

保健だより 9月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部

保健室

平成30年9月1日発行

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏休みはどのように過ごしていますか？実習、集中講義、就職活動、アルバイトに遊び…と忙しい人も多いと思いますが、それぞれ体調に気をつけながら頑張ってくださいね！この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて、新学期を元気に迎えられるようにしましょう！



救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、9月9日と定められました。万が一のときに、あわてず行動できるようにしておきましょう！

救急現場に居合わせたら、まず落ち着いて、速やかに119番に通報しましょう。救急車が到着するまでの間、いかに早く応急手当を行うかが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。日ごろから、心肺蘇生法やAEDの使用法、ケガの応急手当などを身につけておくといざというときに役立ちます。また、救急箱の中身もチェック（ばんそうこうやガーゼは入っているか？薬の使用期限が切れていないか？など）しておきましょう。



～先天性風疹症候群について～

現在、風疹の患者が関東を中心に増えています。国立感染症研究所は、風疹に関して注意を呼びかける緊急情報を出しました。

妊娠20週頃まで（特に、妊娠初期）の女性が風疹にかかると、お腹の中の胎児も風疹ウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、そして精神や身体の発達の遅れなどの障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。これらの障がいを「先天性風疹症候群」といいます。



風疹の予防接種は、以前は女子中学生のみを対象に行なわれていました。将来の妊娠中の風疹感染を防ぐためです。しかし、女子のみへの予防接種では社会全体を風疹から守ることが十分にできないため、現在では1歳と小学校入学前の2回、MRワクチン（麻疹＋風疹ワクチン）を接種することになっています。ただし、一度も予防接種を受けたことのない男性も多く、もしも風疹に自然感染すると妊娠中の配偶者や同居の家族、職場の同僚などに風疹をうつす可能性があります。

平成24～25年にも、日本で風疹が大流行しました。約90%が成人で、男性が女性の約3倍多くかかりました。この流行の影響で、45人の赤ちゃんが先天性風疹症候群と診断されました。また、全国でMRワクチンが足りない！という騒動になりました。

妊娠、出産…と聞いても、まだまだ先のことと思っているかもしれませんが、一度身近な人も含めて、予防接種や抗体の有無を確認しておきましょう！