

◆◇◆ 2024年度 健康ミニ情報 from 総合健康センター ◆◇◆

城北キャンパス（愛大ミュージアム 1F 南側） 利用時間 8：30～17：00 TEL：089-927-9193

重信キャンパス（管理棟 1F 南側） 利用時間 9：30～16：00 TEL：089-960-5074

※どちらも土・日・祝日・夏季休業・年末年始の休日等を除く。利用は無料です。

健康に関する情報・相談日等のご案内→<https://hoken.hsc.ehime-u.ac.jp/>



【健康相談】

体調不良の場合は、事前に電話またはメールで連絡してください

TEL：上記参照

Email：s_kenko@stu.ehime-u.ac.jp

総合健康センターでは、健康に関する相談を受け付けています。医師が不在の場合がありますので、まずはメールや電話でご相談ください。医学部附属病院等の専門医による各科の相談もあります。日程はHPをご確認ください。

場所	担当医	科	担当日	受付時間
城北キャンパス (愛大ミュージアム 1F 南側)	楠元 克徳 男	内科一般・精神科	月・火・金曜	9：00～12：00 13：00～16：30
	古川 慎哉 男	内科・糖尿病内科	月・金曜	
	加藤 亜希 女	内科一般・呼吸器内科	木曜	
重信キャンパス (管理棟 1F 南側)	加藤 亜希 女	内科一般・呼吸器内科	月曜	9：30～16：00
			水曜	9：30～13：00
			金曜	9：30 or 14：00～16：00
	古川 慎哉 男	内科・糖尿病内科	火曜	9：30～12：00
楠元 克徳 男	内科一般・精神科	木曜	13：30～15：00	

【こころの相談】城北キャンパス総合健康センター

予約制です。電話、E-mail (kokoro@stu.ehime-u.ac.jp)、総合健康センターHP から予約してください。

人間関係、心身の不調、学生生活、生活一般での悩み等について、総合健康センターで定期的なカウンセリングや医療機関への案内を行っています。お気軽にご相談ください。

職	担当者	担当日	担当時間
精神科医・公認心理師	楠元 克徳 男	月・火・金曜	9:00～12:00 14:00～17:00
公認心理師・臨床心理士	桐田 弘江 女	水曜	9:00～12:00 13:00～17:00
公認心理師・臨床心理士	谷口 明美 女	木曜	9:00～12:00 13:00～17:00

学部別カウンセラーによる心の相談窓口もあります。愛媛大学公式HP（検索ワード：学生のための心の相談室）をご覧ください。

【計測機器、その他のご案内】～自身の健康管理に役立てましょう！～

全自動血圧計 自動身長体重計
体組成計 視力計 握力計



体調が悪くて相談に来るときは、マスクの着用をお願いします。感染状況により、専門医の相談、機器の利用を中止する場合があります。



健康診断は毎年必ず受けましょう！

毎年、3月末～4月初めにかけて健康診断がおこなわれます。受診していない方は後日、就職・進学・実習・スポーツ大会参加等に必要な健康診断証明書の発行等に支障がありますので注意してください。また、学生追加健診・放射線健診が受けられなくなりますので注意してください。

健康診断の受付の際に尿検体の持参が必須です

当日までに尿容器を入手し、自宅で早朝尿の採取をしてから健診会場へ来てください。（生理中でも採尿してください）例年、尿検体を持たないまま来る学生が多くいます。会場での採尿で列を離れた場合、受付の最後尾に並びなおしになります。

健康診断の結果について

定期健康診断の結果は修学支援システムから確認できます。（開始時期については、修学支援メール等でお知らせします）また健診結果や再検査等で、総合健康センターから電話で問い合わせる場合があるので下記の番号の登録をお願いします。

愛媛大学総合健康センター TEL : 089-927-9193



学生寮（御幸宿舎・拓翠寮・国際交流会館・あいレジデンス）に入居する方へ

愛媛大学では 学生寮（御幸宿舎・拓翠寮・国際交流会館・あいレジデンス）に入居している方に、毎年定期健康診断で胸部レントゲン検査を受けることを必須としています。
寮生の方は、毎年必ず健康診断を受けましょう。



在学生（2回生以降）は、健康診断が予約制になります

予約が必要な方へ、修学支援メールで予約時期や方法などを通知します。案内には必ず目を通して予約してください。予約がないと健康診断は受けられませんが、予約をすれば待ち時間も短く会場の流れもスムーズです。



学内全面禁煙です！

総合健康センターでは禁煙に関する相談を実施しています。
相談のある方は、お気軽にご相談ください。



※総合健康センターでは禁煙外来（ニコチンパッチや飲み薬などの禁煙補助薬の処方）は行っておりません。

学校で予防すべき主な感染症と出席停止期間について

医療機関を受診し、学校保健安全法施行規則に定める感染症と診断されたら、それぞれの出席停止期間を療養し、登校を再開してから以下の1と2を授業担当教員に提出する必要があります。

不明な点などありましたら、学務担当窓口へご相談ください。

- 1 正当な理由による授業欠席申出：<https://info.ehime-u.ac.jp/syugaku/stu/#absence>
- 2 欠席理由を証明する資料※学校保健安全法施行規則に定める感染症による欠席の場合は当該病名がわかる書類（処方箋も可）



【学校保健安全法施行規則に定める感染症 一部抜粋】

インフルエンザ	出席停止期間	発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
	症状	悪寒、頭痛、高熱（39-40℃）で発症。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸器症状は咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまりなど。消化器症状が出現することもあり、嘔吐、下痢、腹痛がみられる
麻疹	出席停止期間	解熱した後3日を経過するまで
	症状	典型例では、臨床的に、カタル期、発しん期、回復期に分けられる。カタル期には眼が充血し、涙や目やにが多くなる、咳、鼻水などの症状と発熱がみられ、口内の頬粘膜にコプリック斑という特徴的な白い斑点（粘膜疹）が見られる。熱が一旦下がりかけ、再び高熱が出てきたときに赤い発しんが生じて発しん期になる。発しんは耳の後ろから顔面にかけて出始め、身体全体に広がる。赤い発しんが消えた後に褐色の色素沈着が残るのが特徴。
風疹	出席停止期間	発しんが消失するまで
	症状	発熱と同時に発しん。淡紅色の発しんが全身に出現する。3 - 5日で消えて治ることが多い。発しんが消えた後は麻しんのような色素沈着は残さない。リンパ節の腫れは頸部、耳の後ろの部分にみられ、圧痛を伴う。発熱は一般に軽度で、気付かないこともある。
おたふくかぜ	出席停止期間	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	症状	全身の感染症だが耳下腺の腫脹が主症状で、顎下腺や舌下腺なども腫れる。腫れは2 - 3日でピークに達し、3 - 7日間、長くても10日間で消える。痛みを伴い、酸っぱいものを飲食すると強くなる。
水ぼうそう	出席停止期間	全ての発しんがかさぶたになるまで
	症状	発しんは体と首のあたりから顔面に生じやすく、発熱を認めることが多い。発しんは紅斑、水疱、膿疱、かさぶたの順に変化する。かゆみや疼痛を訴えることもある。

参考：学校において予防すべき感染症の解説（平成30（2018）年3月発行）（出典：公益財団法人 日本学校保健会）

*他の疾患については、総合健康センターホームページ→「感染症」を参照



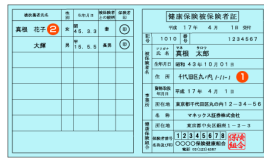
はじめて一人暮らしをする方へ

① 健康保険証を手元に置いておきましょう。

「カード型保険証」一人一枚



「遠隔地保険証」 家族全員が記載されている



※保険証交付の際に大学発行の在学証明書が必要。
在学証明書は学生サービスステーション（図書館1階）・
医学部・農学部においてある自動発行機で入手可能。

② 体温計を用意しましょう。

体調不良になった時、発熱の有無は重要です。体調管理に必要なものなので必ず準備しておきましょう。

また女性の方は、基礎体温計を用意し基礎体温を記録すると、排卵の状態や月経周期がわかり、健康管理に役立ちます。

③ 常備薬や応急セット、緊急時の連絡リストを用意しましょう。

風邪薬・鎮痛剤・整腸剤・絆創膏・ワセリンなどを用意しておく、風邪・腹痛・下痢・切り傷・擦り傷の時に役立ちます。

また緊急時の家族への連絡リストを作成しておく、自分で連絡が取れない時に役立ちます。

④ 医療機関に通院中の方は主治医の紹介状を用意しましょう。

経過観察が必要、もしくは継続治療を希望される方は、入学前の主治医に紹介状を作成してもらってください。

大学での健康診断の参考にしたり、医療機関への紹介を行っています。

⑤ 生活習慣を見直しましょう。

- ★ 1日3食バランスよく食べる
- ★ 野菜や魚を積極的に摂る
- ★ 朝食を必ず摂る 時間がない時はコップ1杯の牛乳やバナナ等でもよい
- ★ 塩分を控える、酢やレモンを利用する、うどん・そば・ラーメンの汁は残す、漬物は控える
- ★ 甘い物・スナック菓子・清涼飲料水は控え、寝る前の飲食は避ける
- ★ 普段からこまめに動き、1日30～60分のウォーキングを心がける



⑥ **飲酒は20歳から!** 2022年より成人年齢は18歳に引き下げられましたが、飲酒・喫煙・ギャンブルは20歳からです。

- ★ 一気に飲み、アルハラに注意
- ★ 飲酒の強要は犯罪である
- ★ 強要されたらきっぱりと断る
- ★ 「吐かせればよい」という考え方は非常に危険!
- ★ 酔いつぶれた人を一人にしない
- ★ 飲酒運転は絶対しない（自転車も含む）
- ★ スポーツ・入浴・服薬と同時に飲酒をすると危険!

