

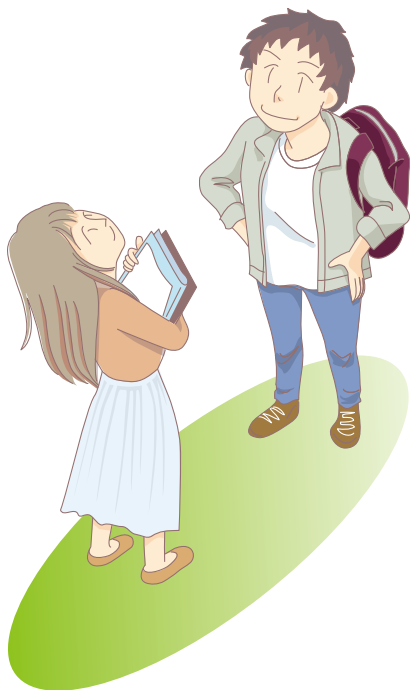
2025

健康ミニガイド

～よりよいキャンパスライフを送るために～

目次

- あなたの食生活、バランスがとれていますか？ …… 1
- こんなときどうしますか？
 - ・病気のとき…………… 7
 - ・ケガのとき…………… 11
 - ・災害に備えておきましょう…………… 13
 - ・ハラスメントを受けたと感じたら…………… 14
 - ・交通事故にあったら…………… 14
- 悩んだり、こころが疲れていると感じたら… …… 15
- 一人の大人として、パートナーと性について
考えてみませんか？…………… 17
- お酒…あなたはどうかつきあいますか？…………… 19
- たばこ…喫煙か健康か、選ぶのはあなた…………… 21
- 薬物はたった一度が命取り…………… 23
- 倒れている人を見かけたら…
一次救命処置を知っていますか？…………… 25
- 群馬県内大学等の健康に関する相談窓口 …… 裏表紙



あなたの食生活、バランスがとれていますか？

1日に必要なエネルギー量

1日、どのくらいエネルギーをとれば良いかは、人によってさまざまです。年齢・性別・体格・身体活動量などによって異なります。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のエネルギーがどのくらいあるのか、日ごろから意識してみると良いでしょう。

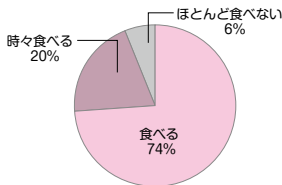
大学生の推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	身体活動レベル		
	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
男	2,300	2,650	3,050
女	1,700	2,000	2,300

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より抜粋

群馬県内の大学生に聞きました! 2024年4月

朝食はきちんと食べますか？



3,027名 回答



1日の食事例とアドバイス

朝食

- ・主食：トースト1枚
- ・主菜：白玉焼き
- ・副菜：サラダや乳製品、果物など

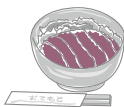


朝食でエネルギーを補給し、さらによくかむことで、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

昼食

コンビニや学食を利用する場合

- ・主食+主菜：かつ丼
- ・副菜：野菜や海藻類の和え物や、具沢山みそ汁など



外食やお弁当等は丼物や麺類など一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろな食材が食べられる定食スタイルがお勧めです。

夕食

- ・主食+主菜+副菜：具だくさんの煮込みうどん
- ・副菜：煮物やお浸し、果物など



夕食はたくさん食べてしまいがちですが、野菜類をプラス1品とすることでエネルギー過剰を抑えつつ満足感もあがります。

外食のエネルギー

外食は便利ですが、一般的にエネルギーや脂質・糖質が多いため、外食に頼った生活をしていると健康に支障をきたす場合があります。エネルギーや栄養バランスを考えながら、外食を楽しむと良いでしょう。エネルギー量を表示しているお店が多くありますので、注意してみてください。

【外食のエネルギーの参考例】

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ・おにぎり……………170kcal | ・ざるそば……………304kcal |
| ・ハンバーガー……………256kcal | ・きつねうどん……………437kcal |
| ・フライドポテトS……………120kcal | ・ラーメン……………434kcal |
| ・牛丼……………635kcal | ・チャーハン……………609kcal |
| ・親子丼……………537kcal | ・ピザ……………629kcal |

(※オールガイド食品成分表2022(実教出版)より抜粋)

バランスの良い食事

食品を体の中での働きによって6つに分類したものが「6つの基礎食品群」です。1回の食事に「6つの基礎食品群」からまんべんなく食材を選んで献立を考えると、自然に栄養バランスがとれるようになります。



外食や中食 (お弁当や総菜) の利用のポイント

バランスの良い食事はざっくり言うと主食、主菜、副菜のそろった食事のことで、いろいろな食品を組み合わせて食べることで栄養のバランスをとることができます。外食を利用するときは、主食と主菜と副菜が揃うように選ぶと良いでしょう。また、お家ごはんの中食をプラスするときも、意識して上手に使うと良いでしょう。



10分で作ろう！朝ごはんレシピ

カップスープトマトリゾット…… 280kcal

材料 (一人分)	ごはん……………	110g
	チーズ……………	10g
	冷凍ミックスベジタブル……………	8g
	カップスープトマトポタージュ……………	1袋
	お湯……………	150g



☆作り方

- ①ごはんに解凍したミックスベジタブルとトマトスープの素をのせ、お湯を注いで混ぜます。
- ②上からチーズをトッピングして完成です。

《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
カップスープトマトリゾット		チーズ	冷凍ミックスベジタブル		ごはん	
バナナベリーはちみつヨーグルト		ヨーグルト		バナナ、冷凍ベリー		

バナナベリーはちみつヨーグルト… 151kcal

材料 (一人分)	ヨーグルト……………	120g
	バナナ……………	60g
	冷凍ミックスベリー……………	30g
	はちみつ……………	5g



☆作り方

- ①バナナを薄くスライスします。
- ②ヨーグルトを盛り、上にバナナとミックスベリーをトッピングします。
- ③上からはちみつをかけて完成です。

ツナマヨコーンのりパン…… 304kcal

材料 (一人分)	食パン(6枚切り)……………	1枚
	ツナ缶……………	30g
	コーン缶……………	20g
	マヨネーズ……………	7g
	焼きのり……………	適量



☆作り方

- ①ツナとコーンをマヨネーズで和えます。
- ②①をパンに乗せ、上からチーズをかけます。
- ③のりをお好みでかけ、トースターで焼き目が付くまで焼いたら完成です。

《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ツナマヨコーンのりパン	ツナ	チーズ、焼きのり		コーン	食パン	マヨネーズ
ブロッコリーとトマトのおかか和え	かつお節		ブロッコリー、トマト			

ブロッコリーとトマトのおかか和え… 56kcal

材料 (一人分)	冷凍ブロッコリー……………	60g
	ミニトマト……………	2個
	みりん……………	小さじ1
	しょうゆ……………	小さじ1
	かつお節……………	3g



☆作り方

- ①ブロッコリーを電子レンジで解凍します。
- ②ミニトマトを半分に切ります。
- ③みりんとしょうゆをあわせ、600Wで30秒加熱します。
- ④①～③をかつお節と混ぜ、完成です。

ほうれん草ベーコンエッグパン…… 307kcal

材料 (一人分)	食パン(6枚切り)……………	1枚
	マヨネーズ……………	5g
	冷凍ほうれん草……………	50g
	ベーコン……………	10g
	卵……………	1個
	塩こしょう……………	少々
	粉チーズ……………	適量



☆作り方

- ①食パンにマヨネーズを薄く塗ります。
- ②解凍したほうれん草に塩こしょうを少々加え、混ぜます。
- ③ベーコンを1cm幅に切ります。
- ④ほうれん草とベーコンで土手を作るようにのせ、真ん中に卵を割り入れます。
- ⑤トースターで焼き目が付くまで焼きます。
- ⑥塩こしょう、粉チーズをお好みでかけて完成。

《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ほうれん草ベーコンエッグパン	ベーコン、卵	粉チーズ	冷凍ほうれん草		食パン	マヨネーズ
コーンとベーコンのコンソメやしスープ	ベーコン			もやし、コーン		

コーンとベーコンのコンソメやしスープ… 45kcal

材料 (一人分)	もやし……………	35g
	ベーコン……………	10g
	コーン……………	15g
	水……………	200g
	コンソメ……………	小さじ1/2
	塩……………	少々
	こしょう……………	適量



☆作り方

- ①ベーコンを1cm幅に切ります。
- ②水を入れた鍋に、もやし、ベーコン、コーンを入れ、煮ます。
- ③コンソメと塩を入れ、味を調えます。
- ④器に盛り、こしょうをふりかけ、完成です。

電子レンジで簡単にできるレシピ

・下処理が少なく作りやすいレシピです。

薬味なす……………60kcal

材料(一人分)	なす……………1本	A 砂糖……………小さじ1/2
	ごま油……………小さじ1/2	A おろしにんにく……………少々
	水……………小さじ1	A おろししょうが……………少々
	—————タレの材料—————	A みじん切りの長ねぎ……………2cm
	A しょうゆ……………大さじ1/2	A ごま……………少々
	A 酢……………小さじ1	

☆作り方

- ①なすはヘタをとり、包丁で縦に切込みを6本くらい入れて水にさらします。
- ②耐熱皿に①を並べ、上からごま油をかけ、水を加える。ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱、裏返して2分加熱します。
- ③Aを混ぜてタレを作ります。
- ④熱いうちにAのタレをかけ、からめて出来上がりです。



蒸しパン……………211kcal

材料(一人分)	ホットケーキミックス……………50g
	調整豆乳……………50g



☆作り方

- ①材料を電子レンジ対応のマグカップに入れ、よくかき混ぜる。
- ②ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、中まで火が通ったら完成です。

キャベツのとん平焼き……………254kcal

材料(一人分)	卵……………1個	塩……………
	砂糖……………小さじ1	こしょう……………
	マヨネーズ……………小さじ2	キャベツ……………大2枚
	豚小間肉……………30g	お好みでソースやかつお節……………

☆作り方

- ①丸皿の耐熱容器にラップを大きめに敷いて、卵を割り砂糖とマヨネーズを加えて混ぜて平らに広げます。
- ②ラップをせずに電子レンジ600Wで1分加熱します。
- ③卵の半分に大めのせん切りにしたキャベツ、半分に豚小間肉を並べてのせ、塩こしょうで味付けします。
- ④ふんわりとラップをして、さらに1分加熱します。
- ⑤上のラップを外して、下のラップをもって半分に折り形を整えます。
- ⑥お皿に盛り付け、ソースやかつお節などをかけて出来上がりです。



トマトクリームパスタ……………664kcal

材料(一人分)	パスタ……………100g	A オリーブオイル……………大さじ1
	A 水……………250cc	牛乳……………50cc
	A おろしにんにく……………少々	ベーコン……………2枚
	A コンソメ顆粒……………小さじ1/2	玉ねぎ……………1/6個
	A ケチャップ……………大さじ2	冷凍ほうれん草……………30g

☆作り方

- ①耐熱容器に半分に折ったパスタを入れて、上からAを入れます。
- ②ラップをして、電子レンジ600Wで指定の茹で時間とおりに加熱します。
- ③よく混ぜて牛乳と具を加えてさらに3分加熱します(硬かったら調整してください)。
- ④アツアツのうちにバターを入れて、全体によくからめて出来上がりです。



≪6つの基礎食品群≫

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
蒸しパン	豆乳				ホットケーキミックス	
薬味なす				なす、ねぎ、 にんにく、しょうが	砂糖	ごま油、ごま
トマトクリームパスタ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	にんにく、 たまねぎ	スパゲティ	オリーブ油、 バター
キャベツのとん平焼き	卵、豚肉			キャベツ	砂糖	マヨネーズ

電子レンジの特性について

- ☆家庭用電子レンジの「強」は大体500～700w、「弱」や「解凍」は150～300w程度です。加熱の仕方は機種によっても違いがあります。
- ・レンジ通りの出力でも、様子をみながら加熱しましょう。
 - ・切り方や大きさ、レンジ庫内の汚れでも、加熱ムラができることもあります。
 - ・塩分の多い食材は、加熱されやすく焦げることがあります。

☆電子レンジ調理に必要な器具

- ・加熱の容器は耐熱で、丸型がおすすめです。
- ・ラップ、はかり、計量スプーン、計量カップ、クッキングシート、キッチンペーパーなどがあると便利です。

☆電子レンジの使い方

- ・温める、蒸す、茹でる、炊く、もどす、乾燥、焼く、炒める、解凍が適しています。



冷凍食品・レトルトを使った簡単レシピ

レトルト編

簡単カレーうどん 675kcal

材料(1人分)	冷凍うどん	1人分
	長ねぎ	10cm
	レトルトカレー	200g
	A 種つゆ (2倍濃縮)	30ml
	A 水	150ml
	牛乳	50ml
	水溶き片栗粉	大さじ2

☆作り方

- 鍋にお湯を沸騰させ、うどんをパッケージの表記通りに茹で、水気を切って丼に盛り付けます。
- 長ねぎは斜め薄切りにします。
- 鍋にレトルトカレー、②の長ねぎ、Aの種つゆと水 150ml を入れて中火にかけます。
- 沸騰したら牛乳を加えます。さらに水溶き片栗粉 (水と片栗粉の割合は 1:1) を入れて弱火で 1 分加熱し、火から下ろします。
- ①のうどんに④をかけお好みで薬味の長ねぎを添えて完成です。



《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
簡単カレーうどん	牛肉	牛乳	にんじん	長ネギ	うどん	—
ハンバーグでタコライス	牛肉・豚肉・卵	—	トマト	アボカド・レタス	ご飯	植物油

ハンバーグでタコライス 724kcal

材料(1人分)	レトルトハンバーグ	1個	温泉卵	1個
	レタス	大1枚	*ケチャップ	大さじ1
	トマト	1個	*ウスターソース	小さじ2
	アボカド	1/4個	*カレー粉	小さじ1/2
	ご飯	1人分	*塩・こしょう	少々

☆作り方

- ハンバーグはサイコロ状に切ります。
 - レタスは千切り、トマトは4等分。アボカドは大きめの乱切り。
 - ハンバーグ、*印の調味料を鍋に入れ、少し煮ます。
 - 温めたご飯を大きめの皿にのせ、レタス、トマト、アボカド、③の煮たハンバーグ、温泉卵を盛り付けます。
※ハンバーグにソースがついている場合は調味料の代わりに活用しても良いです。
- 出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良いです。



冷凍食品編

簡単天津チャーハン 650kcal

材料(1人分)	冷凍チャーハン	1人分	A 水	大さじ2
	卵	1個	A 酒	小さじ1
	長ねぎ	20g	A しょう油	小さじ1
	かにかま	20g	A 砂糖	小さじ1/2
	ペペーチーズ	1個	A 酢	小さじ1
	塩・胡椒	少々	A 片栗粉	小さじ1
	油	少々		

☆作り方

- かにかまを食べやすいように適当に切ります。
- 長ねぎとチーズはみじん切りにします。
- 卵を塩・胡椒で味付けし、かにかまとみじん切にした長ねぎとチーズを加え空気を含ませるように混ぜます。
- フライパンに油を敷いて温め、③を焼きます。
- 甘酢あんはAの材料を全て混ぜて 600W のレンジで 1 分間加熱します。
- 冷凍チャーハンを電子レンジで温めて器に盛り、その上に④をのせます。さらに、あんをかけて完成です。



から揚げの甘酢あん 317kcal

材料(1人分)	冷凍から揚げ	5個	砂糖	小さじ1
	冷凍ミックスベジタブル	25g	水	40ml
	—— 甘酢あん材料 ——		片栗粉	小さじ1/2
	ポン酢	大さじ1		

☆作り方

- から揚げを皿に盛り、レンジで表示に従って温めます。
- 小さめの耐熱容器に冷凍ミックスベジタブルと「あん」の材料を全て入れ、レンジで40秒ほど温め、一度よく混ぜます。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜます。
- 温めたから揚げの上からかけます。



《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
簡単天津チャーハン	かにかま・卵	チーズ	にんじん	長ねぎ	冷凍チャーハン	油
から揚げの甘酢あん	鶏肉	—	にんじん	コーン・玉ねぎ・グリーンピース	片栗粉	植物油

冷凍食品・レトルト食品は、忙しい日々を送る人の食生活の強い味方です。冷凍食品は、短時はもとより、野菜類などの高騰した時にはお財布にやさしい優れものです。購入する時は、包装の内側に極端な霜がついているものや食品がくっついて塊になっているものは、冷凍焼けなどで品質が低下しているおそれがありますので注意しましょう。一度に使い切らない場合は、空気をしっかり抜いて口を閉じ、素早く冷凍庫にしまいましょう。一度解凍した食品は、再凍結はしないでください。

監修：共愛学園前橋国際大学短期大学部栄養専攻

体のバランスについて考えてみましょう

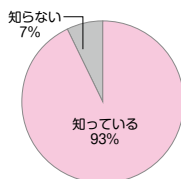
●適正体重＝【身長(m)】²×22

●BMI(肥満度)＝体重(kg)÷【身長(m)】²

やせ…BMI 18.5未満
標準…BMI 18.5以上25.0未満
肥満…BMI 25.0以上

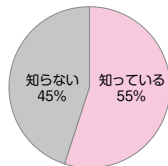
群馬県内の大学生に聞きました！ 2024年4月

自分の体重を知っていますか？



3,025名 回答

自分の適正体重・肥満度を
知っていますか？



3,023名 回答

毎日の食事を記録してみましょう

特定の食品だけを食べ過ぎていないでしょうか。

まずは自分の食べ方を意識してみましょう。食べているものを写真に撮って記録するなどして、自分の食べ方の傾向を観察してみましょう。

「～しながら」食べる習慣を変えてみましょう

何かをしながら食べると量を食べ過ぎたり、よく噛まずに飲み込んだりすることで、消化にも影響が出ます。食べているものをよく噛んで味わいながら食事をしてみましょう。



定期的に体組成計で測定してみましょう

体重だけではなく、体脂肪や筋肉量を測定してみましょう。体の数値を確認して比較するだけでも食事や運動を意識的に変えていくことにつながり、体調管理に役立ちます。



体を動かすことや、ストレッチなどを生活の中に取り入れましょう。

階段を使う、歩くなど、日常生活の中にある体を使う動きを意識してみましょう。入浴の時や布団の上などで手足を思い切り切り伸ばして全身のストレッチをしてみましょう。体の緊張をほぐすのに役立ちます。筋肉が伸ばされると気持ちもリラックスします。

バランスのとれた日常生活を目指しましょう

もともと私達の体は、自分自身の力で良い状態に保とうとする機能が備わっています。食事、運動、睡眠は、私達が良い状態を保つために必要な要素です。

睡眠不足が続いている、食べ過ぎている、無理なダイエットをする、全く体を動かさないなど、「～し過ぎ」「全く～しない」が続くときは要注意です。勉強やバイトなどで忙しい大学生の皆さんにとって、毎日理想的な状態で過ごすことは難しい時もあると思いますので、1週間単位で、足りないものは補い、多すぎるものは減らしながら上手に調整する習慣を身につけましょう。

自分の睡眠について考えてみましょう

【自分の睡眠状態をチェック:休養感がポイント】

ご存知のように「睡眠」は、私たちの休息のためにとても大切な取り組みの一つです。睡眠時間は個人差が大きいですが、6時間以上は必要と考えられており、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが、適切な睡眠が取れているかの目安として重要です。睡眠休養感を高めるために、適度な睡眠時間の確保を心がけましょう。

【ソーシャルジェットラグを知っていますか?】

ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)は、平日に蓄積した睡眠不足を解消するために、休日に長く寝る(寝だめ)習慣を持つことで、就寝・起床の時刻が平日と休日ですれてしまうことを指しています。この時差ボケの現象により、睡眠のリズムを決める体内時計が乱れ、十分な休息が取れず、疲労が蓄積していき、注意力や記憶や学習力の低下、免疫力の低下、気分障害のリスクも上がります。長期的に休日に長時間の寝だめが必要になっている場合は、慢性的な睡眠不足の現れですので、大学等の健康管理室にも相談してみましょう。

【朝が弱い人こそ、「起きる時間」を中心にしてみましょう】

私たちの睡眠パターンとして、「朝型」「夜型」の傾向(クロノタイプ)があります。特に社会生活を送る上で問題になるのが、夜に活動が活発になりやすく、朝起きるのが苦手な「夜型タイプ」の人です。

夜型タイプの人の工夫として、朝起きる時間を一定にし、できるだけ朝日を浴びる習慣を作り、少しずつ体内時計による睡眠リズムを朝にシフトしていきましょう。

質の伴った良い睡眠は、私たちの健康や学業成績だけでなく、長期的な人生の質を上げてくれます。質の良い睡眠を得るために、日々のちょっとした工夫や意識が大切です。

参考ホームページ

厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/index.html>
「睡眠対策」でサイト内検索



群馬大学健康支援総合センター 講師 宮崎博子

「ノンカロリー」「カロリーライト」「カロリーオフ」の違い

近年、「ノンカロリー」、「カロリーライト」、「カロリーオフ」などと表記されている商品が多く出ています。このような表示は「食品表示基準」によって定められており、自由に表記をして良い訳ではありません。

食品表示基準では食品 100g（飲料の場合は 100mL）当たりのエネルギーが 5kcal 未満の場合、「ゼロ」、「ノン」など「含まれない旨」を表示することができます。また、食品 100g 当たりのエネルギーが 40kcal（飲料は 100mL 当たり 20kcal）の場合、「低」、「ロー」、「控えめ」、「ライト」など「低い旨」を、さらに食品 100g 当たりのエネルギーが 40kcal（飲料は 100mL 当たり 20kcal）でかつ比較対象食品と相対差（低減割合）が 25% 以上の場合、「△カット」、「□g オフ」、「ハーフ」など「低減された旨」を表示することができます。

准教授 荒井勝己

野菜ジュースを飲めば野菜をとったことになりませんか?

全く野菜を摂らない状況から比べれば、野菜ジュースを飲むことで一部の栄養素を補うことはできるかもしれませんが代わりにはなりません。ビタミン C は製造途中や保管中に失われやすく、日本人に不足しがちな食物繊維は製造過程で取り除かれてしまうことがあり、十分とれるわけではありません。

野菜は量のわりにエネルギーが低く、食感があるところもよいところです。食事はよく噛んで食べることが重要で、早食いの防止や食べ過ぎを抑制できる点からも、健康な体作りの基本となります。

野菜ジュースの種類によっては、飲みやすさを考慮して、野菜汁より果汁の割合が多いものもあり、血糖が上がりがやすく、糖質を摂りすぎてしまう心配もあります。どうしても野菜がとれない時に限り賢く利用して、普段の食事で素材そのものから食べるように心がけましょう。

准教授 島田美樹子



「バランス栄養食」は食事の代わりになりますか?

現在、栄養バランスが整うと思わせる、バランス栄養食、完全栄養食、栄養調整食品などの名称をつけた商品が多数販売されています。これらの商品は保存が効くものが多く、いつでも食べるといった便利さがあります。記載された栄養素の摂取はできませんが、商品によってエネルギー、栄養素の含有量は異なります。まずは、栄養成分表示を見て、どの栄養素がどのくらい入っているのかを確認してみましょう。表示を見る時には、基準としている量を確認します。1個、100gあたり「1日の〇割がとれる」といった場合には、1日分あたり、1日の1/3当たり（1食分）なのかを確認しましょう。これらの商品は、食事は異なり、彩り、香り、食感、組み合わせで食べる美味しさや楽しさはあまり期待できません。一方、食事は、栄養素だけでなくポリフェノール類など生体の機能性成分を摂取することもできます。これらの商品の利用は、食事をとることを前提とし補助的な活用をお勧めします。

教授 大山珠美



「低糖質」や「糖質オフ」には、どんな効果がありますか?

「低糖質」や「糖質オフ」などの言葉をよく耳にするようになりました。糖質は脳や神経組織、骨格筋などのエネルギー源として必要なので、1日の必要カロリーの50%程度を糖質から摂取するのがベストとされています。糖質の摂取量を抑える「糖質オフ」や「低糖質」、これをベースにした「低糖質・糖質オフダイエット」では、摂取エネルギー量が減るので、短期間で体重が落ちるのが特徴です。

体重が落ちるとダイエットに成功したような感じがしますが、実は必要エネルギーの不足分を補充するために、体内の骨格筋（たんぱく質）を糖質に作りかえます。そのため、筋肉が減少し体重が減っているのです。消費エネルギーは筋肉量に比例するので、筋肉が減ってしまった後に元の食事に戻すと、エネルギーの摂りすぎになり体重が増加します。これがダイエットの際の「リバウンド」です。

「体重」だけで判断するのではなく、「体脂肪量」や「筋肉量」、「骨量」などで健康な体を目指しましょう。

准教授 許斐亜妃

サプリメントとの正しい付き合い方

サプリメントは健康食品や健康補助食品と呼ばれるものです。一般的にスーパーで売られている食品と同じ扱いになるのがサプリメントです。スーパーでニンジンを買うときに「目に良い」など効果効能は書かれておりません。それと同じでサプリメントはあくまでも食品の扱いなので、法律の関係で効果効能を書くことができません。ですから「〜が気になる方」という表現を行います。サプリメントに頼ることは決して悪いことではありません。普段苦手とする食品があったとしてそこに重要な栄養が入っていたら当然栄養が足りなくなってしまう。それを補ってくれるものがサプリメントです。しかし難しいことにサプリメントの中には摂りすぎると過剰症が出てきてしまうものなど、注意が必要です。生活の偏りがある場合、美容や健康が気になることもあるかもしれませんが、摂取も規定量を守って、自分に足りない栄養素を補う意味でも、サプリメントを有効活用して、健康や美容の維持増進に役立てましょう。

准教授 川上智史



こんなときどうしますか?~病気のとき~

かぜ

主にウイルスが粘膜から感染して炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、たん、発熱、といった症状が起こることを総称し、「かぜ」と言います。病原体が特定されているインフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマ、麻疹や風疹などの感染症の他、アレルギー性鼻炎などでも、かぜと同ような症状が起こります。

最初にかぜの症状でも、感染力が非常に強く、届け出が必要な感染症もあります。また、こじらせてしまい、重症化してしまうこともあるので、「たかが、かぜ」と軽く考えることは危険です。高熱が続く、身体が非常に辛く食事が摂れない、発疹が出るなど、今まで経験したかぜの経過と違うときは医療機関を受診しましょう。

出席停止となる感染症

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染すると、出席停止となります。感染が疑われる場合、必ず医療機関を受診し、検査を受けましょう。また、大学の担当窓口で電話やメールで連絡し、相談するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。また、長引く症状(いわゆる後遺症)があることが分かっています。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。インフルエンザ感染後、急性脳症や肺炎を併発するなど、重症化することがあります。

これらの感染症にかかった後、なかなか症状が改善しない場合は、無理をせず医療機関に相談しましょう。

頭痛

頭痛の現れ方や原因はさまざまです。疲労や睡眠不足、目や耳、鼻、脳の病気が原因となることもあります。

下記のように注意しましょう。

★どのように頭痛が起こるか(急に、ゆっくり、頻度など)

今まで感じたことのないような突然頭を殴られたような痛み、また、その痛みが続く場合は、くも膜下出血や脳出血などの病気が考えられます。このような場合は、すぐに脳外科がある医療機関を受診してください。

★痛みの性質や部位、前ぶれの有無や誘因をチェックします。

★頭痛に伴う他の症状(嘔吐、けいれんなど)の有無。

一般的に「頭痛持ち」といわれている慢性頭痛には3つあります。慢性の頭痛は脳神経内科、頭痛専門外来、脳神経外科などの受診をお勧めします。

○緊張型頭痛

頭蓋の筋肉が持続的に収縮するために起こり、精神的緊張やストレスが原因で起こります。頭痛によって日常生活が制限される場合や頻度・重症度が増している場合には治療が必要です。



感染症予防

- 流行時期には混雑した場所に行くことを避けること、また、状況に応じてマスクを着用することが大切です。
- 外出後は十分な手洗い、うがいを行いましょう。
- 屋内で過ごすときには定期的な換気を行いましょう。
- 「休養・睡眠・栄養・保温・水分補給」を心掛け、感染に対する防御力を落とさないように体調を整えることが大切です。



食事のアドバイス

★寒気がするとき…

からだを温めるもので、しょうが湯、うどん・そうじなど。

★熱があるとき…

ひんやりと冷たく、のどごしのよいゼリー・アイスクリームなど。

★のどが痛いとき・咳がでるとき…

りんごや梨をすりおろしたものを、はちみつ漬。大根おろしと、おろししょうがに熱湯を注ぎ、甘みやレモンを加えたもの。



新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチンを接種すれば、予防できる?

ワクチンを接種したからといって、100%かからないわけではなく、発症をある程度おさえる効果が認められています。また、かかって重症化を防いだり、まわりの人に感染が広がるのをおさえる効果が期待できます。「ワクチンを接種したら、もう大丈夫」「絶対にかからない」と考えず、手洗い、マスクの着用などとあわせて、予防に努めましょう。

○片頭痛

脳の血管の拡張と炎症が起こります。一部の人には、頭痛の前に視界にチカチカした光が見えるなどの「前兆(前ぶれ)」がみられます。「日常生活に影響がある」「動くとかんがえづらい」「吐き気がする、吐いてしまう」「光・音・匂いに過敏になる」などの特徴がみられます。

頭痛の頻度が多い場合やあまりに痛みがひどい場合は、専用の薬がありますので医療機関を受診しましょう。

○群発頭痛

眼の周囲～前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛が数週から数ヶ月の期間群発することが特徴です。夜間、睡眠中に頭痛発作が起こりやすく、頭痛発作時に眼の充血や流涙、鼻汁や鼻閉、縮瞳と眼瞼下垂(まぶたが下がること)などの症状を伴うことが多いです。原因はまだ明らかにはされていません。

参考ホームページ

日本頭痛学会

https://www.jhnsnet.net/ippan_zutu_know.html



腹痛

腹痛は、さまざまな腹部の臓器の病気で起きます。病気の種類によっては、命に関わる場合もありますので、要注意です。激しく痛んだり、痛みが長引くようなどき、体験したことのない痛みの場合は、医療機関を受診しましょう。

便秘

何回も便秘を我慢したり、運動不足や不規則な食生活に関係して起こり、男性よりも女性に多くみられます。便秘を解消するには、食事と生活の改善が基本となります。下剤を使用する場合は、医師の指導を受けましょう。

生活のアドバイス

- ★栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。朝食抜きは便秘の最大の原因となります。繊維源となる野菜類(芋類、豆類、根野菜、緑黄色野菜)や海草類はまんべんなく取りましょう。
- ★適度な運動は腸の機能も活発にします。
- ★トイレに行きたくなくなったら我慢しない。排便を促す胃腸反射は空っぽの胃に食べ物が入った朝食後が最も強くなります。この反射を生かすには朝食後のトイレを習慣化することです。さらに、朝、起きた時、コップ1〜3杯の冷たい水か牛乳を飲むことでより大きな効果が期待できます。

下痢

急性の下痢では、感染性のものかどうかが重要なので、発熱の有無に注意しましょう。慢性の下痢では腸だけでなく、他に原因があることも考えられます。

生活のアドバイス

- ★水分(湯冷ましやスポーツドリンクなど)の補給が大事です。
- ★安静にして、体を冷やさず保温に努めましょう。
- ★腸粘膜を刺激しない消化のよいもの(野菜スープなど)を取りましょう。
- ★回復時は、おかゆ、スープ、りんごなどがよいです。(りんごのペクチンには整腸作用があります)



感染性胃腸炎(ノロウイルス)

冬の感染性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなどのウイルスが原因となりますが、多くはノロウイルスによるものと報告されています。ノロウイルスは感染力が強く、極めて少量でも感染するため、人が集まる場所や家庭内で流行します。食品従事者が感染すると、食品や食器等を介した集団食中毒を発生させることがあります。

感染経路は、感染した人のふん便や嘔吐物に含まれるウイルスによっておこるヒトからヒトへの感染と汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられます。潜伏期間は1〜2日で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常症状は1〜2日間続いた後治癒しますが、乳幼児や高齢者等の抵抗力の弱い人が感染すると、重症化することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるため、予防が重要です。



「群馬県」
「感染性胃腸炎」
で検索

ノロウイルスの感染拡大を防ぐには…。

- 手洗いうがいをしましょう。
手ふきタオルの共用は避けましょう。
- ふん便や吐物を適切に処理しましょう。
- 手すり、ドアノブなど、患者が手を触れるところを定期的に消毒しましょう。
※アルコールでの消毒は、効果がありません。
- 食材(特に貝類等)は十分に加熱しましょう。
中心の温度が85度以上で90秒間以上加熱します。
- 症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。



「群馬県」 「手洗いをしましょう」
で検索



「群馬県」 「おう吐物の処理方法」
で検索

消毒液の作り方

【市販の漂白剤(ハイター等):塩素濃度約5%の場合】

濃度(希釈倍率)	希釈方法	使用場所
0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル 1本の水に10mℓ (原液をペットボ トルのキャップ2杯)	トイレのドアノブ や手すりなど、多 くの人が触れる場 所の消毒に使用
0.1% (1000ppm)	500mℓのペットボ トル1本の水に10mℓ (原液をペットボ トルのキャップ2杯)	嘔吐物・ふん便が 付着した場合は処 理に使用

(注意!)

漂白剤は金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。

過敏性腸症候群を知っていますか？

さまざまなストレスが関係していて、便秘や下痢、お腹が鳴ったり、腹痛が特徴です。環境が変わったり、心配したりすると悪化します。試験など緊張する場面や食事をするとすぐトイレに行きたくなり、トイレが近くにないと不安になり、バスや電車に乗るのが恐くなるといった症状が出ると、普段の生活に支障をきたします。しかし、やせたり、栄養不良にはならず、検査をしても異常が見られないことも特徴のひとつです。即効性のある治療はなく、病気を良く理解し、ストレスとうまくつきあい、栄養バランスのとれた食事に配慮し、規則正しい生活を送ることが大切になってきます。似たような症状を示す病気もあるのできちんと医師の診断を受けましょう。

参考ホームページ

群馬県 <https://www.pref.gunma.jp>

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

国立感染症研究所感染症疫学センター

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

熱中症

暑い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機構が破綻するなどの原因で起こり、死に至ることもあります。



○症状

初期症状は頭痛、吐き気、手足のしびれ、めまい、顔面の紅潮、多量の汗など。症状が進行すると逆に汗が止まって、皮膚がカサカサし、紅潮し、体温が40℃位になることもあります。

○熱中症かなと思ったら(症状が軽いとき)

まずは木陰など直射日光を遮る涼しいところへ移動し、安静にして、ぬれタオルなどを額や後頭部にあてるなどして体温を下げ、塩分や水分補給に努めましょう。

自分で水分が取れない、呼びかけに反応しない、けいれんしているといった場合は緊急対応が必要です。直ちに体を冷やし救急車を呼びましょう。

熱中症は予防できます！

- ★暑さを避けましょう(日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘をさすなど)。
- ★十分な睡眠、しっかりとした食事を心がけ、体調を整えましょう。
- ★のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

参考ホームページ

環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



過換気症候群(過呼吸)

ストレスや激しい運動で、速く激しい呼吸を繰り返すうちに、血液中の二酸化炭素が不足してしまう状態で、心身両面に多彩な症状を起こします。

○症状

呼吸が速い、息苦しさ、息が吸えないなどで不安を感じ、頭痛、めまい、手足のしびれ、関節の硬直なども自覚する。

○対処法

- ゆっくり息を吐くことを意識させる。
息を吐くときに胸の両側部を両腕で“グツ”と締め付けさせる。
- 「吸う・吐く」が1:2になるくらいの割合で呼吸する(腹式呼吸)。
- 1回の呼吸で10秒くらいかけて吐く。(息を吐く前に1~2秒くらい息を止めるとうまい)
- 胸や背中をゆっくり押して、呼吸をゆっくりするように促す。

* 症状がおさまらない場合や、繰り返し起こす場合は、他の病気の場合もあるので医療機関を受診しましょう。



歯の健康

若い人の歯周病が増えています。歯周病は歯と歯肉の間についた歯垢に住む歯周病菌による感染症です。悪化すると歯を失うばかりではなく、全身に悪影響を与えます。

口の中のセルフチェック…こんな症状があったら早目に受診しましょう

- 歯石や歯垢がついている
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯を磨くと歯肉から出血する
- 朝起きた時口の中がネバネバする
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 歯肉がむずがゆい



○経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液は水と塩分と糖分をバランスよく含み、体への速やかな吸収に優れた成分となっています。スポーツドリンクは、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。

通常の水分補給はスポーツドリンクでも十分ですが、脱水状態になりやすくなっているとき、脱水状態になってしまったときは経口補水液が適しています。

知っているると便利！経口補水液の作り方

経口補水液(Oral Rehydration Solution, ORS)とは、食塩とブドウ糖を水に溶かした物で、小腸からも水分が吸収されることから、これを飲むことで下痢、熱中症などの病的脱水時に効率よく水分を吸収できます。

薬局などで手に入りますが、夜間や一人暮らしなどで買いに行けないとき、自宅にある調味料でも作ることができ、とても便利です。

【レシピ】

- 水1ℓ(湯冷ましにする)
- 砂糖 40g(大さじ4ℓ)
- 食塩 3g(小さじ1/2)
- レモン汁少々(1/2個分程度まで)

全てをよく混ぜ、適温にする。レモン汁を加えるなど飲みやすくなり、同時にカルウムも補えます。一度にゴクゴクとたくさん飲まず、少量ずつ飲むようにしましょう。

※作ったその日に飲みきるようにしましょう。

アナフィラキシー

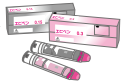
食物、薬物、蜂毒などが原因となり、極めて短時間のうちに全身にアレルギー症状が出る反応のことです。場合によっては生命を脅かす危険な状態(血圧低下、意識障害、呼吸困難)になることもあります。このような状況を「アナフィラキシーショック」と言います。

○症状

皮膚の症状…じんましん・かゆみ・皮膚が赤くなるなど
粘膜の症状…くちびる、舌、口の中、まぶたが腫れるなど
呼吸器の症状…息切れ・咳・せいせい、息苦しさなど
消化器の症状…強い腹痛、嘔吐など

○対処法

症状がでたら直ちに救急車を呼びましょう。
主治医からの指示で「エピペン」を常時携帯している場合は、「エピペン」使用后直ちに医療機関を受診しましょう。「エピペン」を常時携帯している場合は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)にも連絡しておきましょう。



目の健康

パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間に見続けることで、目が乾く、目がかすむ、視力が低下するなど目の使い過ぎによる症状を起こします。

○対処法

- パソコンなど1時間使用したら、立ち上がり10分間休憩する
- 目を閉じて光を遮る、目のストレッチを行う
- 1日6~7時間睡眠をしっかりとる、目の疲れをとる
- 睡眠時は部屋をできるだけ暗くして休む

知っておくと「いざ」という時に便利です！

ぐんま統合型医療システム

<https://www.med.pref.gunma.jp/>

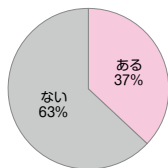
群馬県内の医療機関、救急病院、夜間や休日診療、24時間テレフォンサービスなどを検索できます。



～女子学生のみなさんへ～

群馬県内の
大学生に聞きました! 2024年4月

月経に関する悩みがありますか?



1,852名 回答

月経痛がひどい(月経困難症)

月経痛が病的に強い状態を月経困難症といいます。若い女性の場合、病気によらないものが多いですが、なかには子宮内膜症などの病気が原因となっていることもあります。また、鎮痛剤の内服は、1ヶ月に数日程度の服用であれば副作用もほとんど心配する必要はありませんが、他にも適した薬がある可能性があります。毎月、耐えられないほどの月経痛に悩んでいる方は、婦人科を受診しましょう。

月経困難症を乗り切るために自分で行えること

- ★普段より睡眠をたっぷりとる
- ★下半身を温める
- ★血行を悪くするしめつける服は着ない
- ★軽いストレッチで骨盤の血液の流れを良くする
- ★月経中は貧血になりやすいので血液の元となる食べ物をとる
(干しエビ、海苔、昆布、ひじき、レバーなど)



月経不順

正常の月経周期は26～38日とされています。24日以内に月経が起きる場合(頻発月経)や39～90日周期(希発月経)の場合は、排卵のないことも多く、婦人科を受診し、現在および将来不妊症などにならないために、きちんと診断を受けましょう。

月経がない(無月経)

18歳までに一度も月経がない場合や、月経が開始したにも関わらず、ダイエットやストレス、病気などが原因で月経が止まってしまう場合があります。無月経を長く放置しておくとう治療が難しくなり不妊の原因となります。3ヶ月以上月経がない場合は必ず婦人科を受診しましょう。(妊娠の可能性がある場合は、その時点で婦人科を受診して下さい。)

月経量の異常

月経の平均出血量は20～140ml(1回の月経でナプキン20枚程度)です。出血量が多く日常生活に支障が出たり、貧血の症状がある場合は、原因の調査や治療が必要です。

月経前症候群(PMS)

月経開始の3～10日くらい前からイライラ、憂うつ、不機嫌、眠気、お腹の張りやむくみ、にきびや吹き出物、乳房が張って痛むなど、体の不調や不安定な精神状態をいいます。これらの症状は、月経が始まると自然に消えていきます。食事や運動などの生活習慣の改善、リラクゼーションといったセルフケアで改善が見込まれます。また、症状改善のための薬もでてきました。婦人科の医師にご相談ください。



基礎体温をつけてみませんか?

基礎体温とは、朝、目覚めた後に身体を動かす前の安静時における体温です。健康な女性のパターンは、排卵日を境に高温期と低温期の二相の曲線を描きます。低温期しかない、高温期が短い、生理が始まってから高温期が続くなど乱れがある時は、婦人科を受診しましょう。

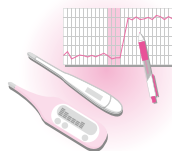
※基礎体温でわかること

排卵の有無、次回月経予測、妊娠しやすい時期、妊娠の可能性。

※基礎体温の測り方

婦人体温計(基礎体温計)を用意します(婦人体温計は薬局で売っています)。

朝、目覚めたら、布団の中で動かさず、婦人体温計を口の中(舌の下)に入れて測ります。出来るだけ毎日、同じ時間に測りましょう。



月経に関する受診のめやす

～こんな時は婦人科受診を～

- ※3週間以内で月経を繰り返す
- ※3ヶ月以上月経がこない
- ※10日以上月経が続く
- ※月経血に固まりがある(複数回)
- ※月経時に貧血をおこす
- ※月経痛がひどく、日常生活に支障をきたす

監修：群馬大学医学部附属病院産科婦人科 准教授 平川隆史

こんなときどうしますか?~ケガのとき~

すり傷・切り傷

傷口が土や泥で汚れていたら、きれいな水で洗い流した後ガーゼをあて、出血が多い場合は5分を目安に圧迫します。決して輪ゴムやひもなどでしばらないでください。

出血が止まったら、ガーゼや保護材で傷口を覆い固定しましょう。傷やけけどに対して乾かさないうことで皮膚の自然治癒力を高め、痛みを和らげながら傷を早く治す保護材もあります。汚い傷、深い傷の場合や動物にかまれた傷などは感染が疑われるので、必ず医療機関を受診してください。

ガラスの傷

ガラスの破片などが深く刺さっているときは、場所によっては血管や内臓をさらに傷つけ、出血をひどくする恐れがあるため、抜かずにそのまま固定し医療機関を受診してください。

刺し傷

傷口が小さいため、細菌が奥に入ると深いところで化膿したり、破傷風にかかることがあります。特に古い釘や汚い物を踏み抜いたときには、要注意です。傷口の周囲を押して血をしぼりだし、清潔なガーゼをあて、なるべく早く医療機関を受診してください。



ねんざ・突き指・打撲

受傷部位を動かさず、氷をビニール袋に入れて冷やします。冷やすことで症状の進行を防ぎ、痛みを和らげます。靭帯の損傷や骨折が起きている可能性があるため、皮下出血や痛みのため普通に動かせない場合は、必ず整形外科を受診してください。

やけど

やけどは触れた温度の高さ・時間・範囲により重症度が増します。すぐに流水で最低でも30分冷やします。(やけどした部位に直接強い水圧をかけないでください。)衣類を着ている場合は、衣類の上から冷やし、無理に脱がないようにしましょう。顔はタオルの上から氷をビニール袋に入れて冷やします。

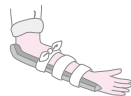
やけどの範囲が広い場合や、水ぶくれができてしまった場合は、医療機関を受診してください。



【日焼け】強い日差しに長時間あたっていると日焼けを起こします。日焼けはやけどの一種です。日焼けによってヒリヒリする時は、刺激を避けて冷たいタオルを当てたり、氷をビニール袋に入れたもので冷やすことが重要になります。ローション等で、しっかり保湿しましょう。ヒリヒリして痛みがひどい時は炎症が起きているため、皮膚科での処置を受けたほうがよいでしょう。

RICEを知っていますか?

打撲や捻挫など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる方法です。RICEをすると、痛みや腫れがひどくなるのを防ぎ、治りも早くなります。ただし、あくまで「応急処置」であり、「治療」ではありません。RICEのあとは必ず整形外科かスポーツ医を受診してください。



Rest (レスト)

患部の安静・固定

添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する。

Ice (アイス)

患部の冷却

氷、水道水、冷湿布などで冷やす。

冷やしすぎると凍傷になる恐れがあるので注意しましょう! 氷枕やアイスパックはタオルを巻いて患部にあてます。15~20分くらい冷やして患部から冷却剤をはずし、再び痛みがでてきたらあてます。



Compression (コンプレッション)

患部の圧迫

包帯などで軽く縛った方が腫れを予防できる。

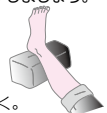
圧迫が強すぎると、血流を悪くしたり神経を圧迫することがあります。巻く強さを加減し、圧迫している部位から先の手、足の指の色や感覚をチェックしましょう。



Elevation (エレベーション)

患部の挙上

患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく。



目の異物

目にはゴミやホコリなどの異物が入りやすく、小さな物でも痛みを感じやすい部分です。眼珠の表面は軟らかく傷つきやすいので、慌てて強く擦らないようにしましょう。ちょっとしたゴミであれば、目薬や水で目を潤し、まばたきを繰り返すうちに流れ出てきます。水で洗い流せず、異物が見えるようであれば清潔な綿棒を水で濡らし、そっとゴミを取り除きます。無理に取り除くことはせず、少しでも不安に思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

薬品や洗剤、熱湯、石灰、農薬などが目の中へ入った場合は、適切な処置をしないと重篤な視力障害を引き起こしかねません。水道水で15分以上洗眼した後、すぐに医療機関を受診してください。また、目に異物が刺さってしまった場合には、自分で取り除くようなことはせず、必ず医療機関で取り除いてもらうようにしましょう。



鼻出血

鼻出血の原因はさまざまです。出血した場合、前かがみになり出血側の鼻翼を外から押さえながら静かに口で呼吸します。冷やしながら圧迫することもあります。

だいたい10～15分くらいで止血しますので、あてないでください。のに流れた血液は吐きだします。この処置で血が止まらない場合は、ガーゼを2～3cm軽く詰めます。それでも止まらない場合は、耳鼻科を受診してください。

たびたび出血する場合には、検査を受けて重大な病気がないか調べる必要があります。



虫刺され

虫に刺されたときの症状には、個人差がみられます。登山やキャンプなど野外での活動のときは、肌の露出の少ない服を着たり、市販の虫除け薬を塗るなどの配慮をしましょう。

【ハチ】傷口に針が残っていたら毛抜きかピンセットで取り、傷口をよく洗ってから冷やします。ハチの毒に対してアレルギーを持っている人は、アナフィラキシー（P9の「アナフィラキシー」を参照）を起こし死に至ることがあるので注意が必要です。全身のふるえ、嘔吐、意識不明などの症状が現れたら、一刻も早く医療機関を受診しましょう。

【蚊・ブユ(ブユ)・アブ】蚊やブユ(ブユ)は刺されても気付かないことが多く、アブは刺されたときに強い痛みを感じます。その後、赤く腫れがかゆくなってきます。掻きすぎて化膿させてしまうことも多いので、腫れやかゆみが激しいときは医療機関を受診しましょう。

セルフメディケーション ～OTC医薬品と上手につきあいましょう～

自分自身で健康を管理し、軽い病気やケガの症状緩和や予防のために、OTC薬(一般用医薬品)などを使って手当することを、セルフメディケーションといいます。たとえば、かぜをひいた時に薬を飲んだり、小さな傷に絆創膏を貼ったりすることなどです。

薬には、医師が処方する医療用医薬品と、OTC医薬品(一般用医薬品)があります。OTC医薬品(Over the Counterの略で、カウンター越しにアドバイスを受けて薬を受け取るという意味)は、医師の処方せんがなくても購入でき、薬局やドラッグストアなど身近な場所で、さまざまな時間帯に購入できます。病院に行くほどではない体調の崩れやかぜ、頭痛、食べ過ぎ、下痢などの症状が現れたときに、薬剤師などによる適切な情報に基づき、**使用者が自己判断・自己責任**で使用します。OTC医薬品を上手に活用しながら、健康維持に役立てていきましょう。

【使用上の注意】

- ※必ず、説明書をよく読み、用量・用法を正しく守り、副作用に注意しましょう。
- ※症状が改善しない場合は、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。
- ※高熱や胃の痛みなどが何日も続く場合は、医師の診察をうけましょう。
- ※自分の常備薬を他人に譲らないようにしましょう。同じ症状でも副作用が出現する場合があります。

家にとっておきたい薬と救急セット

内服薬

- かぜ薬
- 胃腸薬
- 頭痛解熱薬
- 個人的な常用薬

外用薬

- 消毒薬
- 温・冷湿布剤
- 虫刺され軟膏等

その他

- 体温計
- 救急絆創膏
- 包帯
- 爪切り
- 毛抜き
- 氷枕等



予防接種について

大学における感染症—「かからない、うつさない」ために

過去に、麻疹が大学生の間で流行し、大きな問題になりました。麻疹・風疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水痘(みずぼうそう)などは、成人してからかかると重症化することがあります。他の人からうつされるだけではなく、他の人にうつすことにもなるため注意が必要です。女性は、妊娠初期に風疹ウイルスに感染すると、出生児が先天性風疹症候群を発症する可能性があるため、感染予防に必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重要です。

母子健康手帳には、自分自身の予防接種記録が記載されています。予防接種の相談をするときは、母子健康手帳を持参しましょう。

参考ホームページ

厚生労働省検疫所 <https://www.forth.go.jp/index.html>
国立感染症研究所感染症疫学センター
<http://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

予防接種を受けることができる医療機関

厚生労働省 医療情報ネット (ナビイ)
<https://www.iryoyu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>
「キーワードを探そう」→「予防接種」と入力してサイト内検索



海外渡航と予防接種

海外渡航者の予防接種には、主に二つの側面があります。

- ① 入国時などに予防接種を要求する国(地域)に渡航するために必要なもの。
- ② 海外で感染症にかからないようからだを守るためのもの。必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、自身の年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、何を受けるかを決める必要があります。

2014年は海外でのエボラ出血熱の流行、日本国内では Dengue 熱の感染が相次ぎました。発生地域に渡航する場合は、感染症の発生状況に注意して安全な渡航に心がけてください。帰国後、症状出現時は早期に医療機関を受診しましょう。

予防接種の計画は余裕をもって早めに

予防接種の種類によっては、数回(2～3回)接種する必要のあるものもあります。できるだけ出発3か月以上前から、医療機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。

こんなときどうしますか?～災害に備えておきましょう～

いざというときに備えて

災害から身を守るためには、日頃からの備えが必要不可欠です。日頃から災害に備えておきましょう。

①自分の住んでいる地域の災害リスクを知る

自然災害は、地震や津波だけでなく、洪水、土砂災害、火山など、様々な種類があります。そのため、まずは、住んでいる地域にどのような災害の危険性があるのかを把握しておきましょう。把握するための方法としては、市町村が公表しているハザードマップがあります。ホームページで確認することができますので、必ず確認しておきましょう。

②避難場所を確認する

地域の災害の危険性を把握したら、自宅周辺の避難場所を確認しておきましょう。その際に注意すべきことは、避難先は、災害の種類によって異なる場合があります。「地震の場合は〇〇」、「洪水の場合は××」といったように災害の種類に応じて、避難先を把握しておきましょう。なお、避難場所や避難する際の注意点についても、ハザードマップ等で確認することができます。

特に地震については、いつどこで発生するかわかりません。そのため、地震の発生に備え、日頃から建物内の非常口や落下物などの危険箇所などを確認する習慣をつけましょう。

③最低3日分の水・食料を備蓄する

大きな災害が発生した場合には、ライフライン（電気、水道、ガス）が寸断したり、物資の供給が滞ったりすることがあります。そのような状況に備えて、最低でも3日分の水、食料を準備しておきましょう。

④非常持ち出し品を準備する

洪水や土砂災害が発生しそうなとき、または地震発生後など、自宅以外の場所に避難する際に持っていく物（例えば、銀行通帳や保険証などの貴重品、常備薬など）は、まとめて袋に入れておき、いざというときにすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。



⑤携帯電話メールサービスに登録しておく

大きな地震が発生した場合に、これから強い揺れが予想されることを伝えてくれる「緊急地震速報」は、携帯メールが届くように設定することができます。また、市町村によっては、地域の安全情報や防災情報を知らせてくれる事前登録制の携帯メールサービスもあります。いざというときの情報取得手段として、これらのサービスに登録しておきましょう。

⑥家族との連絡方法を確認しておく

大きな災害が発生した場合には、一斉集中による回線のダウンを防ぐために、電話がつながりにくくなります。そのため、被災後の安否確認を行うための手段として、以下のような方法があります。普段から家族といざというときの連絡方法を確認しておきましょう。



前橋市が公表している洪水・土砂災害ハザードマップ
参照：前橋市ホームページ

【災害用伝言ダイヤル 171】

連絡をとりたい方の電話番号に、自分の声で30秒以内のメッセージを録音しておくことで、自らの安否を伝えたり、家族や知人の安否を確認したりすることができます。

【災害用伝言サービス】

携帯電話からインターネットを通じて、安否情報の登録・確認をすることができます。携帯電話各社が提供しており、他者の携帯電話やパソコンでも登録された情報を確認することができます。



いざというときの対応

災害が発生した場合には、まずは、とにかく自分の身をを守る行動をとりましょう。

①地震が発生したら…

屋内にいた場合には、家具や本棚など転倒のおそれのある物から離れ、丈夫な机の下などに潜りこみましょう。ドア付近の人も、地震でドアが変形してしまい、外に出られなくなることもありますので、揺れを感じたら、ドアを開け放ちましょう。

屋外にいた場合には、落下物に注意し、窓ガラスの多い建物の側から離れ（建物の高さの1/2程度）、危険物のない広い場所に移動しましょう。

②津波、洪水、土砂災害が発生したら…

これらの災害については、被害が生じる前に、安全な避難場所に移動しておくことが必要です。そのため、これらの災害の発生する危険性が高まった場合には、テレビなどの情報に注意するだけでなく、周辺の様子にも注意を払い、早めの避難開始を心がけましょう。

(群馬大学大学院理工学府環境創生部門 教授 金井昌信)

参考ホームページ

総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/>
群馬県 <http://www.pref.gunma.jp/>
「防災」でサイト内検索



～ハラスメントを受けたと感じたら～

ハラスメントとは

「嫌がらせ」と訳されます。相手方の意に反する（望まない・歓迎しない）言動に基づくことで、行為者が意識していなくても**相手方が不快に感じれば**ハラスメントになります。

セクシャル・ハラスメント

※相手の意に反する性的言動によって、不快な思いをさせたり相手に不利益を与えたりすること。

- 不快に感じる卑猥な冗談をかわす。
- 身体を執拗に眺めまわす。
- 相手の意に反して髪や肩に触れる。
- 就職斡旋や研究指導などを条件に性的な関係を強要する。



アルコール・ハラスメント

※飲酒にまつわる人権侵害。

- 飲酒の強要、一気飲みへの強要。
- 意図的な酔いつぶし。
- 酔った上での迷惑行為。
- ※詳しくは P19 を参照してください。

デートDV

※相手を自分の思いどおりにしようとする暴力で支配することにより起こること。

- なぐる、けるなどの体への暴力の他、性的・精神的・経済的暴力。
- 強い束縛。
- 無断で携帯電話をチェックなど。



アカデミック・ハラスメント

※教育研究の場における権力を利用した嫌がらせ。

- 就職活動において不利な扱いをする。
- 不当に低い評価をつける。
- 学生のプライバシーを暴露する。
- 指導の拒否や侮辱的な言動をする。



パワー・ハラスメント

※職場において、上司としての権限を超えて不適切な言動や指導を行うこと。

- 「無能」とか「仕事ができない奴」など人格を否定し、相手を追い詰める。

モラル・ハラスメント

※人格や尊厳を傷つける精神的ないじめ・嫌がらせを行うこと。

- 「無視をする」「見下すくさをする」「否定する」などの行為が静かに、じわじわと、陰湿に行われる。

ハラスメントを受けたと感じたら

嫌なことは相手に対して明確に意思表示し、一人で我慢したり自分を責めたりせずに、まずは各大学等の相談窓口や信頼できる人に相談しましょう。

加害者にならないために

人によって不愉快の度合いは異なります。したがって相手が拒否し嫌がっていることがわかった場合には、同じ言動を決して繰り返してはなりません。

交通事故をおこしたら（加害者の場合）

- ①被害者の応急手当、救急車（119番）の手配する。
- ②すぐにその現場で警察（110番）へ連絡する。また、自転車の事故でも同様に通報が必要です。
- ③自分が入っている保険会社へ連絡する。

交通事故にあつたら（被害者の場合）

- ①すぐに警察（110番）に連絡する。
 - ②加害者の住所・氏名・保険会社を確認する。
 - ③軽いけがでも、医師の診断を受ける。
- 最初が軽い症状でも、後に重症になることがよくあります。

警察で事故証明書を出してもらった時や保険会社に連絡する時の事故記録として、次のことを確認しましょう。

- ①いつ（何年、何月、何日、何時、何分）
- ②どこで（事故の場所）
- ③誰と（相手の住所・氏名・電話番号・被害者の場合は相手の免許証番号をメモする）
- ④どのような状況で事故がおきたのか



～交通事故にあつたら～

群馬県交通事故相談所の案内

交通事故による賠償問題や保険などの各種相談に無料で応じます。相談内容については秘密厳守します。

《相談時間》 月～金（祝日・年末年始を除く）/ 9:00～15:30

《相談方法》 面接のほか、電話でも相談に応じます。

《電話》 027-243-2511

《所在地》 群馬県庁 20 階

《ホームページ》 群馬県 <http://www.pref.gunma.jp>

「交通事故相談所の案内」でサイト内検索



悩んだり、こころが疲れていると感じたら…

「気持ちが悪く落ち込む、やる気がでない」

誰でも、失恋したり、大きな失敗をしたりすると一時的に気持ちが落ち込んで、何もする気がなくなったり、悲しくなったりします。

そんなときは、

- 散歩：毎日20～30分を繰り返してみよう。
快楽ホルモンが分泌され、幸せな気分になるそうです。
- 好きな音楽を聴く：気分が良くなり、ストレスの軽減や免疫力アップにつながります。
- 腹式呼吸：深くゆっくり、酸素を吸い込むと全身の血行が良くなり、リフレッシュできます。
なかなか回復しない場合、うつ病などの可能性もありますので、専門家に相談しましょう。

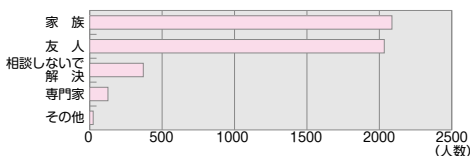
「眠れない」

「眠れない、寝付けず、睡眠のリズムが乱れる」など、睡眠の悩みを抱えている人が増えています。夜中までのスマホやパソコン漬けやバイト終わりの夜食をとるなどの生活習慣の乱れが原因となることが多いようです。睡眠環境と生活習慣を整えることが大切です。

- 起床したら太陽の光を浴び、体内時計をリセットする。
- 無理に眠ろうとしないで、眠くなってから寝床につく。
- ホットミルクを飲む。(お腹を温めることにより、逆に深部体温を下げる→眠りにつける)
- ゆっくり深呼吸しながらストレッチをする。(からだの筋肉と緊張をほぐす→副交感神経のスイッチオン→リラックス)

群馬県内の大学生に聞きました！ 2024年4月

悩みごとがあったら誰に相談しますか？(複数回答可)



自分一人で解決できなくなったときには、専門家に相談しましょう。

こころの相談窓口の紹介

一人で悩まず小さなことでも気軽に相談してください。匿名で相談することができ、秘密は守られます。

■各大学の相談窓口 (最終ページ参照)

■こころの健康相談統一ダイヤル

電話相談：TEL 0570-064-556 月～金(祝日・年末年始除く) 9:00～22:00

通話料のほか、ナビダイヤル利用料がかかります

■群馬県こころの健康センター <https://www.pref.gunma.jp/soshiki/83/>

電話相談：TEL 027-263-1156 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00まで

メール相談：kokoro@pref.gunma.lg.jp ※詳しくはホームページをご覧ください。

■群馬いのちの電話 <http://www.g-inochi.jp/>

TEL027-212-0783 <相談時間> 毎日9:00～24:00

第2・第4金曜日 9:00～翌朝9:00(24時間)

■日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org/>

電話相談：TEL0120-783-556 <相談時間> 毎日フリーダイヤル 16:00～21:00

インターネット相談 毎月10日フリーダイヤル8:00～翌朝8:00(24時間)

■まもろうよこころ (厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

電話相談・SNS相談



相談員からひとこと

みなさんの学生生活では、いろいろなことが起きると思います。順調にいくことがある一方で、ときには、思い通りにいかないことがあるかもしれません。

思い通りにいかないとき、一人で踏ん張って、自分で解決するのも、自分を成長させてくれます。ただし、それでも解決できないときは、友だち、先輩、家族、先生など、人に頼ることも大切です。「人に頼ると、弱い人間だと思われるんじゃないか…」、「人に弱みを見せるのは恥ずかしい…」というふうには、どうか思わないでください。「人に頼ることができる」、「弱みを見せることができる」のは、その人の「強さ」であると思ってください。

次のようなことがあって、みなさんの生活が行き詰ってしまったときには、誰かに相談するのがいいと思います。

- ・何もやる気が起きなくて、授業に出られない。
- ・朝起きられなくなって、昼夜逆転になってしまった。
- ・いろいろな考えてしまって、夜寝つけない。
- ・勉強は頑張っているけど、思うような成績がとれない。
- ・ゼミで仲間と一緒にいても、どう関わっているのかわからない。
- ・彼氏(彼女)にふられてしまい、ショックから抜け出せない。
- ・自分の進む道を変えるべきか迷っているが、決められない。

これ以外でも、学生時代には、大きな心の揺れを経験することがあるかもしれません。あまりにその揺れが大きく、苦しいときには、みなさんの大学にある学生相談室で、自分の思いを話してみるはどうでしょう。苦しかった心の揺れが、おだやかになるかもしれません。どうぞ利用してください。

前橋工科大学学生支援係臨床心理士 青塚 徹

簡易ストレスチェック

★下記の質問で当てはまるものにチェックを付けて、その数を数えてください。

1	朝起きるのがつらいことが多いですか？
2	なかなか眠れないことがよくありますか？
3	眠りが浅いと感ずることが多いですか？
4	手や脇などに汗をかきやすいですか？
5	風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？
6	食欲のないことがありますか？
7	疲れがとれませんか？
8	ちょっとしたことで疲れやすいですか？
9	小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？
10	肩や首・頭が凝りますか？
11	胃腸の調子を崩しやすいですか？
12	人と会うのが苦痛ですか？
13	理由もなく不安になることがありますか？
14	いつも何かに追われている気がしますか？
15	グチが多いですか？
16	異性に関心が持てませんか？
17	理由もなく落ち着かなくなることがありますか？
18	ちょっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？
19	無駄なことばかり考えてしまいますか？
20	何をしても楽しいと思えないことがありますか？
21	自分が周囲の人からどう思われているかとも気になりますか？
22	何もかもやめてしまいたくなりますか？
23	よくイライラしますか？
24	夢見が悪いですか？

チェックの数

チェック結果！

0～5

ストレスはほとんどないと思われます。

6～10

ややストレスがありますが、日常生活に大きな支障・問題はないと思われます。今後も予防やセルフケアを行ってください

11～15

ストレスがたまっているかもしれません。休息をとったり、ストレスを解消するなど早めの対処を心がけましょう。

16～24

かなりストレスがたまっている可能性があります。自分で対処が難しい場合はカウンセリングを利用したり、専門家に相談しましょう。

※チェック項目が少なくても症状の程度が重い場合はストレスの影響の可能性もあります。
※結果は参考程度にご活用ください。正確な診断につきましては専門医を受診ください。

監修：日本心理教育コンサルティング

一人の大人として、パートナーと性について考えてみませんか？

パートナーと性について理解しよう

男性と女性ではホルモンの違いなどから、医学的にも性に対する感覚や考え方に違いがあります。それに伴って性に関する行動にも、個人個人で違いが生じることから、性行動に関するトラブルやそれに伴う性感染症等の病気、望まぬ妊娠などの問題は、誰にでも起こりうる身近な問題といえます。お互いの気持ちを受け止め尊重することも大事ですが、自分の気持ちを我慢して、相手の気持ちを受け止め過ぎず、お互いの気持ちを伝え合うことができる関係性があるかどうか大事です。性について正しく学び、より良い関係としてお互いの理解を深めていけるようにしていきましょう。

自分は大丈夫とは思わないで！ 性感染症は増加しています。

性行為によって感染する感染症のことを性感染症といいますが、これは誰にでも起こりうる身近な病気、治療が困難になるものもあります。予防が一番大切ですが、万が一感染の可能性がある場合は、悪化させないためにも早めに医療機関（泌尿器科・婦人科）を受診してください。パートナーと一緒に検査を受け、治療することが必要になります。



性感染症は予防できます。

性感染症予防には、「コンドームの使用」が効果的です。「性感染症の予防はコンドームで、避妊はピルで」といった二重予防法も重要です。

主な性感染症

病名	原因	症状・治療法・その他
クラミジア感染症	クラミジア トラコマトリス	自覚症状に乏しく、気づかないまま相手に感染させてしまう可能性があります。男性の場合、尿道炎、前立腺炎、副睾丸炎などがみられます。女性の場合、下腹部痛や血性のおりものがみられることもありますが、進行すると子宮内膜炎、卵管炎、腹膜炎などを起こし、将来不妊になることが多くあります。治療は、抗生物質の内服です。女性では最も多い性感染症であり、特に10代で多くみられます。
梅毒	梅毒トレポネーマ	近年急激に増加しています。感染後3～6週間程度の潜伏期間を経て、局所のかゆみ、腫れ、発疹などがみられ、時間を経過しながら全身に様々な症状が現れ、徐々に重症化します。症状が軽快する期間があるため治療の遅れにつながるがありますが、早期の治療で完治が可能です。治療はペニシリン系の抗生物質の内服です。
エイズ	ヒト免疫不全ウイルス（感染経路） ・性行為による感染 ・血液による感染 ・母子感染	感染してもすぐには発症せず、無症状です（だいたい10年程度）。そのため気づかないまま相手に感染させてしまう可能性があります。思い当たる日（性行為・血液感染）から3ヶ月経過していないと正確な判定はできません。現在、完全に治す薬はありません。しかし、感染後エイズの発症を抑えることは可能となってきましたし、発症後の治療も進歩しています。

※性感染症はこれだけではありません。淋病、性器ヘルペス、トリコモナス感染症、尖圭コンジローマ、B型肝炎などがあります。

各保健所（保健福祉事務所）では、エイズ（HIV）や性感染症の相談や検査が無料・匿名で受けられます。



「群馬県」性感染症に関する無料相談で検索

子宮頸がんはすべての女性に起こりうる病気です。

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんで、主に発がん性HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染で起こる病気です。最近では、特に20～30代の女性に急増しており、20～30代の女性に発症するがんの中で第1位となっています。しかし発がん性HPVは、性交渉経験のある女性の80%が一生涯のうち一度は感染するといわれるほど、ありふれたウイルスです。もし子宮頸がんになっても、初期は自覚症状がないため、検診でのみ見つかります。早期に発見し治療を受ければ、子宮を失うことなく完治しうる病気です。

定期的な子宮頸がん検診とHPVワクチン接種で予防できます！

子宮頸がん検診

検診はがんの早期発見はもちろん可能ですが、がんになる前の状態も指摘できます。各市町村でも20歳以上の女性に対して、子宮頸がん検診を実施しています。

詳細は、各自治体や医療機関にお問い合わせください。定期的に受けましょう。

参考ホームページ

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/index.html>
ヒトパピローマウイルス感染症（HPVワクチン）

群馬県 <https://www.pref.gunma.jp/>
ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）
ワクチンについて

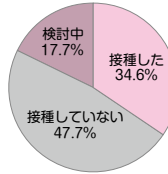


HPVワクチン接種

HPV ワクチンは HPV の感染を予防するワクチンです。半年間で3回接種します。費用は約5万円かかります。性交渉経験がないうちにワクチン接種するとより効果的です。ワクチン接種にあたっては、その有効性と接種による副反応が起こるリスクを理解した上で受けるようにしてください。ワクチンは子宮頸がんの多くを予防できます。接種前に発症している子宮頸がんや前がん病変の進行を遅らせたり、治すことはできません。

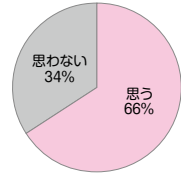
群馬県内の大学生に聞きました！ 2024年4月

HPVワクチンを接種しましたか？



1,847名 回答

HPVワクチンを接種したいと思いますか？



1,833名 回答

子宮頸がんQ&A

ワクチンを接種すれば、子宮頸がん検診を受けなくても大丈夫？

ワクチンは、すべての発がん性HPVの感染を防ぐものではありません。子宮頸がんを早期発見するためには、ワクチン接種後も定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

性交渉の経験があるので、すでに発がん性HPVに感染しているかもしれません。ワクチン接種しても効果は期待できませんか？

現在発がん性HPVに感染しているといっても、今後自然に排除される可能性があります。この場合、ワクチン接種をして次の感染を防ぐことが子宮頸がんの予防になります。

避妊について…100%確実に安全な避妊はありません！

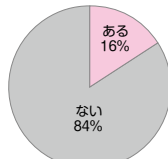
男性だけに任せるのではなく、女性自身でも実施できる方法も選択しましょう。

「望まない妊娠」をしてしまったとき、特に女性にとって精神的にも、肉体的にもその他もろもろ重大な問題が起きえます。1回の性行為で妊娠する可能性のあることを忘れてください。正しい知識を身につけ、2人で相談し、納得できるよう話し合しましょう。



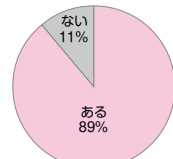
群馬県内の大学生に聞きました！ 2024年4月

これまでに性行為をしたことがありますか？



2,645名 回答

避妊についてパートナーと話し合ったことがありますか？



421名 回答

避妊方法

	ピル(経口避妊薬)	コンドーム(男性用)	基礎体温法
長所・短所	<ul style="list-style-type: none"> 女性自身で実施できます。 正しく服用すれば、失敗が非常に少ない。 月経困難症等の改善など副効果もあります。 産婦人科医の管理の下に使用し、診察代や薬代がかかります。 性感染症は予防できません。 【避妊の失敗率 0.3～7%】	<ul style="list-style-type: none"> 性感染症の予防にも効果的です。 正しい使用方法(使用期限・保管方法・爪などによる破損装着防止)を守らないと、破れたり、外れたりなど失敗の原因となります。 【避妊の失敗率2～13%】	<ul style="list-style-type: none"> 10ページ参照。 経済的負担がなく、副作用もありません。 あくまで予測なので確実性に欠けます(体温の測り忘れ、測り間違いなど失敗を招きやすい)。月経不順のある方は予測がより困難となる)。そのため他の避妊方法との併用が必要です。

※その他、女性自身ができる避妊法として、ベッサリー、殺精子剤、IUD などがあります。陰外射精(いわゆる「外だし」)は避妊の失敗率が高く、有効な避妊とはいえません。

緊急避妊法(性交後避妊、モーニングアフターピルとも言う)

避妊しなかった、避妊に失敗した、性被害を受けたなど、望まない妊娠を回避するための避妊法です。性交後72時間以内にピルを1回飲みます。性交後の内服は早い方が避妊効果が高くなります。あくまで緊急避妊の措置で、確実ではありませんが大幅に妊娠率を下げられます。医師の診断が必要です。保険はききませんので1～2万円ほどがかかります。



緊急避妊法 Q & A
(一般社団法人 日本家族計画協会)

性暴力は犯罪です

望まない性的行為は、いかなる理由・関係性であっても性暴力です。恋人同士でも、嫌がっているのに性行為を強要することは、犯罪行為です。被害にあってしまった場合、友人から相談を受けた場合は、勇気を出して下記へ相談してください。専門の相談員が対応し、秘密は厳守します。

- Saveくんま：群馬県性暴力被害者サポートセンター
電話相談 027-329-6125
メール相談
月～金 9時～17時
- P14「デートDV相談窓口の紹介」参照



監修：群馬大学医学部附属病院産科婦人科 准教授 平川隆史

お酒…あなたはどうかつきますか？

大学生の飲酒による死亡事故

○ケース1：男子(19歳)

所属するダンスサークルのメンバー十数人と、合宿先のホテルでビールや日本酒、焼酎などを飲んだ後、嘔吐するなどしたため、メンバーが布団に寝かせた。当初はいびきをかいていたが、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

○ケース2：男子(18歳)

サークル仲間9人と旅行。宿泊先のコテージで飲酒後に床で就寝するも、数回の嘔吐を仲間が介抱。途中、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

○2017年12月：男子(20歳)

サークルの飲み会でウォッカのイッキ飲みなどをして泥酔。その後異常ないびきをかいていたため、急性アルコール中毒を疑い上級生に相談するが救急車は呼ばれず、別の学生宅に運ばれた。翌朝、呼吸をしていないことに気づき救急搬送、死亡を確認→2019年同席していた学生9人が過失致死罪で罰金30～50万円の略式命令をうけて確定。2023年3月、同席していた学生16人について救護義務違反を認め、計約4200万円の賠償を命じた。

(主なものを抜粋)

二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の飲酒を禁止する法律です。

また満20歳未満の者の飲酒を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、酒類を販売または供与する営業者は、処罰の対象となります。

2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

【満20歳未満の者の飲酒の危険性】

- ・脳が萎縮したり、発達のおおげになる。
- ・短期間でアルコール依存症になる危険がある。
- ・性機能の正常な発達を妨げる恐れがある。
- ・内臓への障害の危険性が高まる。

イッキ飲みは非常に危険！！

イッキ飲みはしない・させない。

競争やゲーム感覚、場の雰囲気や飲むことは、非常に危険な行為です。

イッキ飲みによって、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールは血液の中にとどまり、その結果、血中濃度が急上昇すれば昏睡期、つまり急性アルコール中毒に陥ります。この場合、呼吸麻痺や急性心不全により死亡するケースもあるのです。イッキ飲みは禁物であることを、本人も周りの人も十分わかまえることが重要です。



不安や不眠を解消するための飲酒は避けて！

不安解消のための飲酒を続けることにより依存症になる可能性を高めたり、飲酒により眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等支障をきたすことがあります。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より引用

お酒を飲んだら車(自転車も)に絶対乗るな！

(道路交通法による飲酒運転の罰則、飲ませた人にも罰則)

飲酒運転した本人だけでなく、飲酒運転を助長・容認する行為(車両の提供・酒類の提供・車両に同乗)についても運転者と同じ罰則が適用されます。自転車も車両として扱われます。

「自分だけは大丈夫!!」なんて思っていますか？

大きな間違いです！ビール1本で交通事故の確率が、約2倍になります。



アルハラを知ってください

アルコール・ハラスメントの略です。

アルコールにまつわる人権侵害で、命を奪うこともあります。

定義は

- 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酔ったうでの迷惑行為(酔ってからむこと、悪ふざけ、セクハラなど)です。



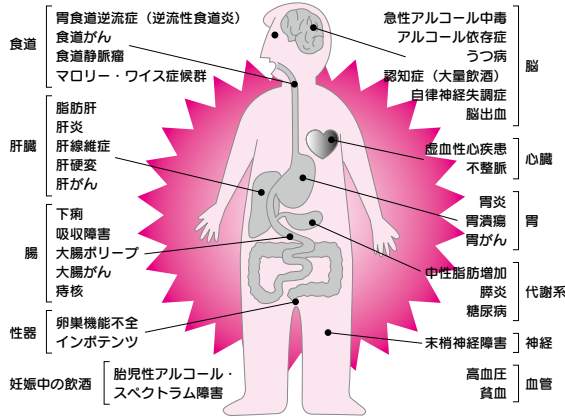
1つでも
あてはまれば
アルハラ
になります!!

○2008年3月：私立大学生(男子)

部活の合宿中、上級生が「部の伝統」として下級生に対して4Lの焼酎ボトルを飲みまわさせた。死亡した男子学生は、約500ml飲み干した後、急性アルコール中毒で倒れ、そのまま放置。翌朝、同級生らが病院に運ぼうとした際に窒息死。

→2011年6月「先輩たちの飲酒強要」の有無が問われた民事訴訟で、イッキ飲ませをアルハラと初めて認定。

アルコールによって引き起こされる疾患



※[2024 生活習慣病のしおり]より抜粋

若者の「アルコール依存症」

最終的に死の危険もある「アルコール依存症」は、「酒癖が悪い人」「意志の弱い人」だけがなるのではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある「精神と内体の病気」です。

飲酒開始年齢が若いほど発症するケースが多いとされます(未成年の場合、習慣的な飲酒を始めてから発症するまでの期間は数週間～2年)。特に未成年者は、飲酒に対する自己規制がむずかしいため、その危険性が高まります。

少量なら百薬の長といわれるアルコールですが、飲み方によっては危険なものになります。適正飲酒を心がけ、アルコール依存症が疑われる場合は、早期に医療機関を受診し、必要な治療や援助を求めることが大切です。

二日酔い

「飲み過ぎは二日酔いのもと」

アルコールは血管から全身へ運ばれ、そして脳の神経細胞の動きを麻痺させます。酔いの正体は「脳の麻痺」です。

アルコールは肝臓で処理される過程で、毒性の強いアセトアルデヒドになります。

二日酔いは、このアセトアルデヒドがもたらす急性中毒症状です。遺伝的な要因などでアセトアルデヒドを分解する酵素の力が強い人と弱い人がいるため、飲酒による二日酔いの程度には個人差があります。

★予防策

ビール1本あたり、アルコールは約3時間以内に留まります。体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。翌日まで体内にアルコールが残らない飲み方をすること(適正飲酒)が一番です。空腹でお酒を飲まない、食べながら飲むようにしましょう。

また、飲み過ぎと思った時は、睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。

参考ホームページ

公益社団法人アルコール健康医学協会

<http://www.arukenkyo.or.jp/>

お酒と健康ABC辞典

https://www.kirinholdings.com/jp/impact/files/pdf/kirin_abc.pdf

人とお酒のイイ関係

<https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/>

イッキ飲み・アルハラ防止キャンペーン2024

<https://www.noikki.jp/>

エタノール・パッチテスト

アルコールを分解していく酵素(アセトアルデヒド脱水素酵素)が働くかどうかを、皮膚の反応によって判定する体質判定法です。15分ほどで結果がわかります。まず検査をして、自分の体質を知ることから始めましょう。興味のある方は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)に相談してみたいかどうかですか？

アルコールに対する体質の特徴

アルコールを飲んで悪酔いするかしらないかは、生まれつきの体質です。自分の体質を正しく理解し、他人の体質も尊重し無理強いしないでください。

全く飲めないタイプ (日本人の約1割)

どんなに訓練しても飲めるようにはなりません。無理にお酒を飲めてはいけません。

飲んだら悪酔いするタイプ (日本人の約3割)

肝臓などの臓器に害を受けやすく、飲むための訓練は無駄です。

悪酔いしないタイプ (日本人の約6割)

ついつい飲み過ぎてしまいます。アルコール依存症の9割以上がこのタイプの人。肝臓障害のリスクも大きいので要注意。

飲酒は
20歳に
なっ
てから

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない ゆるさない 20歳未満飲酒・飲酒運転

公益社団法人アルコール健康医学協会

たばこ…喫煙か健康か、選ぶのはあなた

表の左側は2022年の厚生労働省の国民健康・栄養調査結果による喫煙者のたばこ製品利用状況です。男女とも紙巻きたばこ利用率が低下し、加熱式たばこ利用率が増えています。特に20歳代女性では85%を超えていました。表の右側は国内の2020年と2023年のたばこ販売本数の統計です。紙巻きたばこは4年間で11%減りましたが、加熱式たばこは同期間に42%も増えています。また、2024年の高崎健康福祉大学禁煙アンケートでは、喫煙学生のうち男性で約3割、女性で約半数が電子タバコを利用してると回答しています。

たばこメーカーは、加熱式たばこは有害物質が少ないと主張して、販売拡大を図っています。しかし加熱式たばこはまだ登場してから日が浅く、疫学データが十分には蓄積されていません。その疾病リスクエビデンスがまだ少ないだけで、安全性が証明された訳ではありません。また、米国では電子たばこ利用者の死亡や肺損傷などの健康被害発生が報告されています。加熱式たばこも電子たばこも決して安全とは言えません。

健大のアンケートによると「喫煙者に勧められた」が喫煙開始の最大のきっかけです。でも、勧められてもたばこには手を出さないことが一番です。きっちりと断り、将来の疾病リスクと経済負担を背負わないようにしましょう。

たばこ製品の利用状況とたばこ製品の販売本数

	たばこ製品利用率※1		たばこ製品販売本数※2	
	男性(20歳代)	女性(20歳代)	2020年	2023年
紙巻きたばこ	73.6% (68.3%)	67.2% (21.4%)	988億本 (1.00)	878億本 (0.89)
加熱式たばこ	30.1% (43.9%)	34.4% (85.7%)	413億本 (1.00)	585億本 (1.42)

※1：厚生労働省令和4年国民健康・栄養調査

※2：日本たばこ協会たばこ統計データ

高崎健康福祉大学大学内禁煙化プロジェクト 教授 東福寺幾夫

二十歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の喫煙を禁止する法律です。

また満20歳未満の者の喫煙を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、たばこの販売者は処罰の対象となります。

2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、たばこに関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

たばこが健康に及ぼす影響

- 若年者は禁煙の成功率が低く、より重症のニコチン依存になりやすい。
- たばこは薬物乱用につながる危険が高い。満20歳未満の者の喫煙は、飲酒と共に大麻・覚醒剤・麻薬などの薬物乱用の入り口になっている例が多く見られる。
- ホルモンに変調をきたし、月経不順や不妊の原因となる可能性がある。特に妊娠中の喫煙は胎児の発育不良や流産、早産につながる。
- たばこに含まれる一酸化炭素やニコチンは血流を妨げ、さらにビタミンCを破壊することで、肌の老化を大きく進めてしまう。その結果、しみ、しわ、たるみが増えるだけでなく、白髪や脱毛といった現象も起きやすくなる。

たばこに含まれる有害物質

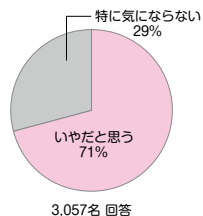
喫煙によって発生する化学物質は約5,300種類で、そのうち約70種類の発がん性物質が含まれており、たばこを吸う人は吸わない人と比べて、がんや虚血性心疾患、脳卒中等にかかるリスクや死亡のリスクが高くなります。

ニコチン依存症とは

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性の薬物です。長く喫煙している人がたばこを吸わないでいると、血中ニコチン濃度が低下して、イライラしたり、苦痛、不安、ふるえ、眠気、あくび、だるさなどの離脱症状が現れます。そのため、たばこを吸わずにはいられなくなるのがニコチン依存症です。たばこをなかなかやめられないのは、意志が弱いだけではなく、ニコチン依存という状態に陥るからなのです。

群馬県内の大学生に聞きました！ 2024年4月

身近な人がたばこを吸っていたらどう思いますか？



副流煙と受動喫煙

たばこの煙には、本人が吸い込む「主流煙」と空気中に分散する「副流煙」があります。他人のたばこの副流煙や呼出煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言います。

副流煙に含まれる有害物質の濃度は、主流煙の数十倍にのぼるものもあり、副流煙の方がむしろ有害と言えます（ニコチン3倍、タール3倍、ニッケル30倍、力ドミウム7倍、一酸化炭素5倍）。

喫煙者の周囲にいる人は副流煙に汚染された空気を吸い込むことになり、咳や頭痛などの症状にとどまらず、呼吸機能の低下、さらには狭心症や肺がんなどの脅威にさらされます。

禁煙への道

- 喫煙をしている人は「禁煙宣言」をしましょう。
 - ニコチンガム / ニコチンパッチを上手に使いましょう。
(薬局で購入できます)
 - 病院の禁煙外来を受診しましょう。(健康保険が適用されます)
 - 禁煙支援プログラムを活用しましょう。
(インターネット禁煙支援サービスも開設されています)
- 具体的な方法を知りたい方は、各大学等の相談窓口にお尋ねください。 —

参考ホームページ

e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp> 「たばこ」でサイト内検索



たばこQ&A

高崎健康福祉大学学内禁煙化プロジェクト 東福寺幾夫 教授に伺いました！

軽いたばこなら健康に及ぼす影響は少ないので大丈夫？

軽いたばこに替えても、喫煙者のニコチン依存度に変化はありません。健康を考えて、軽いたばこに変えたとしても、より深く煙を吸い込んだり、吸うピッチが早まる、本数が増えるなど、むしろ健康に逆効果をもたらす場合が多くなると考えられます。

たばこが集中力を高める？ たばこを吸うと頭がすっきりする？

喫煙者は体内のニコチンが切れてくると、イライラして落ち着かなくなります。そんなときにたばこを吸えば、イライラはすぐに治まり、頭がすっきりし、集中力が増すと感じますが、実はニコチン禁断症状によるイライラが治まり、「普通の状態」に戻っただけなのです。

たばこは、ストレスを解消する？

喫煙によって解消されるストレスは、「たばこを吸えないストレス」に過ぎません。

たばこを吸うとやせる？ たばこをやめると太る？

たばこに含まれるニコチンには、食欲をおさえたりする作用がありますが、たばこを吸うことで体重減少が見られる場合は、胃があれど食欲がなくなり、味覚も鈍化するため、食事摂取量が減り、「やつれている」ためです。たばこをやめて太る場合は、一過性の場合が多いです。禁煙することで味覚が改善し、食欲ももどり「健康」になったためです。食事が楽しめるようになった分、身体はより活発に、活動的になっているはず。

ただ、「口がさみしいから」とつい食べ物を口にしてしまったり、「食べ物美味しく感じるようになって…」と食べ過ぎてしまったりする事があるので注意が必要です。

加熱式たばこだから大丈夫？

「加熱式たばこだから安全」ということはありません。最近、新たに加熱式たばこが登場し、その利用が広がっています。紙巻きたばこの違いは、煙がでないこと、一酸化炭素がほとんど含まれないことなどです。その健康リスクについては登場して間もないため、疫学的研究も進んでおらず、評価も定まっていません。しかし、喫煙者が吐き出した煙のにおいに不快感を覚える人は少なくありません。日本呼吸器学会では、紙巻きたばこ同様に有害物質の取り込みと周囲の人への受動喫煙の危険性を指摘しています。また加熱式たばこもニコチンを吸引するため依存性が発生することについては、紙巻きたばこ変わりありません。

友人の車の中がたばこ臭くて気になります。 臭いだけなら害はない？

臭いの元は煙成分の残留物です。あなたは友人の車の中で受動喫煙をしています。受動喫煙には、タバコの先から立ち上る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙を吸う二次喫煙の他に、煙の残留物(ニコチンやタールやその化学変化物)を体内に取り込む三次喫煙があります。煙は、喫煙者の皮膚や髪、衣類や壁・床・カーテンなどにも付着します。それらに触れることにより残留物が体内へ取り込まれます。窓を開け煙を外に逃しても、残留物は臭いとして車内にとどまります。消臭剤は、臭いを軽減させても受動喫煙の有害性をなくすものではありません。

未成年は、「禁煙」となっていない飲食店でのアルバイトはできないって本当？

本当です。2020年4月から改正健康増進法の施行により、原則、屋内は全面禁煙となりました。一部喫煙可能な飲食店は残りましたが、受動喫煙防止の観点から未成年者はその空間に立ち入ることはできません。また、未成年者を喫煙可能空間に立ち入らせないことは、施設管理者の義務です。飲食店でアルバイトをする学生は多いと思いますが「未成年者は喫煙可能空間に立ち入り禁止」をよく理解しておいてください。



薬物はたった一度が命取り

～守ろう あなたのこころと体、大切にしよう あなたの人生～

薬物(大麻・覚醒剤など)乱用は犯罪です! 断る勇気を持ちましょう。

「大麻などの違法薬物は、買わない! 使わない! 関わらない!」

令和6年中、県内における大麻や覚醒剤などの違法薬物の検挙人員は246人と群馬県内においても薬物の乱用が拡大しており、そのうち大麻事犯は112人、全体に占める割合は45.5%と全薬物事犯の約半数を占めています。また、大麻事犯は若年層(10歳代から20歳代)で79.5%を占めるなど、若年層による大麻の乱用拡大が深刻化しています。

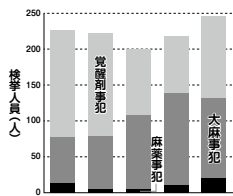
違法薬物のゲートウェイドラッグと言われる大麻は依存性があり、乱用すると記憶障害や精神疾患を患うおそれがあります。

「1回くらいなら」という安易な気持ちが家族や友人関係の悪化の一因になり得るほか、みなさんの人生設計が崩壊し、人生を狂わせることとなります。

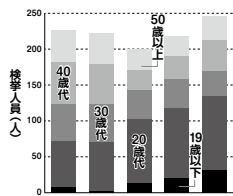
恋人や友人等から無責任な甘い誘いを受けても「ダメ。ゼツタイ。」とキッパリと断り、違法薬物と関わらないようにしましょう。

群馬県警察本部刑事部組織犯罪対策課

〔群馬県内における薬物事犯検挙人員の推移〕



〔群馬県内における全薬物事犯年代別検挙人員の推移〕



薬物乱用の恐ろしさ

「たった一度」から始まる破滅への道

薬物の恐ろしさは、何回も繰り返して使用したくなる「依存性」と、繰り返して使用しているうちに「耐性」を持つてしまうことです。そして「脳の破壊」がおこり、身体も心も蝕まれてしまいます。薬物に侵された脳はどんな治療を受けても決して元の状態には戻りません。乱用による幻覚・妄想に伴い、自分や他人を傷つける危険性もあるので、本人の身体や精神上的の問題にとどまらず、家庭の崩壊や殺人・窃盗・傷害などの犯罪にも結びついていきます。

「一回くらいなら…」と思って始めた人も自分の意志でやめることはできません。

薬物乱用は、あなただけでなく、家族、社会も不幸にするのです。

乱用するきっかけ

薬物乱用者の多くは、ちょっとした好奇心や知人に勧められ、安易に使い始めています。

信頼できる身近な人からの誘い、イベントやクラブ、パーティ会場での誘い、インターネットでの購入などです。「ビタミンタバコ」や電子タバコ等に見せかけ、ファッション感覚での勧誘により、「痩せる」「肌がきれいになる」「元気がでる」「みんな使っている」といった甘い言葉にのせられて、危険な薬物とは知らずに手を出してしまうケースもあります。

大事なのは「最初の1回に手を出さないこと」です。

大麻等の栽培や譲渡の犯罪も増加しています。

乱用されている薬物

覚醒剤【別名：シャブ、エス、スピード、アイスなど】

大麻【別名：ハッピー、グラス、チョコ、クサなど】

コカイン【別名：コーク、スノウ、クラック】

有機溶剤(シンナー・トルエン)【別名：アンパン】

危険ドラッグ

MDMA・幻覚剤【別名：エクスタシー、バツ、タマ】

処方薬(鎮痛薬・精神安定剤・睡眠導入薬などの中枢神経抑制薬)

大学生における薬物汚染

- 2023年7月 大麻取締法違反の疑いでボクシング部の学生を逮捕
- 8月 大麻取締法違反(営利目的共同所持)の疑いでラグビー部の学生を逮捕
- 8月 大麻取締法違反と覚醒剤取締法違反の疑いでアメリカンフットボール部の学生を逮捕
- 9月 覚醒剤取締法違反(使用)の疑いで逮捕
- 11月 大麻取締法違反の疑いで相撲部の学生を逮捕
- 11月 大麻取締法違反(共同所持)の疑いで逮捕
- 12月 コカイン使用、麻薬及び向精神薬取締法違反の疑いで学生5人逮捕
- 2024年3月 大麻取締法違反の疑い(共同所持)で学生2人逮捕
- 4月 大麻所持、大麻取締法違反の疑いで学生2人と卒業生1人逮捕

(主なものを抜粋)

薬物乱用のQ&A

薬物を使うと、やせることができたり、
勉強がはかどるって本当ですか？

答えはNO!です。

覚醒剤などの薬物は、中枢神経に作用して一時的に心身をだまして食欲や眠気をなくすだけです。作用がなくなると異常に食欲が強まったり、強い疲労感、倦怠感や脱力感が襲ってきて勉強どころではなくなります。

危険ドラッグは安全と聞きますが、
本当に大丈夫なんですか？

答えはNO!です。

これらの商品は、法律で規制されないよう覚醒剤など規制薬物の化学構造に似せて作られており、規制薬物と同等の作用を有する成分を含む商品が多く大変危険です。また、商品の中に麻薬などの規制薬物が含まれていた例もありますので絶対に手を出してはいけません。無責任なうわさに惑わされてはいけません。

薬物を使うと、生まれてくる子どもにも
影響しますか？

答えはYES!です。

女性が妊娠中に薬物を使うと、死産や早産が起こったり、低出生体重児が生まれたりすると言われています。また、大麻を使うと、男子では精子形成能の低下、精子の異常を、女性では卵巣に影響し月経異常を引き起こすとの報告もあります。

薬物を勧められたらどう対処すればいい
ですか？

きっぱり「いやだ!」と言いましょ。

「嫌われる!」と思っても、はっきり「いやだ!」と言うべきです。その後に起こる重大な結果を思い浮かべ、最初に「NO!」ということが大切です。「きっぱり断る」「逃げる」勇気を持ちましょ! そのようなものを勧める友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

※文部科学省「薬物のない学生生活のために～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています～」より抜粋

薬物を所持・乱用・密造・販売した場合、法律に基づき処罰されます。
薬物はたとえ1回使用しただけでも乱用にあたり、処罰されます。

*所持…10年以下の懲役

*使用…10年以下の懲役

大学では「懲戒処分(退学など)」の対象となります。

海外における薬物犯罪
あなたの海外旅行・留学は…危険がいっぱい!

違法薬物の所持・運搬等の容疑で拘束される日本人がおり、重い刑罰を受け長期間海外の刑務所に服役しているケースもあります。国によっては死刑になるところもあります。

大麻が合法化されている国では、大麻を簡単に入手・利用することができますが、日本の大麻取締法は、国外における大麻の使用・所持・譲渡も処罰の対象としていますので、帰国後に逮捕されることもあります。合法の国であっても、大麻には決して手を出さないようにしてください。(外務省海外安全ホームページより抜粋)

参考ホームページ 外務省海外安全ホームページ: <https://www.anzen.mofa.go.jp/>

群馬県内における薬物乱用の相談機関

もし困った状況に直面した時は、一人で悩んだり思い詰めたりせずに相談しましょう。

群馬県業務課 TEL 027-226-2665

群馬県警察本部警察安全相談室 TEL 027-224-8080

群馬県こころの健康センター TEL 027-263-1156

各保健福祉事務所



「群馬県」
「薬物に関する相談窓口」で検索

参考ホームページ

公益財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター
<http://www.dapc.or.jp/>

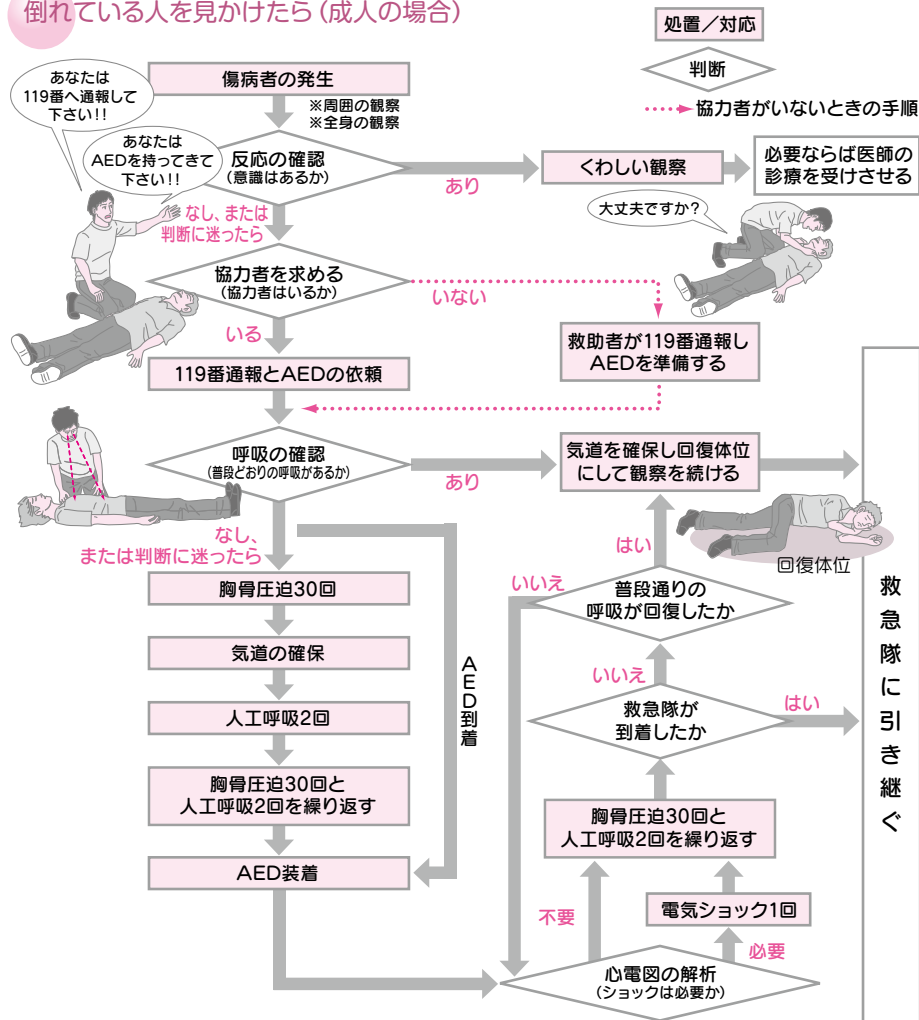
厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>
「薬物乱用に関する情報」でサイト内検索



倒れている人を見かけたら…一次救命処置を知っていますか？

もし、学校内(外)で突然人が倒れ、その人の心臓や呼吸が停止していたら、その時あなたはどうしますか？サークル活動や日常生活の中で思いがけない事故に遭った時、救命処置を知っておけば救急車の到着までに、私たちの手で大切な命が救えるかもしれません。大切なことは、目の前に倒れている人を救うために「自分にできることを行う」ことです。積極的にAEDを使いましょう！

倒れている人を見かけたら(成人の場合)



●コロナ禍における一次救命処置について、令和2年5月に厚生労働省より「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について(指針)」が示されました。

参考ホームページ
日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/>
「コロナ禍における救命処置」でサイト内検索



救急法講習会は、各市町村・日本赤十字社で受けられます。

・各地域の消防本部や日本赤十字社のホームページをご覧ください。

救急車が到着するまで平均約10分かかります。

呼吸停止・心停止の場合、ただちに人工呼吸や心臓マッサージが実施され、さらに5分以内にAEDを行うことができれば、救命率が高いとされています。救急隊が到着するまでに、わたしたちが救命手当を行えることが非常に重要です。

日本赤十字社群馬県支部では年間約7,000人の方々に救急法講習を実施しています。救命手当の他にも、応急手当(ケガや骨折の手当、搬送など)の講習も行っており、地域やサークル等に、指導員を派遣しています。

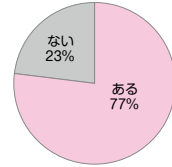
もしもの時に備え、赤十字救急法講習を受けてみませんか。

日本赤十字社群馬県支部 / 前橋市光が丘町32-10
<https://www.jrc.or.jp/chapter/gunma/>

問合せ TEL 027(254)3636



救急法の講習を受けた
 ことがありますか？



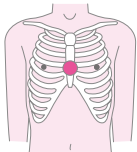
3,026名 回答

参考ホームページ

日本赤十字社では、「心肺蘇生」と「AED」を動画で学ぶことができます。



心肺蘇生(胸骨圧迫(心臓マッサージ)・人工呼吸)

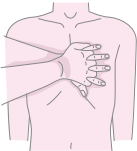


反応がなく普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸を行います。

〈胸骨圧迫(心臓マッサージ)〉

- 肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が成人で約5cm沈む程度に強く圧迫します。
- 1分間に100~120回以上の速いテンポで30回連続してたえ間なく圧迫します。

※胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回を繰り返します。



〈人工呼吸〉

- 気道を確認したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。
- いったん口と鼻をつまんだ指を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。



感染防護具(人工呼吸用マスク)があれば使用しましょう。

感染が心配される場合や人工呼吸をする技術または意志をもたない場合は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけでも行いましょう。

なお、新型コロナウイルス等感染症流行時には、感染対策として人工呼吸は行いません。

参考ホームページ

日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/>
 「心肺蘇生」でサイト内検索

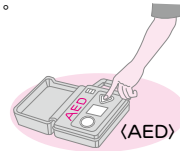


AED

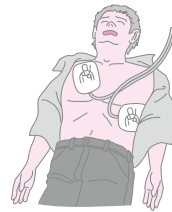
(自動体外式除細動器)

AEDとは…

心臓が突然けいれんし、ポンプ機能を果たさなくなった状態の心臓に、電気ショックを与え正常に近い状態に戻す器械です。



〈AED〉



〈電極を貼り付ける位置〉

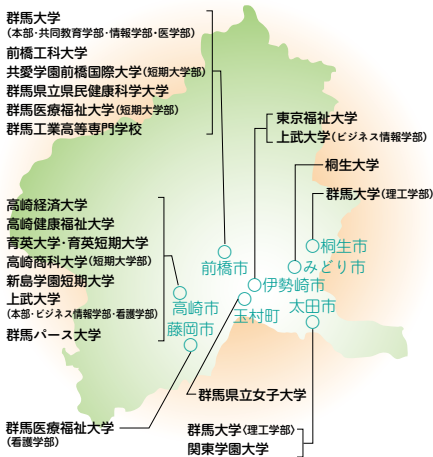
*AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため簡単に使用することができます。

参考ホームページ

日本赤十字社
<http://www.jrc.or.jp/>
 「AED」でサイト内検索



群馬県内大学等の健康に関する相談窓口



編集後記

この冊子は、群馬県内にある大学・短期大学・高等専門学校の保健管理担当者(保健師、養護教諭、看護師など)が集まり、学生のみなさんに健康についての意識や知識を高めてもらうことを目的に共同で作成しました。

昨年4月、この冊子を約6,100名の大学生等に配布しました。そのうち、3,095名の大学生(18歳89%、19歳8%、20歳以上3%)にアンケートに協力していただきました。関心度の高かった項目を考慮して掲載するなど、アンケート結果を盛り込んだ内容となっています。

大学等には、学生生活を健康に過ごせるように相談窓口が設置されています。体調がすぐれない、悩みを聞いてほしいなど心配なこと、不安なことなどがあれば、相談に来てください。みなさんがよりよいキャンパスライフを送るために、この冊子が役立つことを願います。

大 学		
育英大学	保健室	027-352-1981(代表)
関東学園大学	学生支援センター	0276-32-7800(代表)
共愛学園前橋国際大学	保健室	027-266-7575(代表)
桐生大学	ウェルネスセンター	0277-76-2400(代表)
群馬県立県民健康科学大学	保健室	027-235-1211(代表)
群馬県立女子大学	保健室	0270-65-8511(代表)
群馬医療福祉大学	学生課 学生相談係	027-253-0294
	藤岡キャンパス	0274-24-2941(代表)
群馬大学	健康支援総合センター	027-220-7161
	医学部学事 学生支援係	027-220-7796
	理工学部保健室	0277-30-1044
群馬バス大学	健康管理センター	027-388-0424
上武大学	保健室	0274-20-2115(代表)
高崎経済大学	保健室	027-343-5418
高崎健康福祉大学	健康福祉学部 保健室	027-352-1290
	保健医療学部 保健室	027-352-1291
高崎商科大学	保健室	027-347-3399(代表)
東京福祉大学	総務課	0270-20-3675
	保健管理センター	0270-40-3246
前橋工科大学	保健室	027-265-7310
短 期 大 学		
育英短期大学	保健室	027-352-1981(代表)
新島学園短期大学	学務課	027-326-1155(代表)
共愛学園前橋国際大学短期大学部	保健センター	027-231-8286(代表)
高 専		
群馬工業高等専門学校	保健室	027-254-9065

監 修

竹内 一夫(群馬大学健康支援総合センター 教授)
 宮崎 博子(群馬大学健康支援総合センター 講師)

はじめて群馬で暮らす方へ

地理・風土・方言・郷土料理

群馬ではじめて暮らす方へ

～美しい大自然に恵まれたグルメ天国!! 群馬県
 「雷とからっ風」が代名詞の群馬県は、県土の約3分の2を山岳地や丘陵地が占める内陸県で、美しい大自然に恵まれています。その地形から、夏は連日猛暑と雷雨、冬は冷たい強風に晒されてとても寒いのが特徴です。

農業がとても盛んなため、県民は新鮮で美味しい食材を気軽に手に入れることができます。新鮮な朝採れ野菜を気軽に近所のスーパーでも買うことができるため、これから自炊を始める方には大きな助けになるでしょう。また、外食産業も盛んで、安くても美味しいのは当たり前、大盛り自慢のお店もたくさんあります。郷土料理はうどんやおきりこみなどの種類、焼きまんじゅう、こんにやく料理など、様々なものがあります。是非、グルメ天国群馬を満喫してください。



観光

「上毛かるた」を知っていますか?上毛かるたは現在も多くの県民に親しまれている郷土かるたです。上毛かるたを見ると、群馬の名所名跡や偉人などの文化を知ることができます。上毛かるたを参考にしながら県内の観光地を訪れるのもお勧めです。

群馬と言えば温泉天国。草津や伊香保、水上など有名な温泉地の多くが山地にあり、温泉巡りをしながら四季折々の自然に触れたり、トレッキングやスキーなどのスポーツを気軽に楽しむことができます。また、世界文化遺産に登録された富岡製糸場のほか、多くの博物館や美術館があります。自然科学、古代遺跡、伝統工芸、現代美術など、さまざまなジャンルのスポットがあり、もちろん各地で群馬グルメを楽しむことができます。ぜひ自分の「群馬のイチ推し!」を見つけてみてください。

