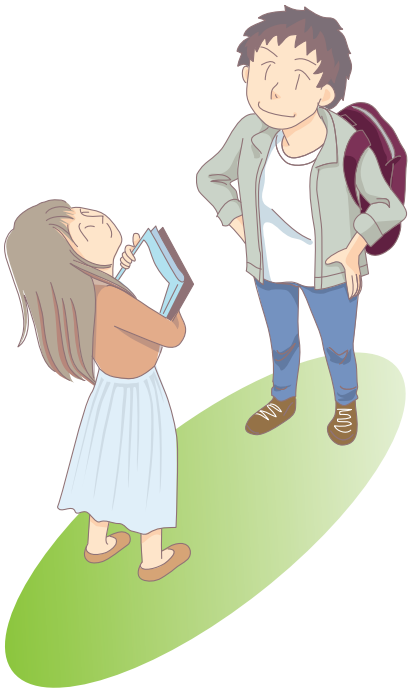
2020
健康ミニガイド
～よりよいキャンパスライフを送るために～



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
□倒れている人を見かけたら･･･ 17
一時救命処置を知っていますか？
□お酒･･･あなたはどうつきあいますか？･･･ 19
□たばこは吸わないのが大事！･･･ 21
□薬物はたった一度が命取り･･･ 23
□一人の大人として、パートナーと性について ･･･ 25
考えてみませんか？
□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違ってきます。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のカロリーがどのくらいあるか、日頃から意識してみると良いでしょう。

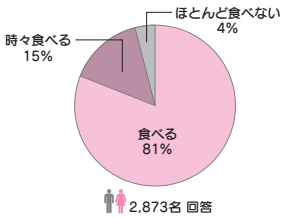
エネルギーの食事摂取基準（身体活動レベル別）

性別	大学生の推定エネルギー必要量（Kcal／日）		
	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！

朝食はきちんと食べますか？



1日の食事例とアドバイス

朝食

・トースト 1枚
・目玉焼き
・トマトサラダ
・ヨーグルト・牛乳
・コーヒー・果物

朝食をとることで、血糖値があがり、体を目覚めさせます。

昼食

コンビニや学食を利用する場合

カツ丼＋
（・野菜または海草類中心の副食
・具だくさん味噌汁・スープ

外食は、丼ものやパスタ・うどん・そばなど一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろなおかずが食べられる定食がおすすめです。

夕食

・具だくさんの煮込みうどん
・煮物
・お浸し
・海草類
・果物

どうしてもたくさん食べてしまいがちですが、野菜類を多くとり、消化のよい食事をとりましょう。

外食カロリー表

外食は便利ですが、一般的にカロリー・脂質・糖質が多く、外食に頼った生活をしていると、健康に支障をきたします。カロリー、栄養のバランスを考えながら、外食を楽しみましょう。コンビニのお弁当や学食、ファミリーレストランなどでカロリー表示をしているところもありますので、注意してみてください。お店により、食材の質、量、調理法が異なります。標準的な数値として活用してください。

・おにぎり……170kcal
・ハンバーガー……500kcal

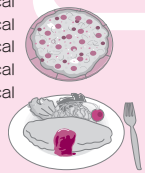
・ざるそば……340kcal
・きつねうどん……398kcal
・たぬきそば……438kcal

・とりからあげ定食……748kcal
・ヒレカツ定食……813kcal
・天ぷら定食……829kcal
・しょうが焼き定食……907kcal

・牛丼……632kcal
・親子丼……660kcal
・天丼……721kcal
・カツ丼……840kcal

・しょうゆラーメン……419kcal
・五目焼きそば……485kcal
・味噌ラーメン……537kcal
・チャーシューメン……605kcal
・チャーハン……700kcal
・麻婆豆腐定食……707kcal

・ピザ……594kcal
・スパゲッティ(ミートソース)…757kcal
・カレーライス……760kcal
・オムライス……840kcal
・ハンバーグセット……920kcal



・生ビール（中ジョッキ）……150kcal
・生ビール（大ジョッキ）……250kcal
・チューハイ（中ジョッキ）……200kcal

（三共株式会社「外食用ヘルスカウンター」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、自然に栄養のバランスがとれるようになります。

【無機質＝ミネラル】カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど

10分で作ろう！朝ごはんレシピ

高崎健康福祉大学
健康福祉学部 健康栄養学科の
学生さんたちが
考えてくれました！

HM(ホットケーキミックス)のベジパン ･･･329kcal

材料（一人分）
- ホットケーキミックス･･ 40g
- 千切りキャベツ（カット野菜を利用）･･･50g
- プロセスチーズ･･･････ 12g
- ベーコン････ 12g（ハーフベーコン1枚）
- 卵･･･････････････50g（1個）
- 牛乳･･･････････････ 20g
- こしょう･･･････････ 少々

☆作り方
①マグカップにホットケーキミックスと卵を割り入れて混ぜ、その中に牛乳を加えてよく混ぜる
②①に具材を入れてこしょうを入れて混ぜる。
③電子レンジ(600W)で3分加熱する。

≪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
HMのベジパン	ベーコン・卵	プロセスチーズ・牛乳	トマトジュース	キャベツ	ホットケーキミックス	—
ツナトマスープ	ツナ	—	人参・グリーンピース	コーン	—	—

ツナトマスープ･･･････････････ 129kcal

材料（一人分）
- トマトジュース･･･････ 100g
- ツナ･･･････････････ 20g
- コンソメ･･･････････ 2g
- ミックスベジタブル････ 30g
- 水･･･････････････ 50g
- こしょう･･･････････ 少々

☆作り方
①器に材料を入れて、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

サケチーぞうすい･･･････････････ 316kcal

材料（一人分）
- ごはん･･･････････ 140g
- とろけるチーズ･･･････ 15g
- 鮭フレーク･･･････････ 10g
- お吸い物･･･････････1袋
- お湯･･･････････150cc

☆作り方
①器にごはん・チーズを入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
②お吸い物をふりかけ、鮭フレークをのせ、お湯をそそぐ。

≪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
サケチーぞうすい	鮭	チーズ	—	—	ごはん	—
ベジマヨポン	—	—	人参・ニラ	もやし・キャベツ・玉ねぎ	—	マヨネーズ

ベジマヨポン･･･････････････ 95kcal

材料（一人分）
- カット野菜ミックス(もやし・人参・キャベツ・玉ねぎ・ニラ) ･･･････80g
- ロースハム ･･･････････ 10g(1枚)
- マヨネーズ ･･･････････ 8g(小さじ2)
- ポン酢 ･･･････････ 5g(小さじ1)

☆作り方
①お皿にカット野菜を盛り付け、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
②①にハムを小さめに切ってのせる。
③②にマヨネーズとポン酢をかける。

ベジマヨ・チーズトースト･･･････ 271kcal

材料（一人分）
- 食パン･･･60g(6枚切り1枚)
- マヨネーズ･･･ 6g(大さじ1/2)
- 千切りキャベツ(カット野菜を利用)･･･30g
- ロースハム･･･ 8g(スライス1枚)
- とろけるチーズ･･･ 18g(スライス1枚)

☆作り方
①食パンにマヨネーズを薄くぬる。
②キャベツとロースハム、チーズをのせて、オーブントースターで3分ほど焼く。

乾燥マッシュポテトスープ･･･････ 244kcal

材料（一人分）
- 乾燥マッシュポテト････ 20g
- バター･･･････････ 2g
- 牛乳･･･････････ 150cc
- 水･･･････････30cc
- ミックスベジタブル････ 30g
- コンソメ･･･････････2g
- こしょう･･･････････ 少々

☆作り方
①器に材料を入れて、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

≪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
ベジマヨ・チーズトースト	ロースハム	チーズ	—	キャベツ	食パン	マヨネーズ
乾燥マッシュポテトスープ	—	牛乳	人参・グリーンピース	コーン	乾燥マッシュポテト	バター

○P1～2監修：高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科 講師 高梨美穂

電子レンジで簡単にできるレシピ

・カット野菜で作る簡単レシピです。
・1つのレシピで2倍の味を楽しめます。

桐生大学
医療保健学部 栄養学科の
学生さんたちが
考えてくれました！

味噌スープ＋和風おじや……486Kcal

材料（一人分）

もやし	20g	みそ	15g
にら	5g	水	200cc
にんじん	5g	ごはん	170g
たまねぎ	5g	たまご	1個
キャベツ	20g		

※以上カット野菜(200g)…1/4袋

☆作り方
①スープ用カップにカット野菜と水200ccを入れ、ラップをかけ、レンジで500Wで5分で加熱する。
②味噌を溶いて入れる。（野菜を別の器に盛り食べる。）
③残ったスープにご飯と溶き卵を入れ、500Wで2分加熱する。

トマトスープ＋トマトリゾット……582Kcal

材料（一人分）

もやし	20g	コンソメ	5g
にら	5g	水	150cc
にんじん	5g	ホールトマト	100cc
たまねぎ	5g	ごはん	170g
キャベツ	20g	ベーコン	20g
※以上カット野菜(200g)…1/4袋		とろけるチーズ	30g

☆作り方
①スープ用カップにカット野菜と水、コンソメ、ホールトマトを入れ、ラップをかけ、レンジで500Wで5分で加熱する。
②スープの野菜を別の器に盛り食べる。
③残ったスープにご飯とホールトマト、ベーコンを入れ、とろけるチーズをのせ、500Wで2分加熱する。

コンソメスープ＋リゾット……562Kcal

材料（一人分）

もやし	20g	コンソメ	5g
にら	5g	水	150cc
にんじん	5g	ごはん	170g
たまねぎ	5g	ベーコン	20g
キャベツ	20g	ピザ用チーズ	30g

※以上カット野菜(200g)…1/4袋

☆作り方
①スープ用カップにカット野菜と水、コンソメを入れラップをかけ、レンジで500Wで5分で加熱する。
②スープの野菜を別の器に盛り食べる。
③残ったスープにご飯とベーコンを入れ、ピザ用チーズをのせ、500Wで2分加熱する。

中華スープ＋中華おじや……479Kcal

材料（一人分）

もやし	20g	水	150cc
にら	5g	ハム	20g
にんじん	5g	ごはん	170g
たまねぎ	5g	しらす	20g
キャベツ	20g	カットわかめ	0.5g
※以上カット野菜(200g)…1/4袋		ごま油	5g
中華だし	5g		

☆作り方
①スープ用カップにカット野菜と水、中華だし、ハムを入れ、ラップをかけ、レンジで500Wで5分で加熱する。
②スープの野菜を別の器に盛り食べる。
③残ったスープにご飯と、ハム、しらすを入れ、カットわかめをのせ、500Wで2分加熱する。最後にごま油をかける。

≪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
味噌スープ＋和風おじや	たまご	—	にら・人参	もやし・たまねぎ・キャベツ	ごはん	—
コンソメスープ＋リゾット	ベーコン	チーズ	にら・人参	もやし・たまねぎ・キャベツ	ごはん	—
トマトスープ＋トマトリゾット	ベーコン	チーズ	にら・人参・トマト	もやし・たまねぎ・キャベツ	ごはん	—
中華スープ＋中華おじや	ハム	しらす	にら・人参	もやし・たまねぎ・キャベツ	ごはん	ごま油

桐生大学 医療保健学部栄養学科 調理学担当の野沢弘子先生のご協力によりレシピを考案しました。

電子レンジならではの調理の特性について

☆電子レンジの機種、調理に使う器の重さや大きさ、食品の水分量、調理に使う水の温度などによって変わります。
・加熱時間は分量にほぼ比例します。
・加熱が足りない場合は追加加熱をしましょう。
・冷凍食品、常温食品では加熱時間を確認し調節をしましょう。
・電子レンジ内が汚れていると、加熱のムラや加熱不足の原因となります。

☆電子レンジの調理に必要な基本の道具
・電子レンジに使える耐熱性の容器、ラップ、はかり、計量スプーン、カップ、クッキングシート、キッチンペーパー、レンジ専用パック、ポリ袋など。

☆電子レンジの使い方
・温める・解凍・蒸す・煮る・茹でる・炊く・もどす・乾燥・焼く・炒める

レンジで1分！簡単たまごレシピ

温泉卵の作り方
①マグカップを用意し、卵を入れ、水をマグカップの半分くらい入れます。
②竹串で卵の黄身に3～4箇所の穴を開ける。白身も同様に穴を開ける。
卵がレンジの中で爆発するのを防ぐことができます。
③レンジ500W 1分加熱する。

温泉卵

目玉焼き

ポイント
・器に卵を入れたら黄身も白身も竹串で穴を開ける。
・器、卵と水加減で玉子焼き、温泉卵と変わります。

監修：桐生大学医療保健学部栄養学科 教授 中山優子

冷凍食品･レトルトを使った簡単レシピ

明和学園短期大学
栄養専攻の
学生さんたちが
考えてくれました！

レトルト編

キノコでヘルシーカリー…… 671kcal

材料（一人分）
- ご飯…… 1パック（200g）
- レトルトカレー…… 1人分
- スライスチーズ…… 1枚
- 枝豆…… 20g
- キノコ…… 60g
- （エリンギ、しめじ、マッシュルームなど）

☆作り方
①キノコは3mm幅の短冊に切り、軽く塩をしてラップをし、レンジに50秒かける。
②カレー皿に温めたご飯をほぐし入れ、キノコを混ぜたカレールーをかける。
③むいた枝豆とスライスチーズをのせて、カレーの表示に10～20秒ほどプラスして温める。

ハンバーグでタコライス…… 724kcal

材料（一人分）
- レトルトハンバーグ……1個
- レタス…… 大1枚
- トマト……1個
- アボカド…… 1/4個
- ご飯……1人分
- 温泉卵……1個
- ＊ケチャップ…… 大さじ1
- ＊ウスターソース…小さじ2
- ＊カレー粉…… 小さじ1/2
- ＊塩･こしょう…… 少々

☆作り方
①ハンバーグはサイコロ状に切る。
②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。
③ハンバーグ、＊印の調味料を鍋に入れ、少し煮る。
④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、温泉卵を盛り付ける。
※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。
出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良い。

≪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
キノコでヘルシーカリー	牛肉	チーズ	枝豆	玉ねぎ･キノコ	ご飯･小麦粉	植物油
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

冷凍食品編

ふわふわ卵のせピラフ…… 580kcal

材料（一人分）
- 冷凍ピラフ…… 250g
- 冷凍小松菜…… 25g
- 卵……1個
- 牛乳……大さじ1弱
- バター……8g
- トマトケチャップ …大さじ1

☆作り方
①ピラフを皿に盛り、その上に小松菜をほぐしてのせる。レンジで表示に従って温める。
②カップに卵を割りいれ、牛乳とバターを加える。
③フライパンを温め、卵を加えて割り箸で大きくかき混ぜ、ふわふわ卵を作る。
④温めたピラフの上にふわっとのせ、ケチャップを添える。

から揚げの甘酢あん…… 317kcal

材料（一人分）
- 冷凍から揚げ……5個
- 冷凍ミックスベジタブル …. 25g
- —— 甘酢あんの材料 ——
- ポン酢……大さじ1
- 砂糖…… 小さじ1
- 水…… 40cc
- 片栗粉……小さじ半分

☆作り方
①から揚げを皿に盛り、レンジで表示に従って温める。
②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、一度よく混ぜる。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜる。
③温めたから揚げの上からかける。

≪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
ふわふわ卵のせピラフ	卵･エビ	牛乳	小松菜･にんじん	玉ねぎ･グリンピース	ご飯	植物油･バター
から揚げの甘酢あん	鶏肉	—	にんじん	ｺｰﾝ･玉ねぎ･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	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、時短はもとより、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：明和学園短期大学栄養専攻

自分に合った体型を維持しましょう

●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

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

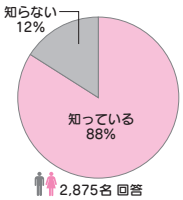
もともと私達の体は、自分自身の力で良い状態に保とうとする機能が備わっています。食事、運動、睡眠は、私達が良い状態を保つために必要な要素です。

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。

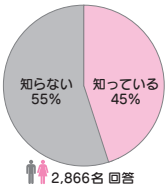
(群馬大学健康支援総合センター 医師 宮﨑博子)

群馬県内の大学生に聞きました！

自分の体重を知っていますか？



自分の適正体重・肥満度を知っていますか？



日常生活の運動と消費カロリー

体重によって消費カロリーは異なります。あくまで目安にしてください。

※体重が60kgの場合

- 散歩や買い物(20分)……60kcal
- 自転車、通勤(20分)……80kcal
- ジョギング(20分)……約130kcal
- 水泳(クロール)(20分)……150kcal
- 赤城山(荒山)登山……1,050kcal

【標高572m、歩行距離8.8km、歩行時間3時間30分】

「ぐんまエクササイズガイド　健康づくりのために(基礎編)」参考

ダイエットについて

20代の女性の5人に1人が「やせ」の状態であると言われています。自分で「太っている」という自己評価をしてさらに痩せるために、本来必要のない無理なダイエットをしてしまうと、将来的に骨粗しょう症や月経異常などを引き起こしてしまうことのもありますので、注意が必要です。

「かくれ肥満」を知っていますか？

BMIが25未満なのに、体脂肪率*が高いことをいいます。

「かくれ肥満」は、極端に食事を減らしてダイエットした場合に多くおこります。運動せずに食事を減らしたダイエットは、体脂肪だけではなく筋肉も一緒に減らし、リバウンドすると、脂肪だけが増え、以前より体脂肪が増えた状態となります。不必要なダイエット、無理なダイエットはしないようにしましょう。本当に必要なダイエットをする場合も、運動を加えながら、あせらず、長い期間をかけて体脂肪を減らしていく(1ヶ月に2kg以内の減量)ことが重要です。

＊「体脂肪率」…体全体に占める脂肪の割合です。体脂肪率は男女差があります。市販の測定器で、一応の目安を知ることができます。

■標準

成人男性：15～19%、成人女性：25% 前後

■肥満

成人男性：25% 以上、成人女性：30% 以上

食に関するQ&A

東洋大学食環境科学部健康栄養学科の先生方に聞きました！

「ノンカロリー」、「カロリーオフ」の違いとは？

食品や飲料に含まれている栄養成分を確認することは、健康管理をおこなううえで大切です。

「ゼロカロリー」とは100g当たり5kcal未満であることを表し、「カロリーオフ」とは100g当たり40kcal以下（飲料の場合は100ml当たり20kcal以下）であることを表しています。

詳しくは消費者庁ウェブサイトをご参照ください。

https：//www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/

准教授 太田昌子

野菜ジュースを飲めば野菜を取ったことになる？

野菜ジュースを飲むことと野菜そのものを摂取することは、咀嚼や体内での消化吸収といった生理学の観点から異なると考えます。咀嚼により口腔機能を刺激することで、脳の神経やホルモンが活性化されます。食べ物の咀嚼や嚥下をしっかり行い、体内での消化吸収を促進し、胃や腸の蠕動運動を促すことにより、体が持つ本来の機能を活かすことができます。「野菜ジュースを取ったから大丈夫」と野菜ジュースに頼るのではなく、料理や食事の時間が取れない時に、少し「補う」という感覚で摂取することをお勧めします。「健康日本21」では、1日350gの野菜を摂取することが推奨されています。野菜を食べるといっても、野菜には多くの種類が存在し、抗酸化作用の強さなどそれぞれが持つ生理機能は異なります。食事の彩りを考えながら、バランス良く摂取することが重要です。

准教授 大瀬良知子

「やせ」って危険!?
―生活習慣病胎児期発症起源説の危険性―

若い女性は、容姿の見た目を気にする人が多く、やせていることの危険性に気づいていない人が多く見受けられます。

若い女性の「やせ」は、栄養状態がよくない人も多く、「やせ」と栄養不良の状態で妊娠すると、生まれてくる子どもが生活習慣病になりやすい体質を持った低出生体重児となる危険性があります。さらにそこに望ましくない生活習慣が加わると病気が発症することがDOHaD（Developmental Origins of Health and Disease）説として近年、医学学説の一つとして明らかにされています。

若い女性は、将来、妊娠・出産を控えている大切な時期であり、その時期に適切な体型・食事摂取を心がけることが次世代の健康に繋がることを認識して欲しいと思います。

准教授 井上広子

「バランス栄養食」は食事の代わりになる？

そもそも「バランス栄養食」ってどんな食品でしょう？ドリンクやクッキー状の栄養素のかたまりを思い浮かべますか？それだけでなく「ベビーフード」を思い浮かべてみてください。乳児に必要な栄養素を確保するために母乳を与えますが、いろいろな事情で粉ミルクやベビーフードで代用する方もいらっしゃいます。災害時の非常食としても活用されますし、嚥下困難者用の食品もあります。したがって一概に「バランス栄養食」は、“食事として認められない”ということではありません。しかしながら、わたしたちは“必要な栄養素だけを摂取すれば良い”のではなく、食事として様々な食材の組合せを活かし、「料理」として楽しむことを常に心がけましょう。

教授 高橋恵生

サプリメントとの正しいつきあい方
～過剰摂取は危険です～

サプリメントとは、ビタミン、食物繊維、鉄など、特定の成分を高濃度で含有したものをいいます。そのため、病気や加齢などで食事を十分に摂ることが難しい場合、不足した食事（栄養素）を補うものとして有効です。しかし、健康な若い人の場合には、サプリメントが必要なケースは少ないです。むしろ安易にサプリメントを摂取することで、栄養素の過剰摂取となり健康を害することにつながり兼ねません。サプリメント摂取の必要性の判断は、なかなか難しいのです。

サプリメントは比較的高価なので、サプリメント摂取を考える前に、ごはん、メインのおかず（肉、魚、卵など）、野菜を揃えて食べてみたり、おいしい食事を楽しんだりと、自身の食事改善に取り組んでみることをお勧めします。

教授 角田伸代

学生へのメッセージ

自分は、病気になってないから大丈夫、ならないと思うから大丈夫と過信していませんか？大学在学中の４年間は長く感じるかも知れませんが、その後の人生においては“あっ”という間の４年間です。その４年間の食生活の積み重ねが、実は将来の健康を左右します。食事は誰にとっても身近にあるものですが、未だわかっていない事も多く、発展を遂げている分野です。少しだけ食品や栄養に興味を持って、新しくて正しい情報を入手してみましょう。それが、自分の食生活を見直し、健康で有意義な学生生活につながることを願っています。

こんなときどうしますか？～病気のとき～

かぜ

「休養･睡眠･栄養･保温･水分補給」に心がけ、感染に対する防衛力を落とさないようにすることが重要です。流行時期には人混みを避け、外出後は手洗い、うがいを心がけましょう。かぜ以外の病気がかぜと同じ症状で起きることがあります。マイコプラズマ肺炎、肺結核、麻疹や風疹、アレルギー性鼻炎などです。「たかが、かぜ」と軽くみないで、早めに手当をし、通常のかぜの経過と違っているときは医療機関を受診しましょう。

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･ぞうすいなど。

★熱があるとき…
ひんやりと冷たく、のどごしのよいゼリー･寒天のようなもの。

★頭が痛いとき…カモミールのハーブティー。

★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。はちみつ漬け。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。

『咳エチケット』してますか？

●咳･くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

●鼻汁･痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

●咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

インフルエンザ（かぜとは違います）

かぜは様々なウイルスによって起こりますが、普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。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ので、インフルエンザが疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。

インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。今後、より毒性の強い鳥インフルエンザが新型インフルエンザとして発生することが危惧されており、特に死んだ野鳥や糞には触らないなど注意も必要です。

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、かかっても重症化を防いだり、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から、もう大丈夫」「絶対にかからない」と考えず、手洗い、うがい、咳エチケットなどとあわせて、予防に努めましょう。

参考ホームページ ※「インフルエンザ」でサイト内検索

群馬県　http://www.pref.gunma.jp/

厚生労働省・インフルエンザ対策
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/

頭痛

頭痛の現れ方や原因は様々です。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。

下記のことに注意しましょう。

★まずどのように頭痛が起こるか（急に、ゆっくり、頻度など）
突然頭を殴られたように痛むのは、くも膜下出血や脳出血など生命に危険がある場合が考えられます。このような場合は、意識障害や嘔吐（おうと）を伴いますので、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。慢性の頭痛は神経内科への受診をお勧めします。

○緊張性頭痛

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。

○片頭痛

脳の血管の拡張と炎症が原因で起こります。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」がみられます。「日常生活に影響がある」「動くとガンガン響いてつらい」「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

非常にまれで（慢性頭痛の3,000人に1人）激痛をきたします。原因は不明ですが、脳の血管拡張が考えられています。3～4年に数回おきて、1～2ヶ月続く頭痛です。

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ときは、医療機関を受診しましょう。

便秘

何回も便意を我慢したり、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。また、腸閉塞などの病気によって便秘を引き起こすことがあるので注意しましょう。

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。
★適度の運動は腸の機能も活発にします。
★トイレに行きたくなったら我慢しない。
排便を促す胃結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）

冬期の感染性胃腸炎は、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（おうと）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（おうと）、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、乳幼児や抵抗力の弱い高齢者が感染すると、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。

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。

参考ホームページ
群馬県　http://www.pref.gunma.jp/
「手洗いをしましょう」でサイト内検索

○ふん便や吐物を適切に処理しましょう。

参考ホームページ
群馬県　http://www.pref.gunma.jp/
「おう吐物の処理方法」でサイト内検索

○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てください。

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10㎖（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）	500㎖のペットボトル1本の水に10㎖（原液をペットボトルのキャップ2杯）	嘔吐（おうと）物・ふん便が付着した場合の処理に使用

（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。

参考ホームページ
群馬県　http://www.pref.gunma.jp/
「感染性胃腸炎」でサイト内検索

過敏性腸症候群を知ってますか？

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。

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に移し、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。

重篤な状態では意識不明となり死に至ることもあるので、熱中症が疑われるときは直ちに体を冷やし、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）

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。

○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"グッ"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良い）
- 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あいだ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。

薬局などでも手に入りますが、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 4½）
●食塩 3g（小さじ ½）　●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。レモン汁を加えると飲みやすくなり、同時にカリウムも補えます。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・ゼイゼイ、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医療機関を受診しましょう。

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」使用後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により、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、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り、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

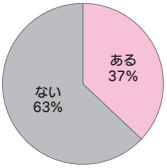
知っておくと "いざ" という時に便利です！

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！

月経に関する悩みがありますか？



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できること

★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日以内に月経がおきる場合（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20～140㎖（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。

月経前緊張症

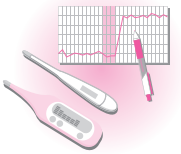
月経開始の3～10日くらい前からイライラ、憂うつ、不機嫌、眠気、お腹の張りやむくみ、にきびや吹き出物、乳房が張って痛むなど、体の不調や不安定な精神状態をいいます。これらの症状は、月経が始まると自然に消えていきます。食事や運動などの生活習慣の改善、リラクゼーションといったセルフケアで改善が見込まれます。また、症状改善のための薬もでてきました。婦人科の医師にご相談ください。

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、生理が始まっても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。



月経に関しての受診のめやす
～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〜

すりキズ·切りキズ

出血が少なく、キズ口が土や泥で汚れていたら、きれいな水で洗い流した後、消毒をしてガーゼをあてます。出血が多い場合は、ガーゼなどを当てて圧迫します。だいたい5分間の圧迫で血は止まります。(決して輪ゴムやひもでしばらないでください。)血が止まったら、消毒をしてガーゼをあてます。汚いキズや深いキズの場合は医療機関を受診してください。

また最近、キズややけどに対して乾かさないことで皮膚の自然治癒力を高め、痛みを和らげながらキズを早く治す「湿潤療法」が話題となっています。**ただし、化膿したキズや動物にかまれたキズ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。**

ガラスのキズ

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。

刺しキズ

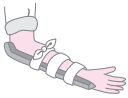
キズ口が小さいため、細菌が奥に入ると深いところで化膿したり、破傷風にかかることがあります。特に古い釘や汚い物を踏み抜いたときには、要注意です。キズ口の周囲を押して血をしぼりだし、きれいなガーゼをあて、なるべく早く医療機関を受診してください。

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。靱帯の損傷や骨折が起こっている可能性もあるので、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。

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

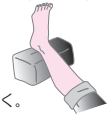
氷、水道水、冷湿布などで冷やす。

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。

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おこします。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おきているため、皮膚科での処置を受けたほうがよいでしょう。

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。眼球の表面は軟らかく傷つきやすいので、慌てて強く擦ったりし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に、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

鼻血の原因は様々です。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有効です。

だいたい10～15分くらいで止血しますので、あわてないでください。のど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、ショック症状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（おうと）、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（ブヨ）・アブ】蚊やブユ（ブヨ）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、赤く腫れて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。

家にそろえておきたい薬と救急セット

内服薬
○かぜ薬 ○胃腸薬
○鎮痛解熱薬
○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

群馬県内の予防接種をうけることができる医療機関リスト
群馬県統合医療情報システム
http://www.med.pref.gunma.jp
「じっくり探す」→「予防接種」でサイト内検索

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に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、日本国内ではデング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る点です。「地震の場合は○○」、「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。

［災害用伝言板サービス］

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。ドア付近の人は、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。

具体例
- ○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。
- ○お茶くみは女の仕事だと言う。
- ○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。

具体例
- ○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。

具体例
- ○「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。

ハラスメントをうけたと感じたら

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。

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。

具体例
- ○「無視をする」「見下すしぐさをする」「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。

アルコール･ハラスメント

※飲酒にまつわる人権侵害。

具体例
- ○飲酒の強要、一気飲みの強要などをする。
- ○意図的な酔いつぶし。
- ○酔った上での迷惑行為。
- ※詳しくは P9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暴力で支配することにより起こること。

具体例
- ○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。

相談窓口の紹介　秘密は守ります！相談は無料です！！

◆各大学等の相談窓口

◆群馬県女性相談センター
TEL 027-261-4466　月～金 /9:00～20:00、
土・日・祝日 /13:00～17:00

◆女性の人権ホットライン（前橋地方法務局）
スマートフォンから　TEL 0570-070-810（全国共通）
月～金 /8:30～17:15
一般・携帯電話から　TEL 027-243-0008

◆群馬県警本部（24時間受付） TEL 027-243-0110（代表）
警察安全相談室　TEL 027-224-8080 短縮「#9110」
女性相談室専用電話　TEL 027-224-4356 短縮「#8103」
月～金 /8:30～17:15
※緊急時は110番または最寄りの警察署へ

～交通事故にあったら～

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警察（110番）へ連絡する。
③自分が入っている保険会社へ連絡する。

交通事故にあったら（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。
　最初は軽い症状でも、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う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

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23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分を繰り返してみましょう。
  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、寝付けない、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→副交感神経系のスイッチオン→リラックス。

相談員からひとこと

近年、大学生を取り巻く社会状況や教育環境は大きく変化しています。そのため、大学生の悩みやつまずきは多様化の一途を辿っております。

学生相談室は、どんなことでも、自由にお話をすることができるところです。学生相談室では、心理学や相談支援の知識と経験のある相談員が、皆さん一人一人が心豊かに、有意義な学生生活を送れるようサポートします。また、大学生活の中の様々な問題、悩み、心配事を解決することをお手伝いします。以下に、学生相談室を利用した学生の主訴（主に相談したいこと）の例を挙げます。

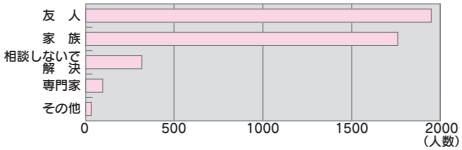
- ・人間関係がうまくいかない、友達がなかなかできない
- ・気持ちが落ち込んで、何もしたくなくなることがある
- ・死にたくなることがある
- ・将来の目標や進路について迷っている
- ・集中できないことが多い、忘れ物や失くし物が多い
- ・テレビで見た発達障害の特徴が自分にも当てはまる
- ・恋愛のことを考えてみたい
- ・ちょっとしたことがひどく気になる、人の視線が気になる

その他、相談してみたいと思ったことがありましたら、どんなことでも気軽に学生相談室へご相談ください。相談した内容の**秘密は守られます**のでご安心ください。

（群馬パース大学 学生相談室 相談員）

群馬県内の大学生に聞きました！

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）

■群馬県こころの健康センター
群馬県ホームページ　http://www.pref.gunma.jp/　「群馬県こころの健康センター」でサイト内検索
電話相談：TEL 027-263-1156　月～金（土・日曜・祝日を除く）9:00～17:00まで
来所相談（無料）：電話による予約が必要です（TEL 027-263-1156）
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/
TEL 027-221-0783
〈相談時間〉毎日 / 9:00～0:00
第2・第4金曜日/9:00～翌土曜日9:00まで
毎月10日フリーダイヤルの日 /TEL 0120-738-556（8:00～翌11日8:00まで）

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	眠りが浅いと感じ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ても気になりますか？
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？

チェック結果！

チェックの数	
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。

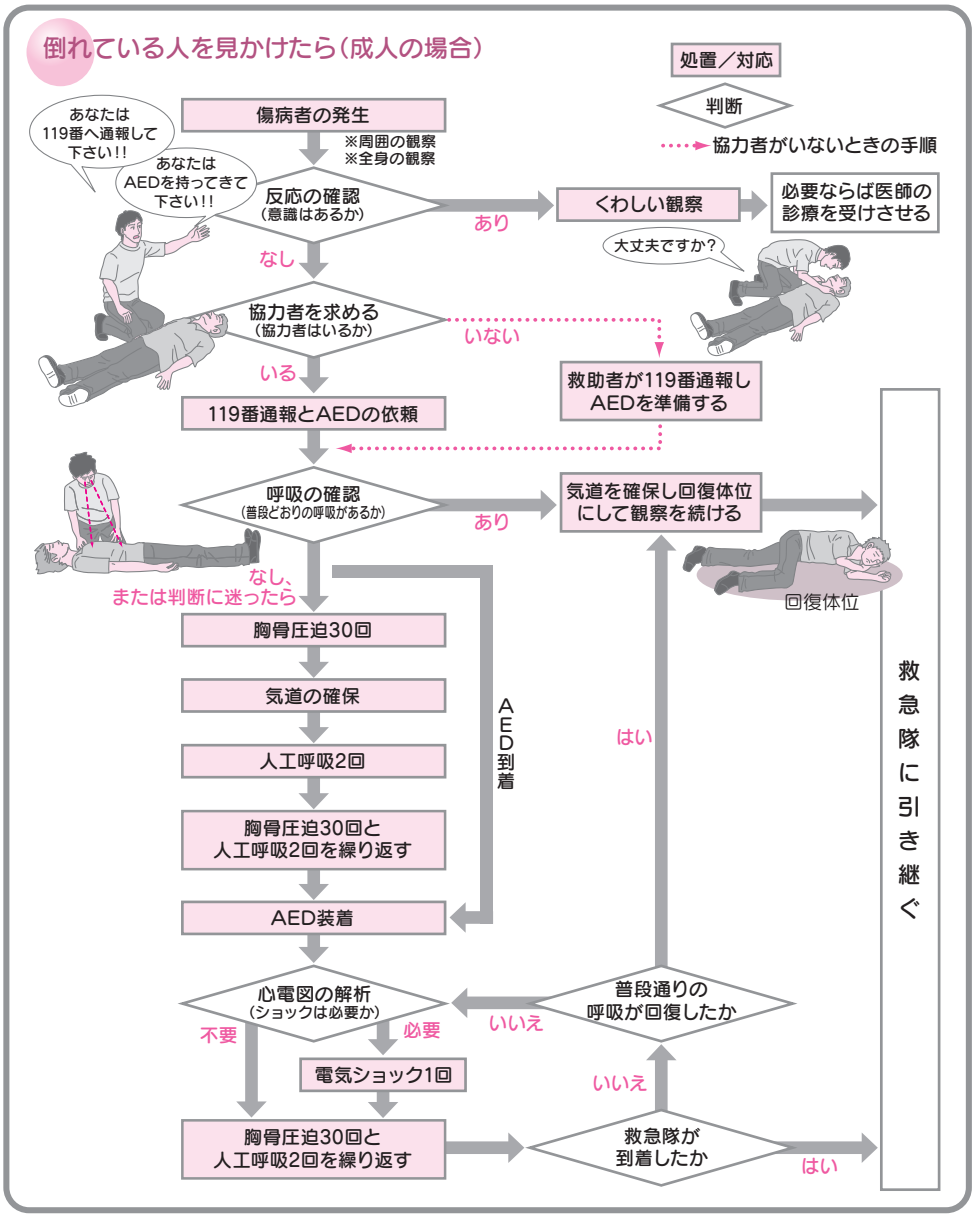
※こちらの検査は簡易版です。正確な診断は医療機関を受診してください。

監修：日本心理教育コンサルティング

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、その人が心臓･呼吸停止していたら、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）



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８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。

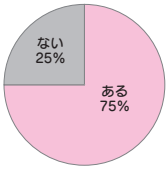
もしもの時に備え、赤十字救急法講習を受けてみませんか。

日本赤十字社群馬県支部／前橋市光が丘町32-10
http://www.gunmajrc.dsbsv.net/

問合せ　TEL 027(254)3636

群馬県内の大学生に聞きました！

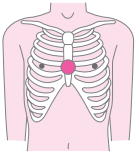
救急法の講習を受けたことがありますか？

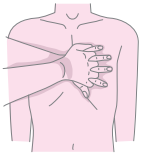


2865名 回答

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〉

●気道を確保したまま、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。

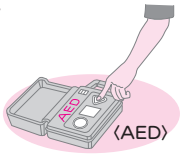
感染防護具（人工呼吸用マスク）があれば使用しましょう。
感染が心配される場合や人工呼吸をする技術または意志をもたない場合は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）だけでも行いましょう。

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

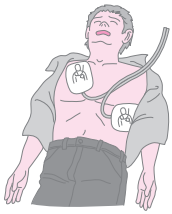
AED（自動体外式除細動器）

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

監修：日本赤十字社 群馬県支部

お酒…あなたはどうつきあいますか？

大学生の飲酒による死亡事故

○平成28年2月：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。

○平成29年9月：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。

○平成29年12月：男子（20歳）
所属するテニスサークルの飲み会にてビールやウォッカ約20杯を一気飲みして泥酔。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。→令和元年11月、簡易裁判所は、保護責任者遺棄致死容疑で書類送検された12人のうち、9人を過失致死罪で略式起訴した。学生の飲酒事故で関係者が起訴されるのは異例。

（主なものを抜粋）

未成年者飲酒禁止法とは

「お酒を飲んではいけない」未成年者（20歳未満）が守らなければならない法律です。親権者や酒類を販売または供与する側にも義務と責任があります。

【未成年の飲酒の危険性】
・脳が萎縮したり、発達の妨げになる。
・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。

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！」なんて思っていませんか？
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。

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、場の雰囲気で飲むことは、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きまえることが重要です。

アルハラを知ってください

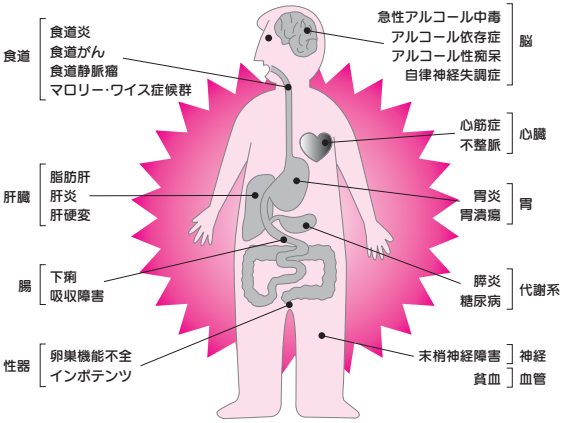
アルコール・ハラスメントの略です。
アルコールにまつわる**人権侵害**で、命を奪うこともあります。
定義は
①飲酒の強要
②イッキ飲ませ
③意図的な酔いつぶし
④飲めない人への配慮を欠くこと
⑤酔ったうえでの迷惑行為
（酔ってからむこと、悪ふざけ、セクハラなど）です。

1つでもあてはまれば**アルハラ**になります!!

○平成20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500㎖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。

→平成23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



※「2019 生活習慣病のしおり」(生活習慣病予防研究会 編)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“精神と肉体の病気”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)。特に未成年期は、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働きを麻痺させます。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時間体内に留まります。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.kirin.co.jp/csv/arp/pamphlet/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2019
https://www.ask.or.jp/ikkialhara_campaign.html

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)に相談してみてはいかがですか？

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。無理にお酒を勧めてはいけません。

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謀です。

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。

たばこは吸わないのが大事！
～喫煙か健康か、選ぶのはあなた～

未成年者喫煙禁止法とは

日本では、法律で満20歳未満の者の喫煙を禁止しています。また未成年者の喫煙を知りつつも制止しなかった親権者や、その他の監督者、たばこを販売･供与した者にも、罰則が科せられます。

たばこが若者に及ぼす影響

■肺がんや心筋梗塞にかかるリスクが高い。
■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。未成年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。

たばこに含まれる有害物質

約200種類の有害物質が、**のどや肺だけでなく全身に悪影響を与えます。**また、40種類以上の発がん物質が含まれているため、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、がんで死亡する危険が高くなります。

非喫煙者の病気による死亡リスクを1とした場合の喫煙者の死亡リスク

男性	女性
死亡全体‥ 1.6倍	死亡全体‥‥ 1.8倍
がん‥‥‥‥ 2倍	がん‥‥‥‥ 1.6倍

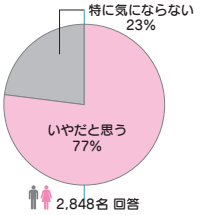
祖父江氏らによる「たばこの悪影響に関する研究」より抜粋

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！

たばこを吸う友人をどう思いますか？



たばこは「毒のカンヅメ」～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、カドミウム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。－

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 教授に聞きました！

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、胃があれて食欲がなくなり、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です。

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、「食べ物が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。紙巻きたばことの違いは、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、紙巻きたばこと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、紙巻きたばこと変わりありません。

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。

今年（2020年）の4月から改正健康増進法が全面施行って聞いたけど、何が変わるの？

今年の４月からは屋内は原則禁煙になりましたが一部例外が認められており、喫煙可能な飲食店が残る可能性があります。しかし、未成年者の客も従業員も、受動喫煙防止の観点から喫煙可能な空間に立ち入ることはできません。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。飲食店等でアルバイトをする学生も多いと思いますが、「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。

呼出煙と45分ルール

たばこの煙は主流煙、副流煙、呼出煙に分類されます。主流煙はたばこを吸う本人が吸引する煙であり、副流煙は火のついたたばこの先端から立ち上る煙です。呼出煙はたばこを吸う人が吐き出した煙で、吐出煙とも言います。これらの煙の粒子の大きさは0.2μm～1.2μmで大気汚染測定項目のPM2.5に該当し、物性的には気体中に液体粒子や個体粒子が浮遊しているためエアロゾルに分類されます。

たばこの煙を吸い込むと、気体の一酸化炭素と液体粒子のニコチンは肺から血液中に取り込まれます。また、4000種類を超える化学物質を含むタールや煤は微粒子として気道や肺の組織に付着し、刺激します。これらは COPD（慢性閉塞性肺疾患）や様々な臓器の発がん原因ともなるのです。こうした深刻な疾病以外にも、周囲の人にとっては不快な口臭をもたらすこともあります。

喫煙後40分間は喫煙者の呼気からたばこに由来するエアロゾルが検出されるという報告があります。そこで呼出煙による受動喫煙防止を目的として45分ルールが提案されました。45分ルールとは、喫煙者は、喫煙後45分間は禁煙の職場やエレベータ等の閉鎖的空間に立ち入らないという行動原則です。つまり面談や共同作業等の開始前45分間は禁煙実施を求めるものでもあります。

喫煙に関わる規制や制約は厳しさを増してきています。健康への影響も考慮すると、たばこは吸わないことが何よりですね。

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！ 断る勇気をもちましょう。

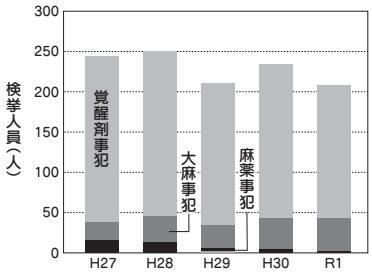
大麻等の違法薬物は、買わない！ 使わない！ 関わらない！

令和元年中、群馬県内における、覚醒剤、大麻、麻薬などの違法薬物の検挙人員は209人で、未だに社会に蔓延しています。特に若年層（未成年、20歳代）を中心に検挙数が増加しています。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を引き起こしたり、精神病を発症するおそれがあることが確認されています。

違法薬物を乱用すると、みなさんの人生設計が崩壊します。恋人や友人等から無責任な甘い誘いを受けても「ダメ。絶対！」とキッパリと断り、絶対に違法薬物と関わってはいけません。

群馬県警察本部刑事部組織犯罪対策第一課

［群馬県内における薬物事犯検挙状況の推移］



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」を持ってしまうことです。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、ほんのちょっとした好奇心から安易に使い始めます。

薬物乱用への誘惑はいたるところに存在します。友人・知人といった信頼出来る身近な人からの誘い、イベントやパーティーでの誘い、携帯電話やインターネットでの購入、海外旅行などです。それだけではなく、「やせられる」「自信がつく」「充実感がある」「スカっとする」「元気がでる」「みんなが使っている」「人生は経験」といった誘い言葉にのせられ、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。

乱用されている薬物

大麻（別名：マリファナ、ハシシ、チョコなど）
覚醒剤（別名：シャブ、スピード、エスなど）
コカイン（別名：コーク、スノー、クラックなど）
LSD（別名：アシッド、エル、ペーパーなど）
MDMA・MDA（別名：エクスタシー、ラブドラッグ、アダムなど）
向精神薬（例：鎮静剤、催眠剤、精神安定剤など）
危険ドラッグ
幻覚性キノコ（いわゆるマジックマッシュルーム）

大学生に広がる薬物汚染

平成28年	3月	大麻所持で逮捕
	5月	大麻を売り渡したとして逮捕
	12月	高校生に覚醒剤とコカインの混合粉末を譲り渡したとして逮捕
平成29年	6月	高校生に大麻を譲渡し逮捕
	12月	大麻と MDMA 所持で逮捕
平成30年	2月	大麻所持で逮捕
	9月	大麻の所持の疑いで逮捕、高性能爆弾と覚醒剤製造で逮捕
	11月	大麻所持で逮捕
令和元年	5月	大麻所持の疑いで逮捕
令和２年	1月	大麻所持の疑いで逮捕

（主なものを抜粋）

薬物乱用のQ&A

Q 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。

Q 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。

Q 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。

Q 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！」と言いましょう。

「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"勇気を持ちましょう！ 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

国によっては死刑になるところもあります。
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。

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、未成年による利用や、国外への持ち出しが現地の法律で厳しく取り締まられていることがあります。大麻が合法化されている国でも、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。

群馬県薬務課 …… TEL 027-226-2665
群馬県警察本部警察安全相談室（ツーハーハレバレ） …… 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

参考ホームページ
公益財団法人 麻薬・覚醒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

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？

異性の性についても理解しよう

男性と女性ではホルモンの違いなどから、医学的にみても、性欲だけでなく性に対する考え方が違っています。

男性も女性も、自分のことも完全にはわからないのに、異性の性についてはますますわからず、理解不足により問題が発生します。相手に自分の気持ちを伝えること、避妊や性感染症のことを話し合うことができますか？性に関するトラブルや病気は自分にも起きるかもしれない身近な問題です。性について正しく学び、お互いに理解し合う様に努力して、より良い関係性を築いていきましょう。

性感染症について…増えています！自分は大丈夫と思わないで！

「性行為のあるところ、誰にでもありうる病気である」ことを自覚し、少しでも自覚症状があったら受診（男性は泌尿器科、女性は産婦人科・婦人科）しましょう。早期発見・早期治療が大切です。また、性感染症は性行為のパートナーと一緒の治療が必要です。

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、トラコマティス	**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。**近年急激に増加し、特に10代の女性に多くみられます。**
梅　毒	梅毒トレポネーマ	**近年急激に増加しており、特に女性の梅毒感染者届出数はこの5年間で約5倍に増加しています。**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ことがありますが、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	人免疫不全ウイルス 〈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12週後で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。 **【エイズ相談窓口】** ■群馬県庁エイズ相談電話　027-223-4911 ■前橋市保健所　027-220-5779 ■高崎市保健所　027-381-6112 保健福祉事務所では、エイズ相談、エイズ検査（匿名、無料）を実施しています。〈渋川、伊勢崎、藤岡、富岡、安中、吾妻、利根沼田、太田、桐生、館林〉 参考ホームページ 群馬県 http://www.pref.gunma.jp/「エイズ・STI（STD）」でサイト内検索

※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、B型肝炎などがあります。

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%が一生のうちに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子宮頸がん予防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。

子宮頸がん予防ワクチン接種

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。ワクチンの有効期間は20年間以上と推測されています。

ワクチンは子宮頸がんの多くを予防できますが、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。

※2013年6月以後、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。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。

参考ホームページ
厚生労働省
ヒトパピローマウイルス感染症（HPVワクチン）
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/

子宮頸がんQ&A

Q 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、ワクチン接種後も年一回程度、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

Q 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。

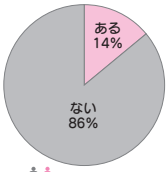
避妊について…100%確実で安全な避妊はありません！

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てきます。1回の性行為で妊娠する可能性のあることを忘れないでください。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いましょう。

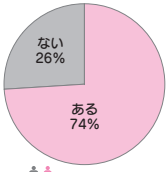
群馬県内の大学生に聞きました！

これまでに性行為をしたことがありますか？



2,379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？



372名 回答

避妊方法

名称	ピル（経口避妊薬）	コンドーム（男性用）	基礎体温法
長所・短所	・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。 【避妊の失敗率 0.1～5%】 ・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、毎月の薬代がかかります。 ・性感染症は予防できません。	・男性の協力がないと使えません。 ・破れたり、外れたりなど失敗があります。 【避妊の失敗率3～14%】 ・性感染症の予防にも効果的です。 ・正しい使用法（使用期限・保管方法・爪などによる破損装着防止）を守らないと失敗の原因となります。	・婦人体温計を購入し、毎朝起床時に測定し記録をつけます。 ・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ります）。

※その他、女性自身ができる避妊法として、ペッサリー、殺精子剤、IUD などがあります。
膣外射精（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。最新の薬では、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ので、婦人科を受診してください。保険はききませんので1～2万円ほどかかります。

参考ホームページ
一般社団法人 日本家族計画協会
http://www.jfpa.info/wh/index.html

監修：群馬大学医学部附属病院産婦人科 准教授 平川隆史

群馬県内大学等の健康に関する相談窓口

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
群馬パース大学	保健室	027-365-3366（代表）
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
東洋大学（板倉キャンパス）	事務課医務室	0276-82-9123
前橋工科大学	保健室	027-265-0111（代表）
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）
明和学園短期大学	保健室	027-231-8286（代表）
高　専		
群馬工業高等専門学校	保健室	027-254-9065

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6,400名の大学生等に配布しました。そのうち、3,120名の大学生（18歳83%、19歳13%、20歳以上4%）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順に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。

監　修

竹内　一夫（群馬大学健康支援総合センター 教授）

宮﨑　博子（群馬大学健康支援総合センター 医師）

はじめて群馬で暮らす方へ

地理・風土・方言・郷土料理

「雷と空っ風」「かかあ天下」が代名詞の群馬県は、日本列島のほぼ中央にある内陸県で、美しい大自然に恵まれている所です。県西・県北の県境には2000m級の山々が連なり、厳冬期には−10℃以下になる所もある一方、南東部には関東平野が開け、盛夏期には40℃近くまで気温が上がるなど、「夏暑く・冬寒い」のが特徴です。

代表的な方言には、語尾に〜べえ、〜だんべえが付きます。語気が強く、まるで言い争いでもしているのかと最初は感じるかもしれませんね。いろいろな方言を調べるのも面白いですよ。

郷土料理は、小麦の栽培に適した環境から生まれたもので、うどん・おきりこみ・焼きまんじゅう、こんにゃく料理、川魚料理などがあります。

観光

草津・四万・水上・伊香保などの温泉地や日帰り温泉がたくさんあります。また、スキーやスノボなどウインタースポーツも楽しめます。

♪夏が来れば思い出す〜の「尾瀬」には、水芭蕉やニッコウキスゲの季節に行くといいですね。レジャースポットとしては、世界文化遺産に登録された富岡製糸場をはじめ、群馬サファリパーク、伊香保グリーン牧場、ぐんまフラワーパーク、大理石村・ロックハート城などがあります。2017年には、上野三碑がユネスコ「世界の記憶」に登録されました。お友達と出かけてみませんか。

群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」2019-180732