

# (( 不規則な生活になっていませんか? ))

## 大学生と健康

立命館保健センター

連絡先 衣笠キャンパス  
びわこ・くさつキャンパス

075-465-8231

077-561-2635

### 意外に低い定期健康診断の受診率

大学には、学生の皆様の健康をサポートする施設のひとつとして保健センターがあります。当センターでは、心身のさまざまな悩みに対する相談を受けたり、定期健康診断の実施とその後の指導、日常の内科診療などを行っています。年1回4月に行われる定期健康診断は、自分自身の健康状態を知るのに最低限必要な学校行事です。しかし実際には、入学時には100%に近い受診率であるのに対し、2回生及び3回生では約半分の学生が受診していないのが現状です。4回生になりますと、就職用の健康診断証明書のために受診率は8割近くに上がりますので、必要にせまられて受けているといったところでしょうか。

### 今、結核が増えています

結核などの感染症に罹患した場合、不幸にして発見が遅れると、治療に時間がかかったり、半年間もの入院が必要になることがあります。1日も早く病気を発見することが、何より大切です。厚生省から「結核緊急事態宣言」がだされて2年になります。テレビや新聞で時折「結核の集団感染」が大きくとりあげられ、本学でも集団感染に

は至らなかったものの、毎年数名の結核発病者がでていきます。そのほとんどが、幸運にも無症状である早期のうち定期健康診断で見つかったので完治していますが、大学では「感染症対策委員会」を中心に、全学をあげて感染症の予防と対策に取り組んでいます。父母の皆さまにも現状をご理解頂き、定期健康診断を毎年受けるようお子様にご指導賜りますとともに、気になる症状があればすぐに保健センターか最寄りの病院を受診するようお勧め下さい。

### 健康維持に大切な生活習慣

学生時代には若さを過信し不規則な生活をおくりがちです。感染症にかからないためには、日頃から十分な睡眠やバランスのよい食事をとるなど、規則正しい生活を心がけることがなによりも大切です。特に下宿をされているお子様は、不規則な生活や食事になりがちです。保健センターも学生の健康維持のため様々な機会をとらえて啓蒙していますが、父母の皆さまからも帰省された際に今一度、健康状態に留意されるよう、お力添えをよろしく願い申し上げます。

### こんな症状が出たら要注意

#### 咳

2~3週間以上も続く咳



#### 痰

何週間も続く痰、血痰



#### 胸痛

胸の痛みを感じる



#### 微熱

午後の微熱が多い  
悪寒やふるえはない



#### 全身の倦怠感

だるさ



#### 寝汗

通常の発汗量よりも多い



#### 呼吸困難



#### 体重減少



体力を消耗してやせるので、食欲不振というより体重減少が症状としては目立つ

### 発病をふせぐために

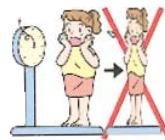
#### 免疫力を低下させない生活をして発病をふせごう

十分な栄養がとれる、  
バランスの良い食事をする



栄養が不足すると免疫力が低下するので気を付けよう。

無理なダイエットは避ける



インスタント食品やファーストフードばかり食べない



十分な睡眠をとる

睡眠不足は免疫力を低下させるので、深夜のアルバイトや夜更かしは、なるべく避ける



適度な運動をする

適度な運動は免疫を活発にさせる。

