対象となります)。回復後に事務局に医師の診断書と欠席届を提出していただければ「やむをえない欠席」になります。

これまではクラリスロマイシンなどのマクロライド系抗生剤が特效薬だったのですが、耐性を示す株が流行しています。しかし、ミノサイクリンやニューキノロン系抗生剤は有効なようです。もっともかかりやすいのは 10～30 歳代、つまり、学生の皆さんの年齢層です。注意しましょう。

予防接種は済みましたか？

麻疹、風疹などの予防接種は済みましたか？ 済ませた人は予防接種を受けた証明書を保健福祉センターに提出してください。まだ済んでいない人は、なるべく早く済ませましょう。実習に出るためには、抗体検査が陽性か、陰性であればワクチンを受けていることが必要とされるところが多くあります。なお、紹介状をなくした人には再発行します。大見、または看護師までお問い合わせください。

また、もし、麻疹(はしか)、風疹(三日はしか)、水痘(みずぼら)、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)などになったら、必ず大学事務局に連絡して下さい。



ワクチンマン 対 ハシカマン

相談員待機時間、看護師常駐時間

相談、ケガ、体調不良に対応します。
場所は右のとおり

相談員(難波まき)待機時間

15:30～18:00

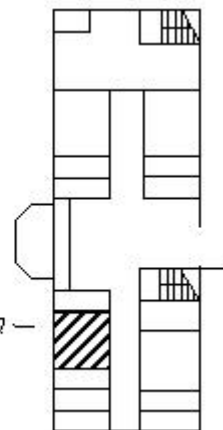
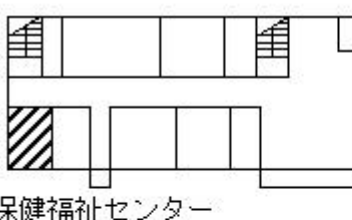
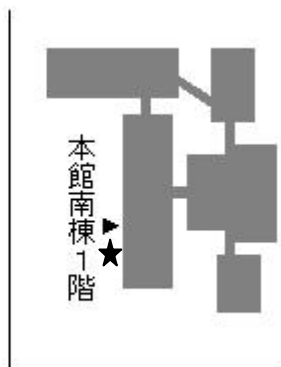
看護師常駐時間は

石川弘枝: 9:00～13:00

村中弘美: 12:00～16:00

本館の分室でも、体調が悪く休みたい時に利用できます。管理室の吉岡さんに声をかけてください。看護師に連絡が入り対応します。

まだ一度も保健福祉センターに行ったことがないという方、特に用事がなくても一度どんなところか見に来てください。



★ AED 設置場所
新館 事務局
本館 管理室
恵陵館 保健福祉センター