

京都大学

健康指南書

The Guidebook for Healthy Campus Life

Ver. 2.1



● まえがき	1
● 健康診断	
必ず受けよう！健康診断	2
健康診断書が必要なとき	5
● 診療	
体調を崩したら…、健康に不安がある…	6
● 位置図	7
● 病気の豆知識	
麻疹・風疹・おたふく風邪・水痘	8
かぜ・インフルエンザ	9
長引く咳	10
食あたり	10
痔	11
貧血	11
花粉症	12
アトピー	13
肥満	13
血圧が高い	14
うつ	14
けが・やけど	15
性関連疾患	17
● 生活のコツ	
健康的な食事とは…	18
上手な酒の飲み方	20
早く卒業したいタバコ	20
運動しなけりゃ体がなまる	22
海外渡航時の注意	23

体は資本だ！

入学おめでとう。いよいよ大学生ですね。大学というところは（とりわけ京都大学は）とても自由な雰囲気なのですが、その反面、誰も自分のために世話を焼いてはくれません。「自分は自分で管理する」という意識が大切です。

自由で放任されているようではあるけれども、学生生活を支援する体制はしっかり整っています。特に健康面では保健診療所、カウンセリングセンターなど、京大ならではのシステムが機能しています。

本書は、京大生のためのちょっとした健康アドバイスをまとめたものです。何とんでも体が資本。本書を活用して健康でアカデミック的なキャンパスライフを送って下さい。



必ず受けよう！ 健康診断

■ 定期健康診断

入学するとさっそく健康診断があります。健康の現状把握と病気の予防のために受けていただくものです。医師や看護師に接する数少ない機会です。また、この定期健康診断を受診しないと、奨学金受給や就職活動に必要な健康診断書を発行してもらうことができません。必ず受けましょう。

あらかじめ「京都大学一般健康診断受検票・入力票（学生用）」を配布しますので、必要事項を表、裏、両面に記入してから受診して下さい。なお学生番号は、4月1日以降のできるだけ早い時期に各学部の窓口で学生証を受け取り、記入して下さい。

問診は現在あるいは過去の健康状態、および生活習慣をお尋ねするものです。何か調子のよくないことがある場合、治療中の病気がある場合など、医師の助言が得られます。個人のプライバシーは十分に尊重されますから正直に書いて下さい。



検査の内容は、体格、血圧、検尿、胸部X線です。また希望者には視力も測定します。妊娠中などの理由により胸部X線を受けない場合は、必ず問診チェックデスクで申し出て下さい。2回生以上は胸部X線が省略できますが、前回の健康診断で異常所見があった場合や特に希望する場合は受けて下さい。もちろん無料です。

検尿のコツ

中間の尿を取る

尿は時間がたつと変質するので、健康診断当日、朝起きてすぐの尿を取ります。出始めの尿は外陰部のゴミを拾うので、最初の部分を捨てて、出ている途中の尿を取ります。

■ 期間外健康診断

5月以降に入学した場合や健康診断時期に海外留学や休学中であるなど、やむを得ない事情で4月の定期健康診断が受けられない場合は、期間外の健康診断を受けることができます。ただし事前に所属学部長または研究科長から環境安全保健機構健康管理部門長への依頼文書が必要です。

■ 放射性同位元素や化学薬品などを使う人は…

専門課程になると放射性同位元素や有害な化学薬品、病原体などを取り扱う特別業務に就くことがあります。その際は、定期の健康診断とは別に、業務ごとの特別定期健康診断を受けていただきます。多くの場合血液検査があります。その都度ご案内します。



採血のあと

軽く抑えて止血する

静脈採血の後には、針の刺し跡の真上を人差し指1本の腹で2～3分軽く抑えます。静脈の内圧は動脈に比べかなり低いので、強く圧迫する必要はありません。むしろ強く押さえると血流をせき止めて内出血する可能性があります。

■ 定期健康診断の結果は自動発行機で

定期健康診断の結果（健康診断結果通知書）は、その年の6月頃から学内の自動発行機で発行されます。それには健康診断の結果とちょっとしたコメントが書かれています。必ずご自身で発行を受け、結果を確認してください。再検査が必要な場合、疑問や相談したいことがある場合は保健診療所を受診してください。

■ 異常があると…、個別の診察・再検査

検査の異常がすなわち病気というわけではありません。健康診断で行う検査（スクリーニング検査）はあくまでも病気の早期発見の糸口となるもので、病気の有無や重症度はその後必要者に行う精密な診察や検査で決まります。健康診断の検査で異常を指摘された場合は、個別に保健診療所（7 ページ地図）に来て診察・再検査を受けて下さい。

【ポイント】

- 異常所見があるといわれたら、必ず保健診療所を受診し、精密検査で病気の有無を確認する。
- 次年度の健康診断でも同じ検査を受ける。

■ 検査結果の読み方

Body Mass Index (BMI)

肥満の程度を表し、

$$\frac{\text{体 重(kg)}}{\text{身 長(m)} \times \text{身 長(m)}}$$

BMI			
<18.5	<25.0	<30.0	30.0-
低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度以上

で求められます。成人では22前後が最も望ましいとされていますが、大学生の平均は男子が21.5、女子が20.5です。これが25を超えていると肥満、30を超えていると高度の肥満と判定されます。（本誌13ページ「病気の豆知識」の「肥満」の項を参照。）反対に18.5未満は痩せとされます。

■ 血圧

心臓が全身に血液を押し出すときの圧力で、上の値（収縮期血圧）と下の値（拡張期血圧）からなります。落ち着いた状態で、測定部位を心臓の高さにして測ります。120/80mmHg未満が望ましく、130/85までを正常、140/90までを正常高値といいます。上が140を超えるか、下が90を超えると高血圧になります。（本誌14ページ「病気の豆知識」の「高血圧」の項を参照。）緊張や興奮で血圧は上がりますから、高い場合は後日改めて測り直したり、健診以外のところで血圧を測ってもらいます。場合によっては携帯式の24時間血圧計で日内変動を調べます。

拡張期 収縮期	<80	<85	<90	<100	<110	110-
<120	至適					
<130		正常				
<140			正常高値			
<160				高血圧ステージ1		
<180					高血圧ステージ2	
180-						高血圧ステージ3



検尿

尿中に出てくる蛋白と糖を測ります。本来は「-」（マイナス）ですが、ごく少量の場合は「±」、それ以上は程度に応じて「+」「++」「+++」となります。病気がなくても一時的に尿蛋白が陽性に出ることはありますが、恒常的に出ている場合は腎臓病を疑います。尿糖が陽性の場合は糖尿病を疑いますが、腎臓での排泄閾値が低いために尿糖が出る腎性糖尿という状態もあります。検尿で異常所見が出た場合は、再検査の上、精密検査の適否を決めます。

胸部X線

肺や心臓の異常を見つけます。学生で時々見つかる病気は、気胸や結核です。先天性心臓病や心肥大が発見される場合もあります。異常所見があった場合は、大きいサイズのフィルムで取り直します。聴診したり心電図を取ったりすることもあります。

健康診断書が必要なとき…

企業や官庁の採用試験に応募するとき、奨学金を申請するとき、よその大学院を受験するとき、一部のクラブ活動で試合に出場するときなどに健康診断書の提出を求められます。本学の定期健康診断（期間外健康診断を含む）を受けていれば、保健診療所（7ページ地図）で「健康診断書」（有料）を発行してもらえます。

健康診断書

書式や内容が提出先から指定されている場合、あるいは「診断書」という名称の書類が必要な場合は「健康診断書」を発行します。タバコを吸わない人には、検査によって“非喫煙”の証明をすることもできます。健康診断書の発行手数料は100円ですが、追加検査をする場合は検査実費が必要です。診断書の発行を希望する場合は、自動発行機で「健康診断結果通知書」を打出して持参して下さい。血液検査などは結果が出るのに数日かかりますので、日程の余裕をもって来て下さい。

健康診断証明書

書式の指定がなく定期健康診断で受けた項目のみでよい場合は、その年の6月頃から学内の自動発行機で無料発行される「健康診断証明書」が利用できます。なお検査の追加や異常所見の修正はできません。

体調を崩したら…、健康に不安がある…

風邪をひいた、お腹が痛い、何をやっても楽しくない……。こういった体の不調があったら、気軽に保健診療所を受診して下さい。ここはキャンパスの駆け込み寺。敷居は高くありません。診察料も無料です。検査や投薬も受けることができます（ただし、これは有料）。高度な医療が必要な場合は京大病院などに紹介します。

また検査で異常があるといわれた、将来の病気が心配、もっと健康になりたい……。こんなときも気軽に保健診療所に来て下さい。個人の健康づくりを支援します。

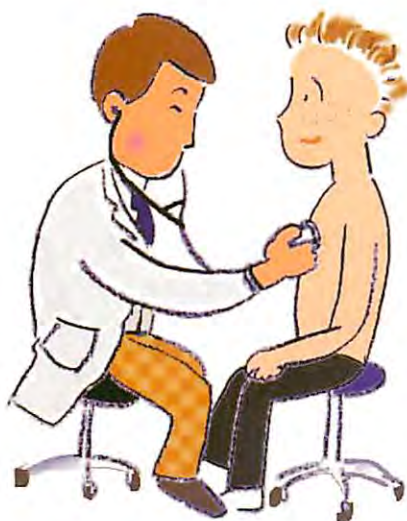
カウンセリング・センターと保健診療所

勉強がうまく進まない、人間関係で悩んでいる、セクハラを受けた、など社会・心理的な悩みに関することはカウンセリング・センターで相談に乗ってくれます。保健診療所はおもに病気の面からアプローチします。しかし両者は連携していますので、迷ったらどちらに相談されてもかまいません。

■ 保健診療所の場所、診療時間

本部キャンパス、正門のすぐ西側、カフェテリア「カンフォーラ」の西隣にあります。次ページの地図を参照して下さい。受付時間は平日の午前10～12時30分と午後2～4時30分です。土、日、祝日、年末年始や定期健診期間を除き、夏休みなども開いています。

また、吉田キャンパスにある保健診療所のほかに、宇治キャンパス、桂キャンパス、熊取キャンパスにも保健診療所の分室があり、曜日や時間が限られますが受診できます。



いま役に立つ母子手帳

妊娠から出産、そして乳幼児期に至る健康の記録である「母子健康手帳」。これが今になって役に立ちます。特に予防接種の記録は重要です。麻疹（はしか）や風疹（三日ばしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（みずぼうそう）などにかかったかなと思ったときに参照したり、海外留学にあたって先方に提出する書類を書いたりするときにはなくてはならないものです。手帳本体かコピーを手許に置いておきましょう。

受診手続き

保健診療所の受付で診察申込書を書いて窓口に出して下さい。学生証を持参して下さい。健康保険証は要りません。

費用

学生の場合、診察や相談は無料ですが、検査、処置、薬剤は実費負担となっています。したがって医療内容によっては一般の医療機関より割高になる場合があります。

電子メールによる相談

家から出られない、キャンパスに入れない、そんな場合に電子メールによるメンタルヘルス相談が利用できます。<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/> を覗いて下さい。

位置図



麻疹・風疹・おたふく風邪・水痘 ——抗体検査と予防接種

2007年春、関東を中心に大学生の間で麻疹（はしか）が流行しました。麻疹は数年おきに（主として子供の間で）流行が見られますが、大学生にも流行が広がったことで大学の講義や実習に思わぬ影響が出ました。

日本では1978年から、1歳から7歳までの間に麻疹の予防接種を受けることになりました。1989年に風疹（三日はしか）とおたふく風邪（ムンプスあるいは流行性耳下腺炎）といっしょにしたMMRワクチン（新三種混合ワクチン）が導入されましたが、おたふく風邪ワクチンの副作用が問題になったため1993年から再び麻疹単独となり、2006年からは麻疹と風疹の混合ワクチン（MRワクチン）が使われるようになっていきます。

しかしせっかく予防接種を受けても免疫がつかなかったり（primary vaccine failure）、副作用に対する懸念から予防接種を受けなかったりした人もあり、全員が免疫を持っているわけではありません。また予防接種で免疫がついても十数年の間に免疫が低下してしまうこと（secondary vaccine failure）もあります。そのため2006年から小学校に上がる前に二度目の麻疹の予防接種を行うことになりました。

大学では学内での講義や実習だけでなく、学外の病院や介護施設、幼稚園から高校までの種々の学校などで実習・研修が行われ、様々な人に接します。また海外の学校に留学することもあります。実習・留学先で麻疹などの感染症に罹患したり、自分が感染症を持ち込んだりしないために、できるだけ早い時期に免疫状態を把握しておくことが必要です。現在でも、実習や留学にあたって免疫状態を表す抗体価の提出を求められることが多くなっています。



免疫状態確認のための検査法と基準値

疾患	方法	基準値
麻疹	NT	4倍以上
	ELISA(IgG)	8.0以上
風疹	HI	16倍以上
おたふく風邪	ELISA(IgG)	6.0-8.0以上
水痘	IAHA	2倍以上
	ELISA(IgG)	6.0-8.0以上

名鉄病院予防接種センター・宮津光伸先生による

第一に自分の母子手帳を見ます。母子手帳の後半にある予防接種の欄で、麻疹、風疹、おたふく風邪、水痘（水ぼうそう）について予防接種を受けたかどうかを確認してください。

次に前述の4疾患について、医療機関で抗体価の検査を受けます。抗体検査にはいろいろな方法がありますから、表に挙げた方法で行うよう依頼してください。抗体価が基準より低い場合は、ワクチンが体質に合わないのでない限り予防接種を受けておきます。そして抗体検査の結果や予防接種の日時とロット番号を母子手帳に貼付しておきます。

麻疹は風邪より強い症状が出ますし、大人になってからかかると時に重症化します。風疹やおたふく風邪、水痘でも同じです。また抗体検査や予防接種が一時期に集中して、すぐには受けられないこともあります。自分も相手も安心して実習・留学できるよう、早めに対策を取っておきましょう。

かぜ・インフルエンザ——うがい・手洗いと予防接種

一般の健常者で命取りになることはまずないものの、風邪をひくとなかなかつらいものです。どうすれば風邪をひかずに済むのでしょうか。ひいてしまったら、どうすれば早く治るのでしょうか。

風邪やインフルエンザの病原体は接触感染や飛沫感染でうつり、手から口や鼻を経て、あるいは直接口や鼻から喉へと入ってきます。したがって頻回の手洗いとうがいが予防の第一です。もう一つは抵抗力。睡眠不足や偏った食事は免疫力を落とします。

インフルエンザにはワクチンがあり、高い有効性が期待できますが、3～4か月しか効果が持続しません。毎年11～12月に予防接種を受けておきましょう。

万が一風邪をひいてしまったら……。特効薬はありません。風邪のほとんどはウィルス性ですから抗生物質は無効です。（人によっては副作用が出ます。）しかし、扁桃炎があったり風邪かと思ったら肺炎であった場合（高熱と汚い痰が特徴）は抗生物質が必要になります。また喉や鼻の症状は軽いのに発熱と全身の関節痛が強いインフルエンザに対しては、抗ウィルス薬が治療にも予防にも有効です。（ただし治療としては発症後1～2日以内に服用しなければ効果がありません。）

解熱剤（あるいは消炎・鎮痛剤）を服用すると体は楽になりますが、治りはむしろ遅くなる可能性があるのです。積極的に推奨できません。（副作用も稀にあります。）どうしてもの場合だけにしましょう。鼻水や咳・痰は、症状に合わせて薬が処方されますが、もちろん服用しても早く治すことにはなりません。

では風邪をひいたらどうするか……。不要不急の用事はしないで体を休ませること、水分と炭水化物



(ごはんや麺類など)、そして日頃不足しがちな果物(ビタミンC)を補給すること、です。(消化能力が落ちているので栄養バランスを云々する必要はありません。飲酒もよくありません。)手洗いやマスクは人に対する感染防止という意味で有益です。

もし高熱(おおむね38度)が出た場合は、病気の種類が何であれ、授業やクラブ活動、アルバイトは休むことです。自分自身の療養のためであることはもちろんですが、病原体をまき散らすのはおおむね発熱している時期ですから、感染の拡大防止という意味もあります。

心配であればいつでも保健診療所(7ページ地図)を受診して下さい。

長引く咳——結核も念頭に

栄養の改善や優れた薬剤の開発で大幅に減少した結核ですが、またまた頭をもたげかけています。京大でも健康診断で結核にかかった人が毎年何人か見つかり、近隣の国立大学では集団発生したこともありました。

小児期にうったBCGは結核の予防接種ですが、青年期には効果が薄れています。毎年の定期健康診断の問診で、持続する咳や痰の有無を尋ね、また全部の学年ではありませんが胸部X線で結核の有無をチェックしています。しかしそれだけでは十分ではありません。

咳や黄～茶色っぽい痰が長引くとき、微熱や寝汗が続くとき……、こんな時は医療機関を受診しましょう。百日咳やマイコプラズマ肺炎のこともあります。風邪のあとに空咳だけが続く場合は、併発した気管支炎の修復に時間を要しているだけのことが多いのですが(1か月近くかかることもめずらしくありません)、それでも聴診器やX線で確認してもらえば安心できます。

食あたり——冷蔵庫でも危ない

ふだん胃腸の調子がよい人が下痢や腹痛を起こす原因は、食べすぎを除くと細菌またはウィルスの感染が多いようです。下痢は腸の炎症の残骸を排出しているのですから、トイレから出られないほど激しい場合を除いて無理に止めてはいけません。失われた水分を補給することが第一です。お茶やスポーツドリンクなどはよいのですが、柑橘類や乳飲料は下痢を助長するかもしれません。衰弱や吐き気のために飲めない場合は点滴します。水分が十分取れるようであれば、白飯やうどんなど消化のよい炭水化物を取ります。たいていは数日以内に改善しますが、長期に続く場合、下痢に血や粘液が混じる場合は必ず医



療機関を受診して下さい。特に集団発生した場合や海外旅行中～直後に発症した場合は保健所や検査所による行政措置がなされますから、必ず検便を受けて下さい（費用は弁済されます）。

予防法は、一に手洗い、二に加熱です。手洗いは調理や食事の前はもちろんですが、外出から帰った後、卵を扱ったとき（稀にサルモネラ菌がついていることがあります）、忘れないようにして下さい。また生食は本当に新鮮なものだけにしましょう。冷蔵庫の中といえども菌は増殖しますので、くれぐれも長期に保存しないようにして下さい。

痔——排便にコツ

排便の後に血がポタポタ～シャーっと出るのはたいてい痔核で、一種の静脈瘤です。四つ足の動物にはこの病気はありませんが、人間が立ったことによりお尻の位置が心臓よりずいぶん下がり、壁の薄い静脈が血液の圧力で膨れやすくなりました。痔は息むと膨れ、そこを固い便が通過して出血します。したがって痔の対策は、便を固くしないことと息まないことです。繊維分や牛乳を多く取り、出ても出なくても毎日決まった時間にトイレに入ります。そして息まず、短時間で済ませます。排便したらすぐ肛門をすぼめる運動をします。簡単に治らない場合は痔核を固める治療をしますので、医療機関を受診して下さい。

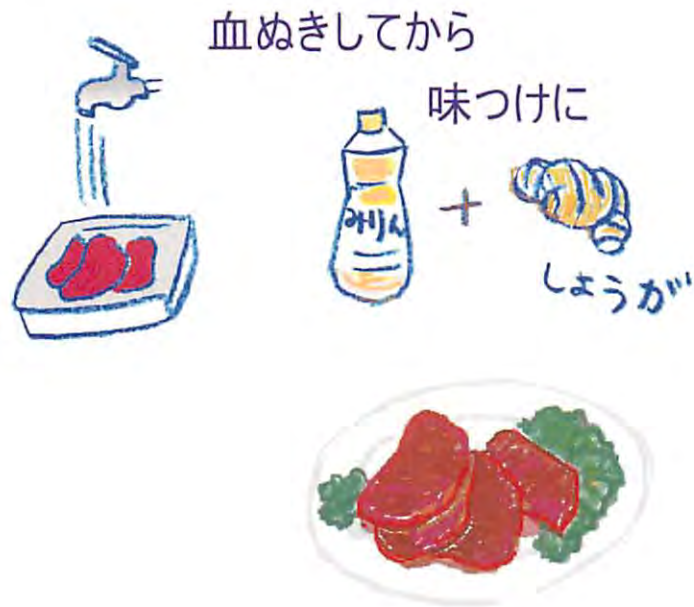
貧血——めまいではなく息切れ

階段を2～3階分上ると息切れがする……。これが貧血の典型的な症状です。貧血とは、血液中のヘモグロビン（血色素）が不足し、酸素運搬能力が低下する状態です。「血が薄い」とも言います。立ち上がったときにフラフラとするのは「起立性低血圧」と言って、重力の影響で血液が下がるのを下肢の血管が収縮することによって防止する自律神経メカニズムが不十分な状態です。また、意識が突然なくなって倒れるのは「失神発作」で、ある種の不整脈やてんかんなどが原因となり、重要な兆候です。

貧血の大部分は鉄の欠乏によるもので、女性に多く、月経過多や胃腸からの出血、過度のダイエットが原因となります。貧血が疑われたら診察と血液検査で程度と原因を確定します。そして鉄の欠乏が高度であれば鉄剤を補給します。長距離走など持久性のスポーツをする選手では、酸素運搬能力が最大となるヘモグロビン濃度（一般の正常値よりいくらか低い）に適合するため、貧血と診断されることがあります（スポーツ貧血）。

貧血の予防は食事にあります。良質の蛋白と鉄分をしっかり取ります。食品成分表の上では海草のひじきに鉄分が最も多い（55mg/100g）のですが、植物に含まれる鉄分は吸収がさほどよくありません。実質的にはブタのレバー（13mg/100g）が最良です。苦手な人は比較的クセの少ないトリのレバー（9mg/100g）を上手に料理します。水にさらして十分に血抜きをし、みりんやショウガでしっかり味付けすれば結構美味しく食べられます。このほか魚の血合いやほうれん草の赤い軸の

部分にも鉄分は含まれます。吸収できる鉄の量は限られており、一度にたくさん食べても十分な補給になりません。作り置きして少しずつ食べるのがコツです。



花粉症——前もって手を打つ

花粉は大昔からあったはずなのに、どういうわけか花粉症は現代になって急増しています。花粉だけでなくディーゼル車の排煙中の微粒子が関係している、といった仮説が出されています。目の痒みや際限のない鼻水…。昨年懲りた方は、シーズン入りの少し前から予防薬（抗アレルギー薬）を使いましょう。発症してからでも間に合う薬もあります。スギ花粉が飛散する時期以外にも症状のある方は、他の花粉による花粉症、花粉症以外の鼻炎や結膜炎の可能性もありますから、医師に相談して下さい。



アトピー——上手につきあう

アトピー性皮膚炎は、ある体質を持った人が外界からの刺激に反応して痒みのある湿疹を繰り返す病態で、最近増えています。角層と呼ばれる皮膚の一番外側のバリア機構が弱くなっているために、ホコリやダニなどの異物に対して容易にアレルギー反応を起こしてしまうのです。ストレスや日光によって悪化しますが、アトピー性皮膚炎自体がストレスになります。



どうすればよいのでしょうか。まず、「完治させよう」と思うのではなく、「上手につきあおう」「日常生活に支障がなければよい」と考えることです。そして悪化因子をできるだけ取り除くこと、皮膚科医を信頼して治療を継続することです。

前述のようにこの病気では皮膚のバリアが弱くなっていますから、ボリボリ掻いたりタオルやスポンジでゴシゴシこすっては、かえって皮膚を傷めてしまいます。皮膚に優しく接しましょう。

ステロイド剤はこの病気にはとても有効です。様々な剤型、様々な強さがあり、使い方にコツがありますから、皮膚科医とよく相談して必要なときに正しく使って下さい。

アトピー性皮膚炎には波があります。調子が悪いからといって薬を止めてしまったり、民間療法に走ると一時的によくなったように見えても、結局は元に戻ってしまいます。患者さんの弱みにつけ込んでまやかしの治療法を売りつける輩もいますから、ご注意下さい。

肥満——内臓肥満が動脈硬化につながる

身長と体重からBMIを計算しますが、本当は身長に比べて体重が多いことが肥満なのではありません。脂肪が過剰についた状態です。体脂肪率で男性25%、女性30%あたりから肥満に入ります。（体脂肪率は保健診療所で測れます。）さらにその脂肪がどこに付いているかが問題です。皮下脂肪は保温やクッションの役割を果たし、比較的安定しているのに対し、内臓の脂肪は動脈硬化に動員されやすいのが特徴です。皮下脂肪型の肥満はお尻が目立ちますが（洋ナシ型肥満）、内臓肥満はお腹が出てきます（リンゴ型肥満）。ズボンやスカートがきつくなったら要注意ですね。

食べたものの吸収率や利用効率に個人差はありますが、肥満は基本的にエネルギーの出納バランスで決まりますから、食事の熱量（カロリー）と身体活動の量が問題になります。カロリーを減らすには、揚げ物を減らし、ゆっくり味わって食べることです（本誌18ページ「生活のコツ」の「健

康的な食事とは」参照)。そして毎日楽しく運動することです(22ページ「生活のコツ」の「運動しなけりゃ体がなまる」参照)。肥満の治療薬はありません。

大学を卒業して就職してから、あるいは結婚してから太る人が多いので、今のうちに望ましい食生活と運動習慣を身につけておいて下さい。

＜リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満＞



血圧が高い——本当に高血圧か

健康診断で血圧の高い人でも、後日測り直すと値が正常になる場合がしばしばあります。そう、血圧は変動するのです。例えば重量挙げの時は300にも400にもなり、睡眠中は100を切ることもあります。したがって、血圧を一度測って高いからといってすぐに高血圧症というわけではなく、落ち着いているときに何度か測ってみる必要があります。携帯式の24時間血圧計で測るのも一法です。健診の時だけ高いのを「白衣性高血圧」、昼は高いが夜は下がるものを「dipper」、昼は高いが夜も高いものを「non-dipper」といいます。有害さの程度は、白衣性高血圧では正常血圧と大差なく、dipperでは4倍程度、non-dipperでは6～7倍に達します。

本当に血圧が高い場合の対策は、減塩すなわちナトリウム制限、野菜などによるカリウムの積極的摂取、運動、そして肥満の場合はカロリー制限です。薄味にするためには、ソースや醤油をかける代わりにレモンやスダチなどの柑橘類、唐辛子やカレー粉(固型のカレー・ルーは不可)などの香辛料を上手に使うことです。また食べ物にとけ込んだ食塩は感じにくいので(食パン1切れで0.7gの食塩が入っています)、味付けは表面に少しだけする方がよいでしょう。

食事や運動を工夫しても低下しない場合や遺伝性の高血圧の場合は、薬を使います。今は1日1回飲めばよく、効果の確かな薬がたくさん出ていますから、必要と判断された場合は服用して下さい。

うつ——心の風邪…、気軽に受診を

「気分がふさぐ」「何をしても面白くない」「勉強をする気が起こらない」「研究が進まない」といった悩みを抱える学生が増えています。これは「うつ」によくある症状です。「うつ」は誰にでも起こりうる症状ですが、「うつ病」と「うつ状態」を区別することが大切です。

「うつ病」は心の病気です。近年、軽いうつ病にかかる人が増えていますが、多くの場合完治す

ることから「心の風邪」という言い方もされています。うつ病ではたいてい体の症状が出ます。最もよくあるのが睡眠の障害で、特に朝早く目が覚めてしまう場合が多いようです。食欲の減退と体重の減少もよく見られます。また独特のリズムがあり、朝に気分が落ち込み、夕方からやや改善します。うつ病は病気ですから、薬が必要です。現在は副作用の少ないよい薬があります。そしてゆっくり休養を取る必要があります。



一方「うつ状態」は、統合失調症（精神分裂病）でも神経症（いわゆるノイローゼ）でも、また精神的にまったく健康な人でも時々陥ることがあります。うつ病は20歳代後半から増えてくるので、大学生のうつはうつ病でない場合が多く、時間が経過して、あるいは環境が変わって改善することもあれば、かえってうつ病より治りにくいこともあります。

例えば失恋して1か月で立ち直ったのであれば、一過性のうつ状態であり心配ありませんが、何ヶ月も続くようなら、あるいは食事も取れないようなら、うつ病の可能性があるので、早めに保健診療所かカウンセリングセンターに相談しましょう。周りの人が気づいたらいっしょに連れてきて下さい。

けが・やけど——まずは流水で洗う・冷やす

自転車で転倒してすりむいた、スポーツ中に足をひねった、実験中にガラスで切った、バーナーでやけどしたなど、けがややけどもよくあることです。「このくらいなら…」とっていると、化膿したり跡がのこったりすることがあります。といっても消毒するとよいわけではありません。

まずは切り傷・擦り傷から。包丁やカッターナイフで切ったとき、転んですりむいたときは、とにかく水道水を勢いよく流して異物が残らないよう徹底的に洗い流します。異物が残っているとそれが感染源となるので、ブラシを使ってでも掻き出します（ちょっと痛いのですが）。切り口が大きく開いているときやブラブラするものが残っているときは、医療機関で処置をしてもらいます。また動物に咬まれた傷は高い確率で化膿したり伝染病をもらったりしますので、必ず医療機関を受診しましょう。

浅い傷の時はその部位を湿潤に保つ保護材（市販の「バンドエイド・キズパワーパッド」など）で覆います。手に入らなければ家庭用のラップでよいとされています。消毒は病原菌だけでなく傷を回復させる細胞まで殺してしまうのでしません。またガーゼは傷にくっつきやすし、傷を回復させる成分を含んだ黄色い液を吸い取ってしまうので使いません。最近、傷の治療の常識が大きく変わりました。



次は捻挫。これは“RICE”が原則です。“R”はresting、すなわち捻挫部位に負荷をかけない、“I”はicing、すなわち冷やす（氷がなければとりあえず流水で）、“C”はcompression、すなわち捻挫部位を全体に圧迫する、“E”はelevation、すなわち捻挫部位を高く挙げる、です。腫れがひどいときは医療機関でけがの広がりを確認し、副え木やギプスなどを使って治療してもらいます。

最後はやけど。皮膚が赤く腫れるだけであれば1度、水ぶくれが出来るのは2度、それ以上深くやられるのが3度です。水疱が破れた場合はそれを除去する必要があるので、2度以上は医療機関に行った方がよいでしょう。1度の場合は冷やす以外に特に処置は要りませんが、痛いし傷つきやすくなっているので何かで覆って保護した方がよいかもしれません。

性関連疾患——エイズ・クラミジア・子宮がん

大学生は異性との肉体関係に大きな興味を持つ反面、病気のことまではなかなか気が回らない、あるいは回している余裕がないようです。しかし、性行為に伴う病気にはあとでつらい思いをするものが少なくないので、しっかり意識しましょう。

まずエイズ。正しくは後天性免疫不全症候群（acquired immunodeficiency syndrome）といいます。ウィルスによって感染し、数日～数週後に一時的に発熱する場合がありますが、平均10年の潜伏期ののち、普通ではあまり問題にならないような病原体に侵されます。感染後2ヶ月以上たたないと検査で反応が出ません。近年はいろいろな治療薬が開発されていますので、早期治療でよくなるのが期待できます。

次はクラミジア。若者の間で蔓延しており、数%の人が病原体を持っている可能性もあります。感染の1～3週後に性器分泌物が増えることもありますが、症状が出ない場合が多いようです。女性においては不妊になったり、出産のとき新生児に肺炎や結膜炎を引き起こしたりしますので、軽く見るわけには行きません。婦人科（保健診療所にはありません）を受診して検査を行い、抗生物質で治療します。パートナーもいっしょに検査・治療しないと意味がありません。

そしてヒト・パピローマ・ウイルス（HPV）。その中の16型や18型は子宮頸がんの原因となるものですが、感染しても何の症状もありません。しかし一部は10年～20年を経てがんを発生させます。2009年の末にワクチンが利用できるようになり、子宮頸がんは予防できる時代になりました。3回の接種が必要であり、また高価ですが、ぜひ受けておきましょう。



健康的な食事とは…

■ 出るを量って入るを制す

1日3食が確立するのは江戸時代で、それまで（すくなくとも平安時代まで）は1日2食でした。その2食とは朝食と夕食（または午後食）ですので、朝食は昔から重要であったわけです。食事の第一の役割が活動のエネルギーの供給であることを考えると、「お腹がすいたから食べる」のではなく「そのあとの活動量に見合う分だけ食べる」ことが重要です。朝食は午前中のエネルギーを、昼食は昼から夕食までのエネルギーを、夕食は寝るまでの活動エネルギーと睡眠中の基礎代謝を賄います。

食べてすぐ寝ると使い切れなかったエネルギー源が脂肪として蓄積し、朝食を抜くと身体の構成要素（脂肪とは限らず）を取り崩してエネルギーに充てます。1日3食、きちんと食べましょう。特に朝食は、ご飯のような“粒食”を食べる、またパンの場合もマーガリンやハムなど脂肪分を少し取ると腹持ちがよいようです。

■ 揚げ物と炭水化物に偏らぬよう

安くて腹が膨れるもの……、ということでトンカツに大盛りライス、あるいはラーメン・ライスになりますが、これでは油と炭水化物に偏ります。揚げ物以外に焼き物、煮物、炒めもの、そして茹でたものや蒸したものなど、様々な調理法の料理を味わって下さい。野菜は、トンカツについてくるキャベツの千切りだけでは不十分です。カボチャやゴボウ、サツマイモなど、重量のある野菜を十分に取って下さい。旬のものを中心に、生協食堂ならレシートに印字される「赤」（蛋白質系）が6点、「緑」（ビタミン・ミネラル系）が3点（いずれも1日分の合計として）を目指しましょう。

クイズ

次の食材の旬を四季で
答えて下さい。

- (1) さんま
- (2) タケノコ
- (3) ほうれん草
- (4) なす
- (5) カモ

答 (1)秋 (2)春 (3)冬 (4)夏～秋 (5)冬

■ 加工食品には塩分が多い

京都の料理は薄味ということになっていますが、同じ料理でも、お店で食べるものよりお惣菜屋さんで売っているものの方が塩分が濃いそうです。時間がたっても傷まないとか、冷めても美味しく食べられるということなのでしょう。またレトルト食品には食塩がたくさん使っています。インスタント・ラーメンはもちろんですが、市販の固形のカレー・ルーも1食分でおよそ3

gの食塩が含まれています。

■ まとめて作って冷凍保存

「1日30品目」といわれていますが、毎回何種類もの料理を作るのは面倒ですし、食材も一人分だけ買えません。そこで一計。毎日1種類だけ5食分作ります。そして5つに分けてラップに包んで冷凍します。毎日これを繰り返します。ご飯だって炊きたてを1食分ずつ冷凍し（もちろん冷ましてからです）、その都度電子レンジでチンすれば、とてもおいしく食べられます。ただ、生鮮野菜の多くは冷凍するとまずくなります。湿らせた新聞紙にくるんでビニール袋に入れ、野菜庫で保管すると数日間は大丈夫です。

ちなみに「1日30品目」の30にはあまり根拠はなく、“たくさん”の意味だそうです。

とっておき！ 健康ピクルス



●材料

キュウリ ——— 1.5本
セロリ ——— 2本
ニンジン ——— 1本
大根 ——— 20cm

●調味料

酢 ——— 1カップ
みりん ——— 1+1/4カップ
砂糖 ——— 1/2カップ
塩 ——— 大さじ1+1/3杯
たかのつめ ——— 2本
ローリエ ——— 1枚

3時間～2日、
タッパかビニールパック
に入れて冷蔵庫に

■ 友達とシェアしよう

冷凍保存すればよいというものの、作る料理は限られ、そのうち飽きてしまいます。そこでもう一計。友人との間で融通し合うのです。“物々交換”でも“お呼ばれ”でも構いません。人間、人の目に触れると思うと手抜きしないものです。アメリカではひとつの建物に下宿（シェアハウス）する学生は、部屋はもちろん別々ですが、当番制で料理やゴミ捨てを担当することが一般的です。

太らない食べ方

ダイエットというと量のことがばかり気になりますが、時間も重要です。朝食の項で触れた「需要に見合った供給」のほかに、「ゆっくり食えること」が必要です。食事の満足感は「食物による胃の拡張」と「血糖値の上昇」で得られます。血糖値の上昇までには食べてから30分近くかかりますので、早食いだと満足感が得られる前にたくさん食べてしまいます。ゆっくりよく噛んで食べましょう。

上手な酒の飲み方

■ イッキ飲みは絶対しない！

古来「酒は百薬の長」といわれ、実際、少量飲む人は全然飲まない人より病気になりにくいのですが、多量に飲めばやはり毒です。またアルデヒド・デヒドロゲナーゼの型により遺伝的に酒を受け付けられない体質がありますので、無理強いはいけません。飲める体質でも酒が肝臓を傷害するのは同じです。未来ある大学生が急性アルコール中毒になって死亡するという出来事が毎年のようにありますので、コンパなどではくれぐれも注意して下さい。

酒のあれこれ

酒にはウィスキーやブランデーのような蒸留酒と、日本酒やビール、ワインのような醸造酒があります。どちらが体によいということはなく、どちらも同じアルコールです。

よく「チャンポンにすると悪酔いする」といいますが、これは混ぜることが悪いのではなく、量が増えてしまうのが原因です。またカクテル類の多くは甘く、その実アルコール度の高いものを使っていますので用心して下さい。

早く卒業したいタバコ

■ 喫煙で持久力が低下

タバコが肺がんの主要な原因であること、あるいは心筋梗塞を促進することはよく知られていますが、そんな先々の話ばかりではありません。タバコを吸うと短期間で気管支に炎症が起り、

分泌物が増加してよく痰が出るとともに、気道がむくんで酸素の取り込み能力が落ちます。またタバコの煙に含まれる一酸化炭素はヘモグロビンといったん結合するとなかなか離れず、酸素の運搬能力も低下します。このようにタバコは持久力を低下させるので、スポーツ選手には致命的ですね。

禁煙支援

タバコを吸い始めてまだ何年もたっていないのであれば、気管支の状態は元に戻ります。またニコチンへの依存もそれほどではないでしょうから、今なら比較的簡単に止められます。

禁煙を決意したら保健診療所に相談して下さい。禁煙プログラムに参加すれば医師や看護師が伴走してくれます。ニコチン依存が強い場合はニコチン・パッチや飲み薬（チャンピックス）を処方します。

禁煙でお金が貯まる

1日1箱吸うとして、1か月で約12,000円、1年で15万円ちかくが煙に消えるわけです。もったいない……。その分を貯金すると……。美味しいものは食べられるし、旅行だって行けます。いつまでもタバコに浸っていないで、一足先にタバコを卒業したいものです。



非喫煙で健康の証明

タバコを吸わない人には、簡単な検査を行うだけで非喫煙状態にあることを確認し、「健康診断書」に記載することができます。どんどん利用しましょう。

運動しなけりゃ体がなまる

何百万年もの人類の歴史の中で、今日ほど体を動かさなくても食べられる時代はかつてありませんでした。しかし人間は動く生き物です。動かなければ身体の調節機能や免疫機能が落ちてしまい、病気にもかかりやすくなります。

■ 軽い運動を週3回以上、強い運動も織り交ぜて

運動には「強さ」「持続時間」「頻度」の3要素があります。中高年には関節や血圧への影響を考慮して低強度の運動が奨められていますが、若い人は特別な病気や高度の肥満がない限り、強い運動を混ぜても構いません。

持久力を鍛える低強度の運動はジョギングや水泳などで、息が切れない程度あるいは筋肉疲労がなかなか来ない程度の強さで、1回につき20～30分あるいはそれ以上、週に3回程度（できれば毎日）行います。



筋力を鍛えるためにはウェイトやエキスパンダーを使い、全力を出しきるようなものなら1～2秒間、2/3の力なら4～6秒間でよく、1週間に1度でも効果があります。

持久性の運動や筋力トレーニングのほか、準備運動や柔軟性を増す運動としてストレッチングがあります。詳しいことはスポーツ指導・相談室（学生部棟2階、電話753-2558）に問い合わせて下さい。

■ スポーツ実習も取ろう

そうはいつでも運動系のクラブに入っている人を除いて、なかなか運動する機会がありません。テニス・スクールやフィットネス・クラブに通うのもいいでしょう。友人とジョギング・タイムを設定するのもいいでしょう。でも一番お手軽なのは授業です。運動クラブに入っていない人

は、ぜひスポーツ実習を取りましょう。

■ 夏は水分補給を

京都の気候はお世辞にもよいとは言えません。夏は暑く、冬は寒い。それに耐えてこそ…という意見もありますが、運動するには過酷です。炎天下での運動は熱中症のもと。適当な水分補給と体の冷却が必要です。大量に汗が出たとき、水やお茶のがぶ飲みは水中毒の危険がありますので、ナトリウムを少々含んだスポーツ飲料が最適です。低カロリーのものもあります。

海外渡航時の注意

■ 海外衛生事情

海外旅行が一般的になりました。また学部や研究センターによっては、一般の旅行では行かないところに出向いて研究することもあります。世界を見渡すとマラリアや腸チフスなど日本ではかからないような病気がたくさんあります（25ページ参照）。衛生状態、医療状況も大きく違います。ふだん意識していないことでも、海外に出るときには十分注意しなければなりません。



地域によって病気の発生状況が異なりますので、旅行・出張の計画を立てた段階で情報収集しましょう。検疫所（厚生労働省）や国立感染症研究所のウェブ・ページ

<http://www.forth.go.jp/>

<http://idsc.nih.go.jp/>

が役に立ちます。（環境安全保健機構健康管理部門のページからリンクが張られています。）

一般的な注意としては、飲食、服装、常備薬、保険、スケジュール管理です。

- なま水、なま物は口に入れないようにします。氷やサラダが盲点です。これらは国によっては安全なのですが、はっきりしないときは避けた方が無難です。滅菌された飲料水、加熱された食べ物に限定しましょう。
- 熱帯地域に行くときは露出の少ない服装をしましょう。蚊に刺されたり刺激物に触れたりしないためです。
- 常備薬を持っていきましょう。薬が簡単に手に入らなかったり、薬の量が異なることがあります。虫除けスプレーも役立ちます。
- 旅行保険に入りましょう。日本の健康保険は利きません。医療費は意外に高いものです。旅先で支払った医療費の領収書は必ず取っておきましょう。
- スケジュールはハードにならないようにしましょう。たまの旅行ということで、どうしてもいろいろな予定を詰め込みがちですが、時差や気候差、食べ物の違いで体力を消耗しています。また乗り物も時間通り発着しません。余裕のあるスケジュールを組んで下さい。

■ 予防接種

旅行・出張に先立って予防接種をしておくことを薦めます。ものによっては2～3回接種することが必要であり、早めに接種計画を立てましょう。

- 破傷風——2回接種（3～8週間隔）。1年ほど持続する。1年～1年半後に追加接種すると免疫力は更に高まり、約10年持続する。必要であれば10年ごとに追加接種する。予防効果は90%以上。昭和44年以降に生まれた方はたいてい小児期に三種混合ワクチン（DTP）をうっているのので、1回の追加接種で十分。（保健診療所で接種できます。）
- A型肝炎——2回接種（2～4週間隔）。6か月ほど持続する。3回目の接種で効果は4～5年持続する。（保健診療所で接種できます。）
- 狂犬病——2回接種（4週間隔）。半年～1年後に3回目を射つ。必要であればその後も1～2年ごとに接種することが望ましい。ただし、近年では、よほど医療機関にかかりにくい場合を除いて、咬まれてから接種する、という考え方が主流になっています。（保健診療所で接種できますが、予約が必要。）
- コレラ——2回接種（5～7日間隔）。有効期間は6か月以下。効果も50～60%。必要であれば6か月間隔で追加接種する。（接種可能な医療機関を紹介します。）
- 黄熱——1回接種のみ。予防効果は高く、効果の持続も長い。10年ごとの追加接種で免疫持続。（検疫所でのみ接種を受けられます。）

主な感染症と病態

病名	感染経路	症状	潜伏期間	予防方法	その他
マラリア	三日熱マラリア	ハマダラ蚊の吸血によってマラリア原虫が感染する。	8～27日(数ヶ月続くことがある)	現地に到着後、現地マラリア情報を入手し、その型にあった予防薬を内服する。	熱発作間隔 48時間
	四日熱マラリア		2～8日(数ヶ月続くことがある)		72時間
	熱帯熱マラリア		5～12日		36～48時間
	卵型マラリア		11日		48時間
黄 熱	ウイルス性出血熱で、ネッタイシマカ(蚊)の吸血によって感染する。	悪寒または悪寒戦慄とともに高熱を出し、頭痛、腰痛、四肢の筋肉痛、嘔吐などが起こる。普通は7～8病日から治癒に向かうが、重症の場合には乏尿、心不全、肝性昏睡などで5～10病日に約10%が死亡する。	3～6日	予防接種を行う。	指定された機関(検疫所等)でしか接種を行っていない。
A型肝炎	A型肝炎ウイルスの経口汚染によって感染する。	40℃程度の発熱が3～5日程度続き、後に目などに黄疸が出るが多い。まれに劇症肝炎や急性腎不全を起こすことがある。	15日～50日	予防接種を行う。 なま物・生水を摂取しない。	
破 傷 風	外傷部に、破傷風菌が存在する土や泥が入って起こる。	開口・嚥下・発語・発音障害、歩行困難、排尿・排便障害、筋肉の強直などがいろいろの組み合わせで徐々に出現し、1～3日のうちに全身性痙攣、弓なり反張、呼吸困難、流涎、痰の咯出不能、ついには窒息に至る。		予防接種を行う。 傷がある場合、土や泥に触らない。	
狂 犬 病	狂犬病ウイルスに感染した動物に咬まれたときに感染する。	恐水型では風邪に似た症状、咬傷部位に掻痒感、熱などの異常感覚を覚え、不安症状や精神錯乱などの神経症状を起こし、呼吸障害によりほぼ100%が死亡する。麻痺型では神経症状がなく、麻痺が中心で、死亡までの病期は比較的長い。	咬傷後、3週間から2～3ヶ月	動物にむやみに触れない、手を出さない。	致死率が高い。
コ レ ラ	コレラ菌の経口汚染によって感染する。(ハエ・ゴキブリ等の媒介にもよる。)	激しい下痢と嘔吐が起こる。下痢は水様性で、重症な場合、米のとぎ汁様と形容される白色のものを排泄し、ときに1日10リットル以上にも及ぶ。	1～3日	衛生状態に注意する。	
赤 痢	赤痢菌・アメーバの経口汚染によって感染する。	ほとんどが無症状感染で、発症者は感染者の約10%である。軽症では軟便、便通不整、腹痛等を起こす。重症ではイチゴゼリ一状の血便、下腹部痛を起こす。	1～5日	衛生状態に注意する。	
腸チフス	チフス菌の経口感染によってヒトのみに起こる。	発熱、白血球減少、徐脈、胸腹部の発疹(バラ疹)、脾腫等の症状が現れる。	1週間	衛生状態に注意する。	

京都大学 健康指南書

発行日 ■ 2013年3月

編集・発行者 ■ 京都大学環境安全保健機構健康管理部門

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

電話 (075)753-2400

FAX (075)753-2424