

# 保健管理センター ニュースレター

2024年夏号

## 1. 熱中症に注意

暑い日が続きます。熱中症に注意しましょう。

### <熱中症とは>

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなるなど、さまざまな症状が起こっている状態です。

### <熱中症の症状>

めまい、立ちくらみ、倦怠感、大量の汗、頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、意識障害、高体温など

### <熱中症の予防>

予防としては十分な水分を摂ることで、寝不足もよくありません。

朝食抜きで朝からあまり水分を摂っておらず、お昼頃になって気分が悪くなったりめまいがしたりして保健管理センターを訪れる学生が増えています。また、普段から暑さに慣れておくことも大切です。暑熱順化といいます。

### <熱中症になったら>

熱中症になってしまったら、対策は体を冷やすこと、水分と塩分を摂ることです。ただし、意識障害がある場合、経口摂取は危険なので、専門家に任せましょう。

熱中症かも、という人にふたつきのペットボトルを渡して、自分でふたを開けて飲むことが出来なかったら、意識障害が疑われます。



## 2. 健康診断

健康診断の証明書は、5月から発行できるようになっています。

健康診断の結果、再検査の必要のある学生には保健管理センターから連絡を入れています。また反応のない学生がいます。早めをお願いします。再検査が完了していないと、証明書が発行できません。

## 3. HPVワクチン

HPVワクチン（子宮頸癌ワクチン）のキャッチアップ接種は今年度で終了する予定で、9月までに開始する必要があります。9月までに開始すれば、自費では3回で約10万円かかるワクチンが自己負担ゼロで受けられます。

子宮頸癌は、ウイルス感染が原因で発症することがわかっています。日本では現在でも年間10000人くらいが感染しています。9価ワクチンであれば90%予防できると言われていますし、女性はワクチンの公費接種の対象です。しかし、有害事象とワクチンとの関連が疑われたために、公費接種が長い間中断されていました。最終的には有害事象との関連は否定され、公費接種が再開されています。

中断のために接種できなかった女性（大学生がちょうどその対象になります）は、住民票のある自治体に申し出ることによって公費で接種を受けることができます。このキャッチアップ接種は、今年度で終了する予定です。開始から完了までに半年かかるので、9月までに開始する必要があります。

詳細を知りたい方は厚労省のホームページ（[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv\\_catch-up-vaccination.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_catch-up-vaccination.html)）や自治体のホームページをご覧ください。保健管理センターでも質問や相談を受けています。