

# こんな時には保健センターへ

保護者の皆様には、平素から健康教育にご協力・ご支援を賜り、誠に有難うございます。

立命館大学には、各キャンパスに保健センターがあります。一人暮らしをされているお子様が体調を崩された時や、不安を感じる症状がありどこに相談すれば良いかわからない時などに、是非、受診をお勧めください。

## 保健センターとしての機能

- 学生の希望に応じて、看護師、保健師、内科医師、精神科医師が健康相談を行っています(無料)。
- 静養するためのベッドがあります。
- けがの応急手当をします。
- 禁煙のサポートや女性内科医師による女性専用外来を行っています。
- 毎年4月に定期健康診断を実施します。
- 就職活動や海外留学などに必要な健康診断証明書の発行や、そのために必要な検査を行っています。

## 診療所としての機能

- 一般内科と精神科の外来診療を行っています(保険診療)。診察に加えて血液検査や超音波検査、薬の処方などを行い、必要があれば専門医の紹介や精密検査の予約も致します。
- 持病があり、下宿先で近隣医療機関を探しておられる方に、治療を継続もしくは専門医を紹介します。

検査や投薬が無い場合は原則として無料ですので、気軽にご利用いただけます。

なお、禁煙外来(禁煙のサポート)やレディース外来(女性専用外来)、相談室(精神科外来)は予約制です。

## 禁煙への取り組み

2009年度新入生の喫煙率は男子3%、女子0.4%ですが、4年生では男子30%、女子7%になります。大学が悪い生活習慣を身に付ける場となってはならないと考

え、これまでにタバコの自動販売機の撤去や分煙を進めてきました。受動喫煙も大きな問題で、現在本学では、「喫煙シェルター」以外での喫煙を禁じています。また、2013年には完全敷地内禁煙になります。その前段階として、現在喫煙していない方が今後も喫煙しないように(防煙)、現在喫煙している方は止めるように

(禁煙)、保健センターでは、健康教育と禁煙外来を行っています。タバコは吸い始めないのが一番、もし吸い始めても、早ければ早いほどニコチン依存が軽く、禁煙が容易です。お子様が喫煙されていれば、是非一度、禁煙をお勧めください。



## レディース外来

保健センターでは、女性の内科医師が、女性専用の外来を予約制で行っています。思春期から大学生にかけて、月経痛が強くなってきたり、月経不順が気になりだしたりすることがあります。一人暮らしを始めるなどの大きな生活の変化により、月経が止まってしまうこともあります。また、最近では、月経前に腹痛や精神的に不安定になる(イライラ、気分の落ち込み、怒りっぽい)など、月経前症候群の訴えも増えてきています。正常な発育過程であっても、ご本人は病気ではないかと誰にも相談できずに悩んでおられることもあるでしょう。相談内容は、月経以外にもオリモノや乳房のこと、また時には便秘や膀胱炎、友人関係のことなど多岐にわたります。受診を急ぐ必要がなく、男性医師には相談しにくいと思われる際には、是非受診をお勧めください。

## 保護者の方へのお願い

- 下宿されているお子様には、体温計と健康保険証(もしくは遠隔地被保険者証)を持たせてください。

インフルエンザなどの感染症が流行している場合、発熱があれば登校しないように指導することがあります。しかし、高熱があるにもかかわらず登校する学生が多く、感染予防上問題になっています。高熱があるのに何故登校したか尋ねると、体温計が下宿に無いと答える下宿生が非常に多いのが現状です。お子様が体温計をお持ちかどうかご確認頂き、お持ちでなければ是非購入をお勧めください。また、保健センターや医療機関で検査や投薬を受けるには、健康保険証が必要です(遠

隔地被保険者証の申請には在学証明書が必要です)。いつでも医療機関にかかれるようにご準備ください。

- 人から薬やサプリメントをもらわないようにご指導ください。

ご存知のとおり、大学にも薬物汚染が広がっています。薬物を始めるきっかけの大半は、友人や先輩などから勧められたからです。試験前に寝不足で疲れていると、「これ飲むと徹夜ができるよ」「疲れがとれるよ」と声をかけられ、違法ドラッグとは知らずに摂取してしまうと、もう止められません。インターネットでも違法ドラッグとは分からないように売られています。また、他人が病院で処方された薬をもらって服用し、アナフィラキシーショック(命にかかわるアレルギー反応)を起こしたケースもあります。自分が病院で処方してもらった薬か、薬局で直接購入した薬以外は飲まないようにご指導ください。

- 持病がある場合は、正確な情報をお知らせください。

入学時の健康診断で、既往歴や現病歴をお尋ねしていますが、正しい情報を伝えていただけない場合があります。疾患を把握していなかったために救急対応に支障が生じたり、必要以上に騒ぎが大きくなる場合があります。保健センターが、外来診療や健康診断で知り得た情報は、ご本人の在学中の健康管理にのみ使用します。本人の同意なしに第三者(学内他部署を含む)に開示したり、就職用証明書に記載したりすることはありません。お子様自身のために、どうか正確な病歴をお教えください。また、本人が自分の病気についてほとんど知識がない場合も多く見受けられます。自分自身の体や病気について正しい知識を身に付け、自分で健康管理ができるように、ご家庭でもご指導いただけましたら幸いです。



詳しくは、下記の保健センターのホームページをご覧ください。

※立命館保健センター  
<http://www.ritsumei.ac.jp/mng/gl/hoken/>  
 立命館大学ホームページ → 各センター等 → 保健センター