

2026年度

健康

ハンドブック



R

RITSUMEIKAN

目次

1. 保健センターの役割	2
2. 窓口時間・診療時間	2
3. 健康相談	5
4. 定期健康診断について	6
5. 健康診断証明書について	9
6. 平均的な立命館大学生の体格及び生活習慣	11
7. 健康知識	12
(1) 健康と食生活	12
(2) 学校感染症に罹患した場合の取り扱い	14
(3) 感染症対策	18
(4) STDを知っていますか	20
(5) HPVワクチンと子宮頸がん検診	22
(6) たばこと健康	24
(7) あぶないイッキ飲み	26
(8) 絶対だめ！薬物乱用	27
(9) 海外に出る前に気をつけて	29
(10) 緊急時の対応	30
(11) 医療情報ネット(ナビイ)について	31
(12) 一次救命処置・応急処置	32
(13) 立命館大学AED 配置地図	39
■ 各キャンパス保健センターの場所	40
・衣笠キャンパス	40
・びわこ・くさつキャンパス	40
・大阪いばらきキャンパス	40
■ 個人情報保護に関して	41
■ 立命館大学学生健康診断規程	42

1

保健センターの役割

■ 保健センターは、何をするとおころですか？

保健センターでは、学生・教職員の豊かな学園生活を健康面から支援をしています。定期健康診断にはじまる健康管理・健康相談や健康教育を主に以下の業務を行っています。また、診療所を併設して診療も行っています。

- * 定期健康診断
- * 定期健康診断後の再検査・精密検査・保健指導（医師・保健師・看護師等による）
- * 疾病管理（疾病の定期的観察と食事・生活指導および治療）
- * 健康相談（心身にかかわる相談・その他健康に関する相談全般）
- * 診察（内科・精神科）
- * 海外留学支援（抗体検査・証明書発行・予防接種）
- * 介護等体験・教育実習支援・臨床実習支援（検査・診断書発行）
- * 課外活動支援（体育会健診等）
- * 実験・実習支援（安全管理）
- * 健康教育
- * 感染症対策
- * 応急処置
- * 健康診断証明書の発行

2

窓口時間・診療時間

保健センター（衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらきキャンパス）では、診療所を併設し、内科・精神科の診療を行っています。健康相談は無料で受けられますが、保険診療を希望される場合は、マイナ保険証等が必要です。

マイナンバーカードを保険証として利用する場合は保険証利用登録を行なってください。

■ 診察を受けたいが、今、マイナ保険証等を携帯していないし、お金の持ち合わせもない、どうしたら良いのでしょうか？

- * マイナ保険証等がなくても、自由診療（診療費全額自己負担）で、保健センターで診察を受けることができます。この場合、後日（概ね1週間以内に）マイナ保険証等を持参すれば、保険診療として扱い、保険負担分の差額を精算します。

*支払いはクレジットカード、電子マネー、コード決済が利用可能です。

*現金の利用も可能です。

■ 薬だけほしいのですが

*医師の診察を受けずに薬だけお渡しすることはできません。必ず医師による診察を受けてください。

■ 健康情報コーナーの開設

保健センター内に健康情報コーナーを開設しています。皆さんの健康に役立つポスター掲示や書籍なども取り揃えていますので、自由にご覧ください。

1) 保健センター窓口時間 月～金（土日祝除く）

〔衣笠キャンパス〕 9:30～17:00（昼休み11:00～12:00）

〔びわこ・くさつキャンパス〕 9:30～17:00（昼休み11:00～12:00）

〔大阪いばらきキャンパス〕 9:30～17:00（昼休み11:00～12:00）

*窓口時間の変更がある場合は掲示等でお知らせします。



2) 診療時間

最新の診療時間は保健センターホームページで確認してください

■衣笠キャンパス 志学館 1F TEL:075-465-8232

診療科	曜日	受付時間	開始時間
内科 健康相談	月～金	12:30～15:30	13:00
精神科（予約制）	月	13:00～16:30	13:00
	火	13:00～16:30	13:00
	木	13:00～16:30	13:00
	金	13:30～16:30	13:30
禁煙外来 トラベルクリニック（予約制）	曜日・時間については保健センターにお問い合わせください		

*精神科の利用を希望される場合は、まず保健師・看護師がお話を伺いますので、

P5 保健師・看護師による健康相談受付時間を確認してください。

*発熱・風邪症状がある方は、保健センターにまずお電話でご連絡ください。

■びわこ・くさつキャンパス ウェストウイング 1F TEL:077-561-2635

診療科	曜日	受付時間	開始時間
内科 健康相談	月～金	12:30～15:30	13:00
精神科（予約制）	火	13:30～16:30	13:30
	水	13:00～16:00	13:00
禁煙外来 トラベルクリニック（予約制）	曜日・時間については保健センターにお問い合わせください		

*精神科の利用を希望される場合は、まず保健師・看護師がお話を伺いますので、

P5 保健師・看護師による健康相談受付時間を確認してください。

*発熱・風邪症状がある方は、保健センターにまずお電話でご連絡ください。

■大阪いばらきキャンパス H棟 1F TEL:072-665-2110

診療科	曜日	受付時間	開始時間
内科 健康相談	月・火・水・金	12:30~15:30	13:00
	木	13:00~16:00	13:30
精神科 (予約制)	火	13:00~16:00	13:00
	水	13:30~16:30	13:30
禁煙外来 トラベルクリニック (予約制)	曜日・時間については 保健センターにお問い合わせください		

*精神科の利用を希望される場合は、まず保健師・看護師がお話を伺いますので、
P5 保健師・看護師による健康相談受付時間を確認してください。

*発熱・風邪症状がある方は、保健センターにまずお電話でご連絡ください。

(注1) 各キャンパスとも医師の都合などにより、受付時間を変更することがありますので、
保健センターの掲示で確認してください。なお、春期および夏期休暇は特別診療体制
となりますので、ご注意ください。

(注2) 土・祝日の授業日は、窓口は開設していますが、医師による診察は休診となります。
補講日・定期試験日は閉室しています。

(注3) 婦人科系のご相談は、各キャンパス保健センターにご相談ください。相談内容から、
必要な場合は外部医療機関をご案内させて頂くことがあります。

3 健康相談

相談内容の秘密は守られます

あなたは一人で悩んでいませんか？保健センターはより豊かで充実した学生生活が送れるように応援します。気軽に保健センターを訪ねてください。

こころの病気についての相談

保健センターでは、こころの病気の治療のために精神科・心療内科の診療を行っています。また、診療だけでなく、健康相談として、学外の医療機関などの紹介・情報提供も行っています。もし、みなさんがこころの病気のことでお悩みでしたら、保健センターまでご相談ください。こころの病気であっても、からだの病気であっても、まず相談することが治療の第一歩です。

からだの相談

健康上のいろいろな相談
内科？外科？何科へ行けばよいか
病院はどこにあるのですか
最近、疲れやすい
食事のとり方について知りたい
どうも体調が悪い
友人や家族の健康についての相談 etc

その他の相談

食欲がコントロールできない
ダイエットについて
生理がない etc

■ 保健師・看護師による健康相談受付時間

衣笠キャンパス	月～金曜日 (火曜日午前除く)	9:30～10:45 13:00～16:30
びわこ・くさつキャンパス		
大阪いばらきキャンパス		

*混雑している場合は、時間調整をお願いすることがあります

■ 内科医師による健康相談 (3・4ページの診察時間を参照してください)

■ 精神科専門医による診察・相談 (3・4ページの診察時間を参照してください)

4

定期健康診断について

■ 定期健康診断はなぜ必要なのですか

定期健康診断の目的は、身体の異常を早期に発見し、それに対処することによって健康を保持し、増進を図ることにあります。その実施内容等については学校保健安全法によって詳しく定められています。

大学生は、他の年齢層に比べて病気に罹る率が比較的 low、健康に対する関心は薄れがちです。しかし、生活リズムの乱れ、偏った食生活などによって、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満症などいわゆる生活習慣病を指摘される若者も近年増加する傾向にあります。若い頃からの生活習慣に起因する生活習慣病は、定期健康診断で早朝に発見し、生活習慣を改善することで予防や治療が可能です。また欧米とは異なり、わが国では依然として毎年約10,000人の結核患者が発生しています。本学の定期健康診断によっても、毎年、結核が発見されています。

健康な学生生活を送るために、定期健康診断を必ず受けましょう。

■ 定期健康診断は、毎年受けなくてはならないのですか？

定期健康診断は、毎年度実施することが学校保健安全法によって定められています。また、定期健康診断は「立命館大学学生健康診断規程」で学生に受診が義務づけられています。毎年必ず受診してください。学部生・大学院生の検査項目は次のとおりです。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、検査項目は変更する場合があります。

検査項目	新 入 生	在 学 生	就職・実習で必要な学生等
WEB問診	○	○	○
胸部X線検査	○	—	○
身長	○	○	○
体重	○	○	○
血圧	○	○	○
検尿	○	○	○

■ 定期健康診断は、どんな検査をして、どんなことがわかるのですか？

主な検査の説明をします。

- * **WEB問診** …… 自覚症状や既往症の有無を回答して頂きます。
- * **胸部X線検査** …… 結核や胸部の腫瘍・自然気胸・その他の肺の病気の有無を調べます。心臓の大きさや形・病気の診断の参考にもなります。
- * **身体測定** …… 身長と体重からBMI（肥満度の指標）を算出し、やせや肥満がないか評価します。
- * **血圧測定** …… 高血圧や低血圧の有無を調べるために血圧測定をします。
- * **検尿** …… 尿中の蛋白・糖・潜血検査にて腎臓、泌尿器の病気や糖尿病の有無などを調べます。

■ 定期健康診断の実施時期・場所は

健康診断の日時や場所は、年度によって変更することがあります。保健センターホームページなどを注意して見るようにしてください。全回生ともに4~5月に実施します。秋学期入学の学生は、入学年度のみ9月に実施します。

■ 定期健康診断の結果は

- * 胸部X線検査の結果、精密検査の必要な場合は本人宛てに電話もしくはEメール等でお知らせします。指定された日時に保健センターで受診してください。
- * 受診された定期健康診断の結果(過去の結果も含む)は、受診約1か月後から健康管理システムGrowbaseで確認が行えます。

■ 体育会健康診断について

体育会健康診断はスポーツ強化オフィスが実施します。

保健センターでは結果・指導を行っています。実施時期等の詳細についてはスポーツ強化オフィス、各体育会クラブから案内します。

■ 特殊健康診断について

特殊健康診断は研究推進課が実施します。

保健センターでは結果・指導を行っています。

理工・医薬系の学部では、研究の際、特殊な薬品や粉じん、電離放射線を取り扱っている場合、労働安全衛生法に基づく特殊健康診断を学生についても実施しています。

実施時期等の詳細については研究推進課、各学部・研究科から案内します。

■ イタズラ電話にご注意ください

保健センターから検査結果などを連絡する時は、電話もしくはEメールを利用しています。また、電話で連絡する時は、連絡者の所属・氏名と用件を告げます。

不審な場合は必ず保健センターに確認してください。

【衣笠キャンパス 075 (465) 8232】

【びわこ・くさつキャンパス 077 (561) 2635】

【大阪いばらきキャンパス 072 (665) 2110】

■ 保健センターからのお知らせについて

定期健康診断の予定・窓口時間・診療日程など保健センターからのお知らせは、保健センターのホームページ（注）に掲載します。

（注）保健センターホームページ（<https://www.ritsumei.ac.jp/health/>）

大学のホームページ（<https://www.ritsumei.ac.jp/>）

学生生活・就職→学生生活支援→保健センターからもアクセスできます。



The screenshot shows the homepage of the Ritsumei University Health Center. At the top, there is a navigation bar with the university logo and various menu items. Below the navigation bar is a large banner image showing the university campus. Underneath the banner are three icons representing different services: a person icon for 'Health Checkup', a building icon for 'Blood Test and X-ray', and a mobile phone icon for 'App Download'. The main content area is divided into several sections:

- 目的から探す (Search by Purpose):** A grid of icons and text boxes. One box highlights '学校施設性に罹患された方へ' (For those who have contracted on campus facilities) with a sub-note about COVID-19 and influenza. Another box mentions '子宮頸がん等予防ワクチンについて' (About cervical cancer prevention vaccines) and states that completion by March 31st allows for a 50% discount. Other icons represent '診療・検診科目' (Medical services/examinations), '検査結果・処方' (Test results/medication), '生活習慣アドバイス' (Lifestyle advice), '予防接種' (Vaccinations), and '問診・相談・予約受付' (Consultation, advice, and reservation).
- 新着情報 (Latest News):** A list of news items with dates and titles, such as '2024.11.17 2024年度「心」公開講座開催' and '2024.11.16 2024年度「心」公開講座開催'.
- 右側のサイドメニュー (Right Side Menu):** Three vertical panels for different health centers: '心臓病センター 窓枠' (Cardiac Center Window), '心臓病センター BKL' (Cardiac Center BKL), and '心臓病センター DIC' (Cardiac Center DIC). Each panel includes a photo of the center and contact information.

5

健康診断証明書について

各種の健康診断証明書は、本学の当該年度定期健康診断の結果にもとづいて発行します。
従って本学の定期健康診断を受けていない場合は発行できません。

本学の定期健康診断を受けられなかった場合は、保健センター窓口で相談してください。

健康診断証明書の発行時期は

*就職活動に伴う健康診断証明書の発行開始日は、就職試験の状況や健康診断の結果処理（胸部X線画像の読影など）を勘案し、キャリアセンターと協議の上決定します。従って年度により多少の変動がありますが、5月中旬頃を予定しています。キャリアセンター主催のキャリアガイダンスや、掲示に注意してください。

健康診断証明書の自動発行について

健康診断証明書は、本学の定期健康診断を受けていれば、各キャンパス（東京キャンパス・大阪梅田キャンパスを含む）などに設置された証明書自動発行機で発行できます。ただし、健康診断の結果、異常がある場合は、再検査を受けないと証明書の発行ができない場合がありますので注意してください。なお、自動発行できない場合は保健センターに確認してください。

大学が指定しているコンビニエンスストアでも発行できるようになりました。

証明書発行の詳細については、「立命館大学学び支援サイト」を検索し、学籍→証明書・証紙・学割証の発行で確認してください。

各種健康診断証明書発行について

*奨学金、教育実習・介護等体験実習、その他実習、他大学の大学院受験、各種資格取得、アルバイトなどの健康診断証明書は、保健センター内で発行しています。但し、**本学の定期健康診断を受けていない場合は発行できませんので注意してください。**なお、**年度初め早期に各種証明書が必要な場合は、早めの日程で、定期健康診断を受診してください。**

*民間、地方公共団体などの奨学金の場合、大学が行う定期健康診断の検査項目以外のものが指定されていることがあります。申し込みをされた時点で検査をしますが、結果が出るまでに数日を要します。余裕を持って申し込んでください。また、検査項目によっては、保健センターではできないものもありますので、申し込みの際、健康診断証明書の指定用紙だけでなく要項も持参してください。

*「公的医療機関」など医療機関の指定がある場合は、保健センターでは発行できません。要項、説明書などを必ずよく読んでください。医療機関がわからない場合は保健センターで相談してください。

■ 体育会系クラブで試合出場、合宿のための診断書が必要な場合は

- * いずれの場合も、定期健康診断および体育会健康診断項目（心電図、血液検査など）を受診していることが条件です。その上で内科検診をして、診断書を発行します。診察の際には、学生証を必ず持参してください。
- * クラブ単位の集団で診断書を発行する場合は、スポーツ強化オフィスを通して指定用紙に必要な事項を記入の上、交付を希望する2週間前までに申し込みをしてください。

■ 健康診断証明書の有効期間は

大学が発行する健康診断証明書は、定期健康診断のデータをもとにして、その年度内に限り発行します。証明書の有効期間は発行日から3カ月間が一般的ですが、提出先の指示に従って、有効期間内の証明書を提出するようにしてください。

健康診断証明書自動発行

各キャンパスに設置された証明書自動発行機



6

平均的な立命館大学生の体格及び生活習慣

(2024年度 健康診断結果より)

3回生男子の調査結果

運動部・サークルには所属しない (70.2%)
 タバコを毎日吸う (5.8%) ※ P.25参照
 お酒を飲む (75.6%)
 睡眠時間は5～6時間 (51.5%)
 毎日は朝食をとらない (54.5%)
 毎日間食する (12.9%)
 深夜アルバイトをする (12.9%)
 悩み事がある (58.4%)
 ストレスがある (68.1%)



男子学生 (学部生受診者 11,900名の平均値)

平均年齢：19.7 歳

身長：171.37cm (171.37)

体重：63.31kg (62.78)

BMI：21.52 (21.36)

() は 2021年度全国平均

* 註) BMI = [体重(kg)] / [身長(m)]²

3回生女子の調査結果

運動部・サークルには所属しない (78.3%)
 タバコを毎日吸う (1.3%) ※ P.25参照
 お酒を飲む (76.6%)
 睡眠時間は5～6時間 (59.6%)
 毎日は朝食をとらない (46.3%)
 毎日間食する (22.7%)
 深夜アルバイトをする (10.5%)
 悩み事がある (64.3%)
 ストレスがある (74.2%)



女子学生 (学部生受診者10,200名の平均値)

平均年齢：19.6歳

身長：158.37cm (158.39)

体重：51.99kg (51.81)

BMI：20.71 (20.63)

() は 2021年度全国平均

* 註) BMI = [体重(kg)] / [身長(m)]²

(1) 健康と食生活

バランスの良い食事をしていますか？ バランスの良い食事とは、どのような内容でしょうか？ また、バランスが良くても、カロリーを摂り過ぎると肥満になりますし、少なすぎてやせてしまうのも問題です。

すべての食品を栄養学的特長から見て、4つのグループに分類したのが13ページの表1です。この点数法では、食品のエネルギーを80kcal=1点という単位で表します。表1の1日摂取量は、1,600kcal=20点の場合で控えめな量です。平均的なエネルギー所要量は、20歳代で中等度の活動量の場合、男性2,650kcal、女性1,950kcalぐらいが目安です。また、ダイエットをする場合は、1～3群は減らさないようにしましょう。

■ メタボリックシンドロームを予防・改善しよう


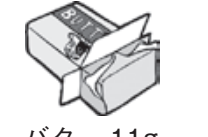
肥満は、高血圧や脂質異常症、高尿酸血症（痛風の原因）、肝機能障害（脂肪肝）の原因になります。肥満の主な原因は、エネルギー摂取の過剰（食べすぎ）や、エネルギー消費の低下（運動不足）です。多くの人はこの両方が原因になっていますので、減量するにはエネルギー消費を増やし（運動）、かつエネルギー摂取を減らす（食事療法）必要があります。保健センターでは、体脂肪測定や健康相談も行っていますので気軽にご相談ください。

■ ダイエットの落とし穴

大学に在籍する18歳から20歳代前半という年齢は、生涯の健康を左右する非常に大切な時期です。特に女性は、12歳頃から始まった月経がこの時期にある程度確立され、女性としての身体機能が成熟します。女性ホルモンが順調に分泌されるためには、ある程度の体脂肪が必要です。脂肪が多すぎても少なすぎても、月経不順の原因になります。急激な体重変動や強いやせにより、月経が止まったり、月経様の出血があっても排卵を伴っていない無排卵性月経となることもあります。将来の妊娠に備え女性として成熟する大事な時期に、月経が止まってしまうと、将来の不妊にもつながりかねません。

また、更年期以後に発症する骨粗しょう症は、若い時の骨密度と密接な関係があります。女性の骨密度は20歳前後でピークに達します。その後40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後（更年期）から急速に低下していきます。過度なダイエットにより女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少すると、20歳代であっても更年期以後の女性と同様に骨密度が減少してしまいます。成長期にしっかりと骨密度のピークを高くし、それを維持したまま更年期をむかえることが、骨粗しょう症の唯一の予防法です。もともと日本人は、骨形成に必要なカルシウムの摂取量が諸外国と比較して少ないと言われていて、思春期には特に意識して摂取する必要があります。また、エストロゲンには血管や脳、肌などを若く保つ働きもあり、更年期までの女性は心筋梗塞や脳梗塞になるリスクが男性よりもずっと低いことがわかっています。エストロゲンが減少するということは、たちまち体が老化することに他ならないのです。

表 1

	第 1 群	第 2 群	第 3 群	第 4 群
食品	卵・牛乳・乳製品	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・果物・芋・きのこ・海草	穀物・油脂・砂糖・嗜好品
働き	良質の蛋白質、カルシウム、鉄、ビタミンB ₂ 、ミネラルの供給源。	主に蛋白質源で、その他脂質、ビタミンA、B群などの供給源。筋肉や血液を作ります。	ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。体の動きを円滑にします。	体や体温を維持するエネルギー源になります。主食や菓子はこのグループが中心です。
1 点の例	 鶏卵 55g (1 個)  普通牛乳 120g  ヨーグルト 130g  プロセスチーズ 24g	 牛もも肉 40g 鶏ささみ 75g  もめん豆腐 110g (1/3 丁)  アジ 65g (小 1 尾)	 緑黄色野菜 100g と淡色野菜 200g  キウイフルーツ 150g (小 2 個) バナナ 95g (1 本) イチゴ 240g (15 ~ 20 個)  じゃが芋 110g (1 個) さつまい芋 60g (1/4 本)	 バター 11g (大さじ 1 弱)  砂糖 21g (大さじ 2・1/3)  精白米ご飯 50g (軽く 1/2 杯)  食パン 30g (6 枚切り 1/2 枚)
1 日の摂取量	3 点 卵：1 点 牛乳・乳製品：2 点	3 点 魚介類：1 点 肉：1 点 豆・豆製品：1 点	3 点 野菜：1 点 芋：1 点 果物：1 点	11 点 穀物：8 点 油脂：2 点 砂糖：1 点

(2) 学校感染症に罹患した場合の取り扱い

学生・院生のみなさんがインフルエンザ、百日咳、麻しん（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風しん（三日はしか）、水痘（水ぼうそう）など、学校保健安全法に定められた学校感染症に罹患した場合の取り扱いを説明しています。

■ 「出席停止」の命令

学生・院生が学校保健安全法に定められた学校感染症に罹患した場合は、「学校保健安全法」「学校保健安全法施行規則」「学校法人立命館学校保健安全管理規程」に基づき、学長が「出席停止」を命じます。「出席停止」となった場合は出席停止期間が過ぎるまで大学に来てはいけません。

学校感染症の種別と出席停止期間（変更される場合があるので、最新の情報を参照してください。）

種別	病名	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱、ペスト、クリミア・コンゴ出血熱、マールブルグ熱、痘そう、ラッサ熱、南米出血熱、急性灰白骨髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ等感染症	治癒するまで
第二種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く）	発症日を0日として発症後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症日を0日として発症後5日を経過しかつ症状軽快後1日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻しん（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。
	風しん（三日はしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消退した後2日を経過するまで
	結核 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで
第三種	コレラ	病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで
	細菌性赤痢	
	腸管出血性大腸菌感染症	
	腸チフス	
	パラチフス	
	流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎	

「出席停止」となった場合の授業や定期試験等については、本学のウェブサイト「在学生の方へ」から「学校感染症に罹患した場合の取り扱い」で説明がされていますのでご確認ください。

担当医 殿

立命館大学

学校感染症治癒証明書 記入について（ご依頼）

本学では、学校感染症に罹患あるいは罹患した疑いがあり、他への感染の恐れがある場合、出席停止を規定しています（学校法人立命館学校保健安全管理規程 第13条）。お手数をおかけしますが、他への感染の恐れがなくなり、登校に支障がなくなりました際には、下記欄にご記入頂きますようお願い申し上げます。なお、本学より問い合わせをさせて頂いた場合には、ご対応をいただきますよう、よろしくお願致します。

立命館保健センター 夜室・朱雀 075-465-8231、BK0 077-561-2635、01C 072-665-2110

立命館大学 学長殿

感染症治癒証明書 (Certificate of Recovery from Infectious Disease)

Table with columns: 種別 (Class), 病名 (Disease Name), 出席停止期間 (Suspension Period). Rows include Class 1 (General infectious diseases), Class 2 (Influenza, COVID-19, Pertussis, Measles, Mumps, Rubella, etc.), and Class 3 (Cholera, Shigellosis, etc.).

下記の者は、上記の疾患が治癒した事を証明します。

Form for student information: 学部・学科 (College/Department), 氏名 (Full Name), 学生証番号 (Student ID #), 生年月日 (Date of Birth).

*: Information required to be filled out by the student. The student is allowed to attend on the next day of this date. ※治癒日の翌日より登校可能である。

出席停止期間 Attendance suspension period

発症日 (Date of onset) 年 月 日 ~ 治癒日 (Date cured) 年 月 日

医療機関名・住所 年 月 日 医師名 印

本証明書で報告された情報は、立命館大学は原則として第三者への開示をしません。ただし学内集団感染等で緊急を要する場合、法令に基づく場合、学生の生命・身体を保護するために必要がある場合で、本人の同意を得ることが困難であるときはこの限りではありません。

Ritsumeikan University will not disclose information on this certificate to third parties except in the following cases: an emergency concerning group infection within the school; when legally obligated to do so; or in a situation wherein such a disclosure is necessary in order to protect life or health of the student even if it is difficult to obtain consent from the student.

2023.5 保健センター

▲ 学校感染症治癒証明書

・ 診断された医療機関で記入していただくもの

最新の書式は立命館大学ウェブサイトからダウンロードしてください

結核

2024年新登録結核患者数：10,051人、罹患率（人口10万対）8.1

2024年の結核罹患率（人口10万対）は8.1と、2021年に結核罹患率は9.2と結核低まん延国の水準である10.0以下に達し継続しています。日本の結核罹患率は、米国等他の先進国の水準に年々近づき、近隣アジア諸国に比べても低い水準にあります。

日本国内の年齢別登録者数は70歳以上で約7割を占め、結核は高齢者の疾病であるといえます。しかし近年は、15歳～39歳までの年齢層で増加がみられ、特に20～29歳では前年より248人（23.8%）の増加となり、これは主に外国出生結核患者の増加によるものです。

新登録結核患者における外国生まれの者の割合は19.7%と、年々大幅に増加しています。特に20～29歳では外国生まれ新登録結核患者数は前年に比べて277人（31.3%）増加して1,161人となっており、同年齢階級での割合は90.0%と前年から5.2ポイントの増加となっています。このため、特に我が国における結核患者数が多い国の国籍を有する者のうち、中長期間在留しようとする者に対して入国前に結核を発病していないことを求める「入国前結核スクリーニング」が2025年3月から開始されています。

結核ってどういう病気？

結核菌によって、主に肺に炎症を起こす病気です。結核患者が咳やくしゃみをした時に、飛び散るシブキ（飛沫といいます）の中に結核菌が含まれていると、空気中で乾燥して「飛沫核」となって浮遊し、それを吸い込むことによって感染します【空気感染（飛沫核感染）】。痰の中に菌を出していない場合は、他人にうつす恐れはありません。

結核に感染した（うつった）と発病した（結核になった）とは違います

吸い込んだ結核菌の大部分は途中の気管支でひっかかり、外へ運び出されます。しかし、肺の奥まで入ってしまうと発育をはじめます。この状態を「感染した」といいます。

人体には体を守る免疫機能が備わっており、菌の増殖を封じ込めようとします。何らかの原因で免疫力や抵抗力が低下すると、菌が活動を始めて「発病した」状態になります。「感染」はしても、実際に「発病」する人は10人に1人くらいと言われています。

どんな時に結核を疑うの？

- ★ 咳が長引く（2週間以上）
- ★ 痰に血が混じっている
- ★ 微熱が続く（特に午後）
- ★ 体がだるく活力が出ない
- ★ 体重が減少した
- ★ 寝汗をかく

などの症状が見られたときには、結核の可能性を考え病院や保健センターを受診しましょう。軽症の場合は何の症状もなく、健康診断で偶然見つかる場合もよくあります。

結核の予防は規則正しい生活から！若いからといって油断しないで！

- ★ 結核は、過労・睡眠不足・栄養不足により抵抗力が弱まった時に発病します。
- ★ 睡眠時間を十分にとる、定期的な休養をとる
- ★ 好き嫌いをせずにバランスの取れた食事をする、3回食べる
- ★ 適度な運動をする

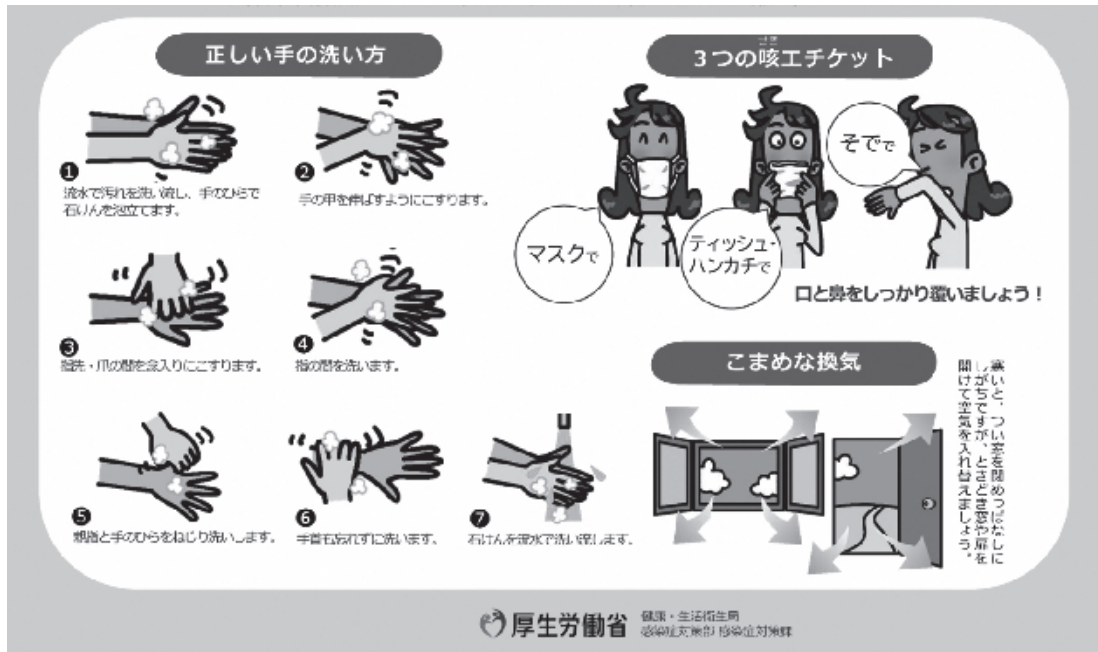
定期健康診断を毎年受診してください

近年では結核に感染する機会が減ってきており、BCG接種の効果も10年から15年ぐらしか続かないため、大学生の多くは結核菌に対する免疫が低下していると考えられます。したがって、もし結核患者が大学で発生すると、集団感染が起こる危険があります。本学では毎年数名の結核発病者が健康診断で発見されていますが、幸いにも集団感染には至っていません。これは、9割の学生が定期健康診断をきちんと受けてくださっているからです。

結核の集団感染を防ぐには、皆さん全員が定期健康診断を受けることが、極めて重要です。必ず毎年受診してください！

(3) 感染症対策

感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。



出典: 厚生労働省

① こんな時には手を洗おう!









② マスク着用による咳 (せき) エチケット

- 咳などの症状がある場合は、周囲への感染を防ぐため、マスクの着用による「咳エチケット」を心がけることが大切です。
- 医療機関を受診する時は、高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、マスクの着用が推奨されています。
- インフルエンザ流行期などに混雑した場所に行く時は、自身を感染から守るための対策としてもマスクの着用が効果的です。

【マスクの種類による感染予防効果の違い】

不織布（ふしょくふ）マスクの方が、布マスクやウレタンマスクよりも感染予防効果が優れていることがわかっています。咳などの症状がある場合は、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布マスクの使用が推奨されています。

市販マスクの性能（実測値）

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク	
				ルーズ	フィット
飛沫の捕集率（平均）					
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
効果					

豊橋技術科学大・理化学研究所などの実験結果から2021.9.14東京新聞掲載記事より作成

(4) STDを知っていますか

STD (Sexually Transmitted Disease = 性感染症) って何?

主に性行為によって、人から人へ感染する病気の総称で、性行為を行えば、誰でも感染する可能性があります。不妊症や流産の原因になったり、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染し易くなる危険があります。

STDにはどんな種類があるの?

★クラミジア感染症：ほとんどが無症状であるために、感染に気づかない事が多く、現在最も多い性感染症です。

★梅毒 ★淋病 ★AIDS ★性器ヘルペス ★トリコモナス膣炎

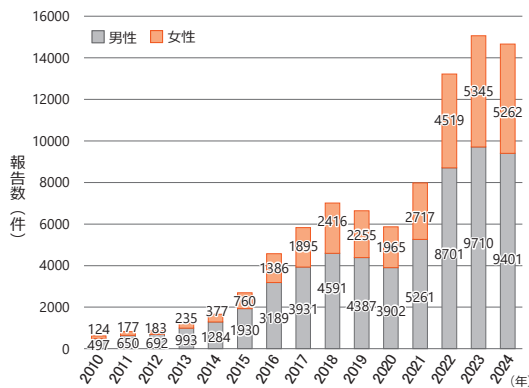
★その他：尖圭コンジローマ、モジラミ、カンジダ膣炎、B型肝炎などが含まれます。 これって性感染症?



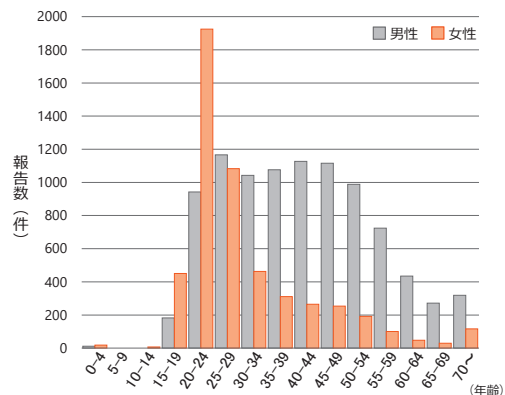
梅毒が増加しています!

梅毒とは、梅毒トレポネーマという病原体により引き起こされる感染症で、性的接触により口や性器などの粘膜や皮膚から感染します。オーラルセックス (口腔性交) やアナルセックス (肛門性交) などでも感染します。2022年に報告数が激増しており、男性では20代~50代、女性は20代に感染者が集中しています。

■梅毒患者の報告数 (2010~2024年)



■年齢階級別・性別報告数 (2024年)



出典: 厚生労働省

- ◆梅毒に感染すると、性器や口の中にしこりができたり、痛み、かゆみのない発疹が手のひらや体中に広がることがあります。また、これらの症状が消えても感染力が残っているのが特徴です。治療をしないまま放置していると、数年から数十年の間に心臓や血管、脳などの複数の臓器に病変が生じ、時には死にいたることもあります。
- ◆妊娠中の梅毒感染は、特に危険です。
- ◆コンドームの適切な使用により、性感染症のリスクを減らすことができます。
- ◆症状があるときや、不安なときは、早めに検査をしましょう。保健所で匿名・無料で検査を受けられる地域もあります。パートナーも感染している可能性があります。感染が判明した場合はパートナーも検査を受けましょう。梅毒は、早期に治療をすれば注射薬や内服薬で治すことができます。

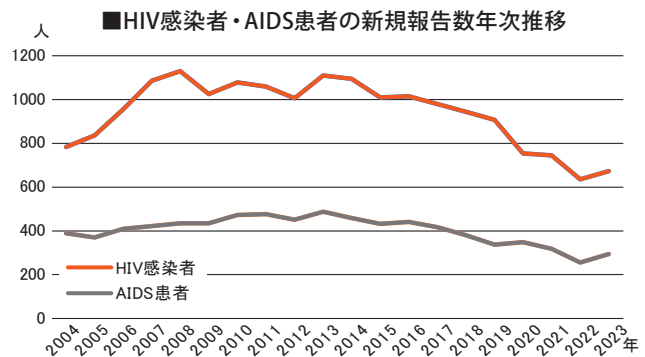
HIV 感染者と AIDS 患者の違いは？

AIDSは、HIVの感染が原因で免疫不全を起こす病気です。HIVが体内に入っても、無症状なことが多く、本人が気づくことはほとんどありません。感染から6～8週間ぐらいでHIVに対する抗体が作られ、検査で陽性に出るようになります。このHIV抗体検査で初めてHIVに感染したことが分かります。その後10年前後、無症状の時期が続く、この状態の人をHIV感染者または無症候性キャリアと呼んでいます。HIVにより免疫機構が破壊されると、さまざまな感染症や悪性腫瘍を合併してきます。この状態を「AIDSを発症した」といいます。

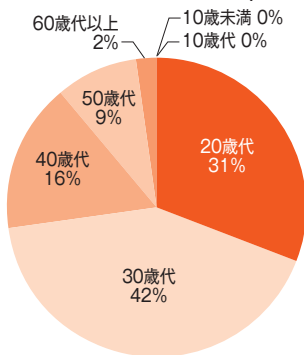
HIV感染者はまだAIDSを発症していませんが、他人にHIVをうつす可能性があります。現在、HIVに感染していることに気がつかないまま、AIDSを発症してしまう「いきなりエイズ」は、新規発症者の3割にも上っています。今では良い薬が開発され、進行を長期に遅らせることができるようになりました。早期に発見し治療を開始すれば、死の病ではなくなってきています。

HIV 感染って、同性愛者や中高年男性だけの問題でしょ？

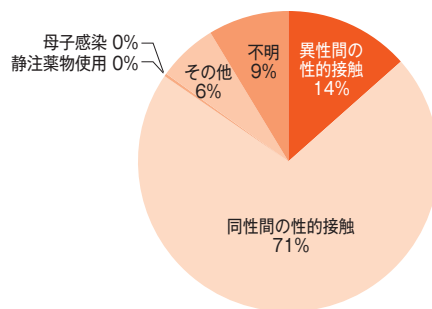
それは違います!! 性交渉による感染がほとんどで、sexual activityの高い年齢層に多く見られます。20～40歳代が多く、特に女性では男性より若い人に多い傾向があり、異性間の性的接触が全体の1-2割を占めています。



■ 年齢階級別新規HIV陽性者(2023年度)



■ 感染経路別新規HIV陽性者 (2023年度)



出典：厚生労働省

HIV 抗体検査はどこで受けられますか？

保健所なら匿名で、無料で受けられます。もちろん一般の医療機関でも受けられますが、有料です。抗体が検出できるようになるには1～2カ月かかるので、感染の機会があった日から3カ月以上たってから検査を受けてください。

日本では、献血で確認される件数が多く、これは、HIVに感染しているかどうかを確認する目的で献血に行く愚かな者がいるためです。HIVに感染していても、抗体検査で陽性にならない期間が2カ月もあることを考えると、如何に危険か分かります。少しでも感染の心配がある人は、絶対に献血に行かないでください。

キャンパス近隣でHIV検査が無料で受けられる施設

京都市	京都工場保健会	0120-636-040	予約が必要な施設もありますので、まずは左記へお電話ください。
草津市	草津保健所	077-562-9044	
大津市	大津市保健所	077-522-7228	
茨木市	茨木保健所	072-624-4668	

HIVは、日常生活ではうつりません！

HIVは感染力が弱く、日常生活（握手・入浴・缶などの回し飲みなど）ではうつりません。感染経路は、主に「性的接触による感染」「血液を介しての感染」「母子感染」の三つに限られているため、正しい知識を持って予防対策をとることで、HIV感染のリスクを減らすことができます。

HIVの増加をくいとめるためには、皆さんが正しい知識を持ち、予防をすることが必要です。また、不安に感じている人が、躊躇（ちゅうちょ）なく検査に行けるように、HIV感染者に理解のある社会を築くことが大切なのです。



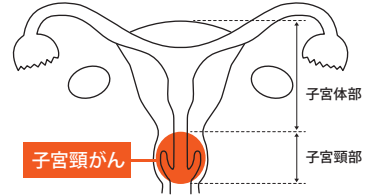
HIV/AIDS Q & A



HIV 検査・相談

(5) HPVワクチンと子宮頸がん検診 どっちも重要です！

子宮頸がんは、子宮の「頸部」という子宮の出口に近い部分にできるがんで、日本では毎年約1.1万人の女性がかかり、約2900人が死亡しています。性交渉によってヒトパピローマウイルス（HPV）が感染することが原因のため、20代以降、特に30-40歳代に多い疾患です。ワクチンで予防しつつ、20歳を過ぎたら検診も受けるようにしてください。



① HPVワクチン	HPVの感染を予防します	ワクチンで防げない感染もあるため、子宮頸がん検診を定期的を受診することも重要です
② 子宮頸がん検診	がんを早期に発見します 20歳以上の方は、2年に1回	HPV感染は性交渉によって起こります。パートナーと共に性感染症の予防をすることも重要です。

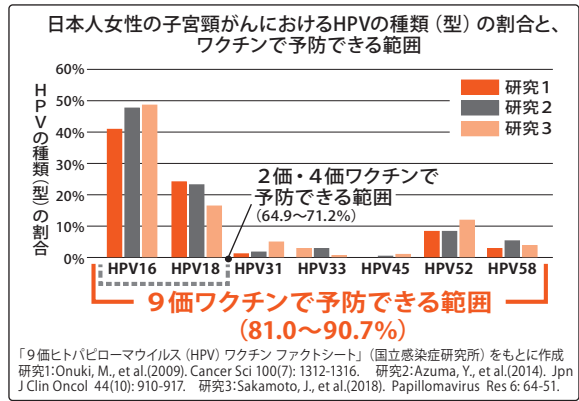
HPV感染症を防ぐワクチン（HPVワクチン）は、小学校6年～高校1年相当の女子を対象に、定期接種が行われています。平成25（2013）年6月から令和3（2021）年まで積極的な勧奨が一時的に差し控えられていたため、大学生の皆さんの多くは接種機会を逸していました。そのような方を対象に、令和4（2022）年4月から令和7（2025）年3月まで、キャッチアップ接種（公費接種）が実施されました。

HPVワクチンの種類とスケジュール

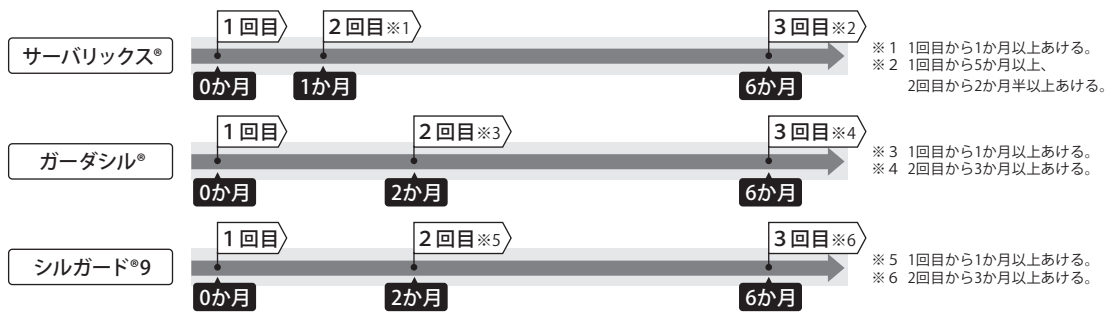
ワクチンは3種類あります：

- ▶ 2価ワクチンのサーバリックス®
- ▶ 4価ワクチンのガーダシル®
- ▶ 9価ワクチンのシルガード®9

HPVには100種類以上のタイプがあり、そのうちの約15種類が子宮頸がんの原因となることが報告されています。2価・4価でも高い予防効果がありますが、さらに対象を拡大した9価ワクチンを接種すると良いでしょう。



一般的な接種スケジュール



※いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい。 ※シルガード®9は、15歳未満はスケジュールが異なります。

厚生労働省Q&Aより

Q5：2価ワクチン（サーバリックス）または4価ワクチン（ガーダシル）を接種すると、9価ワクチン（シルガード9）は接種できないのですか？

- サーバリックスまたはガーダシルで規定の回数（3回）接種が完了している場合は、世界保健機関（WHO）や米国疾病予防管理センター（CDC）は、シルガード9の追加の接種を推奨していません。
- サーバリックスまたはガーダシルを1回または2回接種している場合
 原則として同じ種類のワクチンを接種することをお勧めしますが、医師と相談のうえ、途中からシルガード9に変更し、残りの接種を完了させることができます。この場合も定期接種の対象となります。また、キャッチアップ接種の対象の方も、途中からシルガード9に変更し、残りの接種を完了させることができます。



HPVワクチンって？



HPVワクチン Q&A

(6) たばこと健康

「百害あって一利なし」それがたばこです

たばこの煙の中には4,000種以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類は有害物質で、60種類は発がん物質であることが分かっています。有害物質のニコチンには血管収縮作用があるだけでなく、依存作用があり、一度ニコチン依存にかかってしまうとたばこが止められなくなります。たばこがもたらす健康障害は多岐にわたります。たばこによる不利益を次に列挙します。それでもあなたはたばこを吸いますか？

健康の害

たばこの煙には発がん物質をはじめとする有害物質が多数含まれます。直接喫煙により肺がん、喉頭がん、心筋梗塞、くも膜下出血、慢性閉塞性肺疾患などを生じ5～10年寿命を縮めます。日本では年間19.6万人が直接喫煙が原因で死亡しています。

受動喫煙の害

たばこを吸うと周りの人の健康も損ねます。日本では推計で毎年6,800人が受動喫煙が原因で死亡しています。最近、受動喫煙が非喫煙者の心筋梗塞の引き金になっていることが明らかになりました。配慮のない喫煙が、近くに居る人の心臓発作の引き金になる可能性があります。

就職活動の不利

たばこを吸っている就職活動で不利になります。ある調査で、喫煙が採用の是非に影響する可能性があると考えた企業が約半数に上りました。事実、非喫煙を採用条件にしている企業もあります。企業にとって、喫煙者はコストもかかり、企業イメージも損なうので敬遠されるのです。

恋愛での不利

「付き合うならたばこを吸わない人」と6割の男性、4割の女性が答えています。喫煙は美容を損やし、体臭もするし、キスも嫌がられます。EDの原因にもなります。たばこを吸うだけで恋愛のチャンスは半分以下が落ちてしまいますね。

経済的な不利

毎日一箱吸えば、1ヵ月1万5千円、1年18万円、30年で540万円。これからも値上げされますので、実際にはもっとかかるでしょう。たばこが原因で病気になったら多額の医療費もかかります。火事をおこしたらもっとお金がかかります。

時間のロス

たばこを吸うと1本5分寿命を縮めます。吸っている間の5分も仕事できません。つまり1本につきあなたの人生を10分浪費します。毎日1箱吸えば、3時間20分、一週間で1日、年間50日無駄にします。

ニコチン依存症

たばこを吸うとニコチン依存になりたばこから離れられなくなります。飛行機に乗れない。映画館に入れない。図書館に入れない。長距離バスに乗れない。行動も制限されてしまいますね。ニコチン依存になると体に悪いと知りながら禁煙することが困難になります。

スポーツパフォーマンス低下

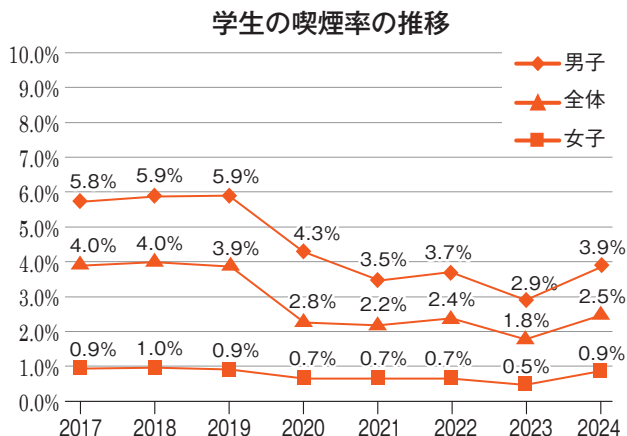
たばこを吸うと煙の中の一酸化炭素が血液中のヘモグロビンと結合して、本来運ぶべき酸素や二酸化炭素を運べなくなります。その結果運動能力の指標である最大酸素摂取量が低下します。記録も伸びません。勝てる試合に勝てないかも。

美容の大敵

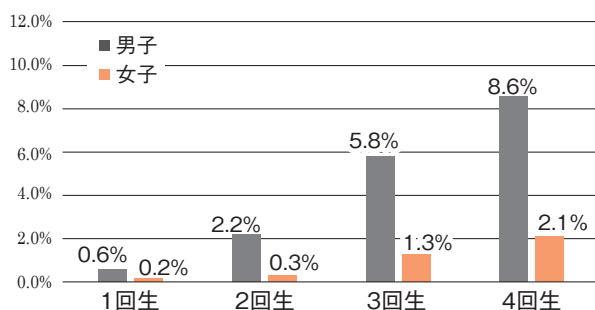
たばこを吸うとビタミンC不足になり肌を荒らしシワやシミが増えます。歯茎は茶色くなるし歯周病も起こしやすくなります。いくつになっても美しくありたいですね。

立命館大学学生の喫煙率

本学学生の喫煙率は年々減少し、近年は2%前後まで低下しました。直近では1.8%から2.5%へとわずかに上昇傾向が見られます。



回生別喫煙率の比較 (2023年度)



回生が上がると喫煙者の数が増え始めます。最初は友達から勧められたり、興味本位で吸う人がほとんどですが、一旦吸い始めるとニコチン依存の罫にかかってしまい止められなくなります。面白半分でも絶対に吸わないのが賢明です。

立命館大学はキャンパス全面禁煙です。

改正健康増進法により、2019年7月1日以降、指定されたエリア外での喫煙行為は、法令違反です。法令遵守と受動喫煙防止を徹底しましょう。

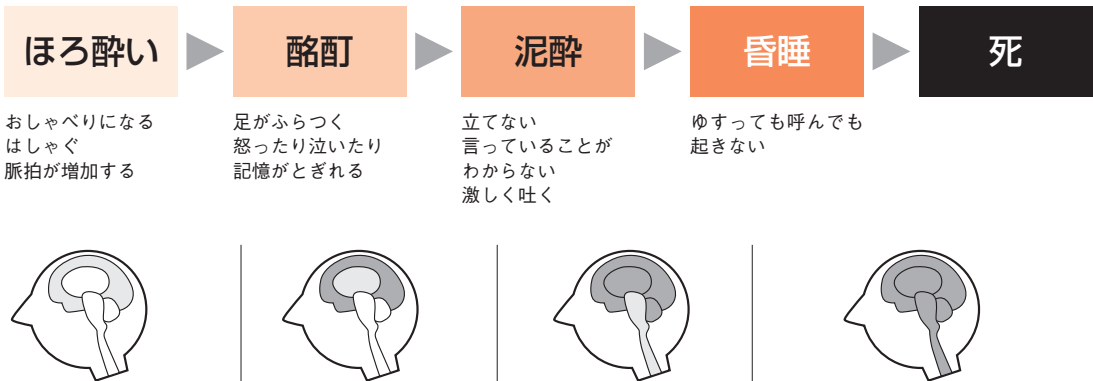
卒煙のすすめ

保健センターでは、看護師や保健師による禁煙相談を随時行っています。医師による禁煙外来（予約制）も無料で行っています。条件を満たす方には禁煙補助剤を使った禁煙治療を保険診療で行っています。少しでも禁煙への興味があれば気軽に保健センターへお越しください。

(7) あぶないイッキ飲み

毎年、クラブの新歓コンパや忘年会で、急性アルコール中毒により大学生が尊い命を落としたニュースが報道されます。お酒には、ストレスを緩和したり、人間関係を円滑にするなどの良い面がある一方で、正常な判断力が奪われて他人にお酒を強要したり、自らも健康を害したりする側面もあります。お酒が飲める人ほど、急性アルコール中毒を起こす危険があります。

「酔い」の段階



※頭（脳）の濃淡は、麻痺状態をあらわす。

ゆっくりお酒を飲むと、徐々に酔いが回り「ほろ酔い」から「酩酊」状態になり、「泥酔」するまでに気分が悪くなったり吐いたりして、それ以上飲めなくなります。しかし、吸収されるスピードより早いスピードでお酒を飲むと、後で酔いがまわって来て「泥酔」まで行ってしまうことがあります。ですから、**イッキ飲み**をすると、大量のアルコールが胃や腸に送り込まれ、急に血中アルコール濃度が高くなるため、酔いの段階を感じる暇もないうちに、急速に「泥酔」状態に引き込まれ、そのまま**「昏睡」から死に至る**こともあります。**イッキ飲みは自殺行為、イッキ飲ませは殺人行為です！**

アルコールは胃から小腸で吸収され、血液にとけて全身を循環し、肝臓を通るときにアセトアルデヒドを経て酢酸に分解されます。アセトアルデヒドは、微量でも頭痛・吐き気・嘔吐・動悸などを引き起こす非常に有害な物質です。ですから、アセトアルデヒドを酢酸に分解する酵素が欠如している人は、わずかな飲酒でもアセトアルデヒドがたまってしまいます。日本人の約半数は、この酵素が完全に欠如しているか働きが弱いといわれています。これは遺伝的なもので、努力をしてもお酒を飲めるようにはなりません。ですからお酒を飲めない人に飲酒を強要してはなりません。

(8) 絶対だめ！ 薬物乱用

新聞やテレビで大学生や有名人の大麻や覚せい剤使用がよく報道されています。皆さんは他人事だと思っていないですか？ 現在、インターネットなどで、「危険ハーブ」「危険ドラッグ」や「デザイナーズドラッグ」などと呼ばれる危険なドラッグが簡単に購入できます。これらのドラッグは麻薬や覚せい剤と比べ価格が安く、ジュースやアルコールに混ぜて飲んだり吸引したりするので、抵抗感が少なくゲーム感覚で使用してしまいます。麻薬や覚せい剤と同じ効果を期待して構造を似させているので、人体への作用もほぼ同じ、中にはもっと強いものまであります。マジックマッシュルームなどのように、もともと「危険ドラッグ」だったものも、次々に麻薬指定となり取り締まり対象になっていますが、新しいものがどんどん作られるので規制が追いつかない状況です。現在、少々構造式が変化しても合わせて取締りができるように、法律の整備が進んでいます。

それは「危険ドラッグ」だよ！ 買っちゃだめ！！

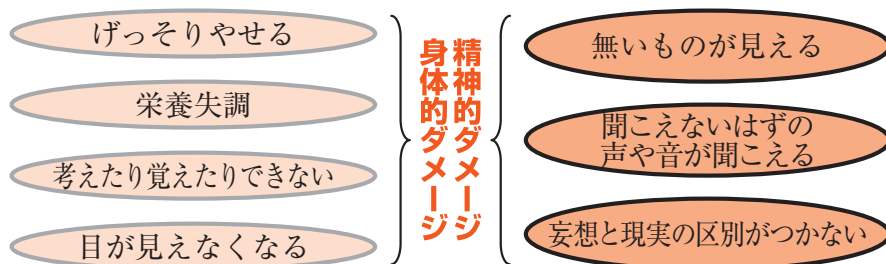
危険なドラッグが、繁華街の店舗やインターネット、雑誌の広告などで「ハーブ」「芳香剤」「アロマ」「お香」「ビデオクリーナー」等としてお洒落なデザインや名前で販売されています。形状も葉、粉末、錠剤、カプセル、液体など様々なものがあります。しかし、よく読むと本来の使い方とは全く違った使用方法が記載されています。これらはすべて「危険ドラッグ」なのです。

「危険ドラッグ」を使用するとどうなるの？

乱用される薬物は様々な精神作用を持っています。

- ▶興奮作用：脳を興奮させる（覚せい剤、コカインなど）
- ▶抑制作用：気分を落ち着かせる（ヘロイン、モルヒネなど）
- ▶幻覚作用：ありもしないものが見えたり、声が聞こえたりする（LSD など）

これらの作用を併せ持っている場合もあります。繰り返し使用するうちに、体も心もぼろぼろになっていくのです。一度壊れた脳は元に戻りません！



甘い誘いにご用心

友達から勧められて危険ドラッグを初めて使用するケースも多く見受けられます。始めから「危険ドラッグ」とわかる勧誘をするわけではありません。試験期間が近づいてあせっていたり、風邪をひいている時、悩みがある時などに、それとわからないように誘われます。

始めたら最後、やめられない こんな誘いに乗っちゃだめ！

みんなやってるよ！ これ飲めば徹夜も平気

頭が冴えて勉強がはかどるよ

一回だけだから大丈夫

ちょっと試してみたら？

気分がスツとして最高！

ダイエットにいいらしいよ

「ドラッグを使うとどんな感じなんだろう」と興味のある人もいるかもしれません。「一回だけ試してみたいな」と思って試しても、「あと一回だけ」とずるずる使用しつづけることとなります。そしてあっという間に、止めようとしてもどうしても止められない「依存」状態に陥り、そのうち「止めよう」という気持ちさえ無くしてしまいます。また、始めは少量で満足できたのに、体がドラッグに慣れてしまって、より多量に使用しないと満足できなくなります(耐性)。「危険ドラッグ」から大麻(マリファナなど)、覚せい剤(エス、スピードなど)、コカイン(コーク、クラックなど)、LSD(エルなど)、MDMA(エクスタシーなど)などへとエスカレートしていきます。手に入れるために犯罪を犯したり、幻覚や妄想で他人や自分を傷つけることもあります。誤って過剰摂取し、急性中毒で死に至ることもあります。ですから、



絶対に試してみてもはならない！ のです。

- ◇薬を人からもらって飲まない！
- ◇インターネットや雑誌などでサプリメントや薬を買わない！
- ◇薬を個人輸入しない！
- ◇海外であってもドラッグを試さない！
- ◇海外で仲良くなった人から荷物を預からない！

- ◇飲んでいいのは、自分が直接医師に処方してもらった薬か、自分が薬局で購入した薬だけ！

(9) 海外に出る前に気をつけて

海外留学、海外インターンシップ、海外遠征、ボランティア等で海外へ渡航する様々な機会があると思いますが、しっかり準備して、安全かつ健康に帰国してください。

【海外留学健康の手引き】に詳しい注意を掲載しています。保健センターのホームページからダウンロードできます。

【出発前の準備】

○情報収集

渡航先の衛生状態、感染症、医療機関、安全情報（テロや犯罪など）

○体調管理

健康状態の確認（健康診断）
通院中の場合は、主治医に相談
服用中の薬の準備・現地での継続
英文紹介状作成依頼

○予防接種

渡航先によって推奨されるワクチンが異なります。

→情報収集

母子手帳など予防接種記録を確認し、予防接種計画を立てましょう。

早めに相談を！

Ex. A型肝炎ワクチンなどは3回接種

1回目から2～4週間空けて2回目接種。

さらに5カ月間空けて3回目を接種します。



【現地に滞在中】

○飲食に注意

腹痛・下痢など胃腸障害の頻度が高いと言われています。

=生の食べ物、水道水は禁忌です。氷の入った飲み物もダメ！

○怪我に注意

交通事故やスポーツ外傷にも注意が必要です。

動物咬傷に注意（狂犬病）

○動物には近づかないでください。

咬まれた場合は、傷口を洗浄し、速やかに病院へ！

○蚊・虫を媒介する感染症

肌を露出しないようにしましょう（長袖長ズボン、靴下、スニーカー）。

虫除けを適切に使用しましょう。→ 38℃以上の高熱が出たときは、速やかに病院へ！

※特に熱帯熱マラリアは死亡する疾患です。流行地では予防内服も考慮しましょう。

○気分の浮き沈み

海外渡航時の精神状態の推移を知っておきましょう。

渡航前から精神的に不安定な人は、医師や家族にしっかり相談しておきましょう。

【帰国後】

帰国時に体調を崩している時は、空港の検疫所に申告してから入国しましょう。

潜伏期間が長い疾患：帰国後に体調不良・発熱等で受診したときには、必ず「〇〇から〇月〇日に帰ってきました」と医師に伝えてください。

(10) 緊急時の対応

■ 気分が悪くて身体を休めたいとき、生理痛で横になりたいとき

衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらきキャンパスの保健センター内に静養室がありますので利用してください。

また、朱雀キャンパスは、朱雀独立研究科事務室に相談してください。

■ 学内でケガをしたとき

保健センターでは応急処置をします。届け出については以下の通りです。

○正課中(体育実技・実験・実習) →担当教員に申し出てください。

○課外活動中・キャンパス内のケガ

(衣笠キャンパス) →学生オフィス(衣笠)

(びわこ・くさつキャンパス) →学生オフィス(BKC)

(大阪いばらきキャンパス) →学生オフィス(OIC)

(朱雀キャンパス) →朱雀独立研究科事務室

■ 通学途中でケガをしたとき

保健センターには、外科の診察はありませんので応急処置のみ行います。専門医の治療が必要な場合は学外医療機関を案内します。

■ 交通事故でケガをした場合

*交通事故の場合は、民事責任を伴う場合があります、外科・整形外科などの専門医の診断書が必要となります。従って保健センターでは取り扱いができません。すぐ、警察に届けて近くの救急病院へ行ってください。事故直後は気持ちが動転したり、大したケガではないと思ってしまうことが多いですが、頭部打撲後の頭蓋内出血など相当時間経ってから症状の出るものもありますので必ず医師の診断を受けてください。

*ケガの程度が軽傷であっても、相手の免許証を見せてもらい必ずメモしましょう。示談にするかどうかは、ケガの状態をみてからでも遅くありません。その場で示談はしないことです。

*交通事故相談所の案内

まずは学生オフィスへ	衣笠・朱雀	電話 075-465-8167
	びわこ・くさつ	電話 077-561-3917
	大阪いばらき	電話 072-665-2130
京都府交通事故相談所		電話 075-414-4274
京都市消費生活総合センター		電話 075-366-3305
滋賀県立交通事故相談所		電話 077-528-3425
茨木市市民生活相談課へ予約 (毎週火曜午後・弁護士面談による相談)		電話 072-620-1603
日弁連交通事故相談センター (一人10分程度の電話相談)		電話 0120-078325



(11) 医療情報ネット（ナビイ）について

全国の医療機関・薬局について、さまざまな方法で検索・情報収集ができます。

今すぐ近くで診療を受けたい場合、地域を問わず希望する設備やサービスを提供する医療機関を探したい場合など、さまざまな場面で活用できます。



医療情報ネット（ナビイ）

全国共通の検索項目に加え、各都道府県独自の検索項目でも検索ができます。

北海道 北海道 >

東北 青森県 > 岩手県 > 宮城県 > 秋田県 > 山形県 > 福島県 >

関東 茨城県 > 栃木県 > 群馬県 > 埼玉県 > 千葉県 > 東京都 > 神奈川県 >

中部 新潟県 > 富山県 > 石川県 > 福井県 > 山梨県 > 長野県 > 岐阜県 > 静岡県 > 愛知県 >

近畿 三重県 > 滋賀県 > 京都府 > 大阪府 > 兵庫県 > 奈良県 > 和歌山県 >

中国・四国 鳥取県 > 島根県 > 岡山県 > 広島県 > 山口県 > 徳島県 > 香川県 > 愛媛県 > 高知県 >

九州 福岡県 > 佐賀県 > 長崎県 > 熊本県 > 大分県 > 宮崎県 > 鹿児島県 > 沖縄県 >

医療機関を探す

キーワードで探す

例) 市区町村名 内科

検索

急いで探す

現在診療中の医療機関を科目と場所から検索

じっくり探す

診療科目で探す

場所を探す

他の項目で探す

対応することができる外国語から探す

お気に入り病院等

お気に入り登録した医療機関などの一覧

お気に入り病院等

比較検索一覧

都道府県固有の機能から探す

ご意見、ご要望はこちらからご記入いただけます。

満足度調査

当サイトの満足度調査にご協力ください。こちらのリンクから満足度調査にご参加いただけます。

マイホーム登録

マイホーム登録をすることで、登録した地点を中心とした検索がしやすくなります。(医療機関検索、薬局検索共に利用が可能です。)

検索者ログイン

ご登録済みの医療機関・薬局の方がご利用できます。

よくあるご質問

よくあるご質問 (FAQ) はこちらからご覧いただけます。

電話案内サービス

休日夜間対応医療機関をお電話で確認できます。

マニュアルダウンロード

医療情報ネットのマニュアルをダウンロードできます。

リンク集

厚生労働省のリンク集を掲載しています。

(12) 一次救命処置(BLS:Basic Life Support)・応急処置

一次救命処置

心停止・呼吸停止など極めて重症な傷病者の場合、救急通報して救急隊が到着するのを待っているのは、手遅れになる場合もあります。第一発見者が、適切な一次救命処置（BLS）を講ずることにより、救命率を飛躍的に高めることが可能です。

肩をたたき、声をかけても反応がなければ、応援を呼び、119番通報、AEDを手配してAEDを装着することが重要です。

重症患者の救命率を上げるため、アメリカ心臓協会（AHA）では「救命の連鎖」の重要性を説いています。成人の「救命の連鎖」は、

1. 心停止の予防
2. 早期の119番通報
3. 早期の心肺蘇生法（CPR）の実行
4. 早期の自動除細動器（AED）の使用
5. 早期の2次救命処置（ACLS）への連携

* 救急車が来るまでの対応

1. 衣服をゆるめ、本人の楽な姿勢にし安静にする。
2. 寒気がある場合は毛布などをかけて保温する。
3. 意識や呼吸状態に注意する。
4. できれば脈の状態をみる。

「救命の連鎖」



心停止の予防

早期119番通報

早期CPR

早期AED

早期ACLS

の5つの輪から成り立っています。BLSは真中の3つの輪、すなわち早期119番通報、早期CPR、早期AEDから成り立っています。BLSは一般市民が行う救命処置です。

注) AED (Automated External Defibrillator = 自動体外式除細動器) とは、心臓がけいれんし血流を流すポンプの機能を失った状態 (心室細動) になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

AEDを使用する場合、普通救命講習会を受けていることが望ましいですが、偶然居合わせて救命の目的で止むを得ない場合、講習を受けていなくても一般市民がAEDを使用することが許容されています。

AEDは保健センターおよび衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらき、朱雀キャンパスの各建物に設置しています。

※詳細は 39 ページの「立命館大学 AED 配置地図」参照
以下に BLS の要点を説明します。下記のページも参照して下さい。

日本蘇生協議会JRCのホームページ

<https://www.jrc-cpr.org/>

JRCコンテンツ>動画と絵本で学ぼう！心肺蘇生法とAED使用法！



総務省消防庁のホームページ 一般市民向け応急手当WEB講習

<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/>



(ア) 倒れている人を見つけたら、周囲の安全確認をしてください



(イ) 意識や反応の確認・119 番通報

1. 倒れている人の肩を叩き、大きな声で「大丈夫ですか？」と声をかけ、意識があるか、反応があるかを調べる。
2. 「反応なし・判断に迷う場合」であれば大声で助けを呼び、119番とAEDを手配する。
大学内では各建物に設置している。
3. 他に誰も居ない場合は、自分でまず 119 番通報を行ってから救命処置に入ること。

(ウ) 胸骨圧迫

胸骨圧迫

1 分間に100～120 回のリズムで胸骨圧迫をする。

(人工呼吸ができる場合は 30 回：2 回で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。
呼吸なし、判断に迷う場合はただちに胸骨圧迫を行う。)

- ・ 圧迫を行うたびに胸郭が完全にもとに戻るようにする。
- ・ 圧骨圧迫の中断を最小限にする。
- ・ 過剰な換気を避ける。

※ 心肺蘇生法 (CPR : Cardio Pulmonary Resuscitation)

心肺蘇生法 (CPR) とは人工呼吸 + 胸骨圧迫のことを言う。

100～120回/分
程度のリズム



胸骨圧迫

(エ) 除細動 (AED) の実施

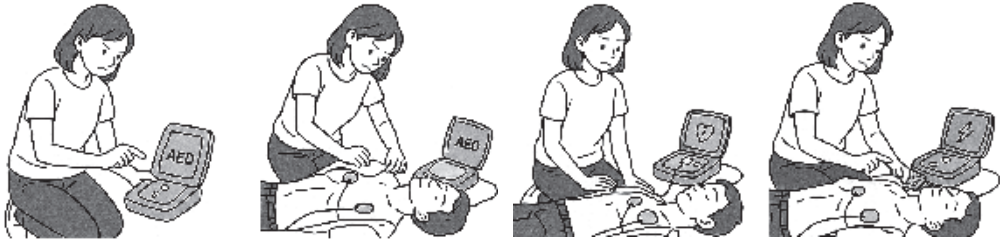
AED が到着すれば直ちに AED を装着する。CPR よりも AED を優先させる。AED は以下の手順で使用する。

1. AED の電源を入れる (AED の蓋を開けるだけで電源が入る機種もある)。
2. 電極パッドを貼り付ける。

傷病者の上半身を裸にして、AED の電極パッドの入った袋を開封して、パッドを取り出し、表示してある通りに電極パッドを傷病者の胸に貼り付ける。

3. 傷病者から離れて解析を待つ。

電極を装着したら、AED が心臓のリズム解析を始める。通常は、電極を装着したら「患者から離れてください」というメッセージとともに自動的に解析が始まるが、解析スイッチを要求する機種もある。解析が始まったら CPR は一時中断する。



1. AED の電源を入れる

2. パッドを装着する

3. 解析を行う

4. 電気ショックを行う

4. 必要があれば電気ショックを加える。

電気ショックの必要がある場合 (心室細動である場合) は、「電気ショックが必要です。充電しています」とメッセージが流れ、自動的に充電が開始される。充電が完了すると、「患者から離れて、ショックボタンを押してください」というメッセージが流れる。患者に誰も触れていないことをよく確認して、電気ショックを加える。その後、直ちに CPR を 5 サイクル (約 2 分間) 行う。

「電気ショックの必要はありません」という結果なら、直ちに胸骨圧迫を再開する。

AED が「電気ショックが必要です」と解析する限り、2 分間の CPR とショックを継続して行う。

5. 傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸が出現した場合は、回復の体位 (下図) をとらせて慎重に傷病者の観察をしながら救急隊の到着を待つ。



回復の体位

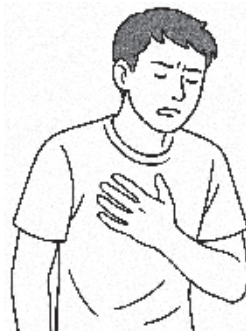
重要なことは、救急隊が到着するまで、AED の電極パッドは貼り付けたままにしておくこと。

(※ 一旦、循環や呼吸が元に戻っても再び不整脈を起こすこともあるため)

症状別対応法

(ア) 胸が痛い時

1. **運動時に胸が締め付けられる場合**は心臓疾患の可能性もある。
→安静にて軽快しない場合は**救急車で至急病院へ**
2. 痛みが強く、脂汗をかく、息切れを伴うときも心臓病の可能性もある。
→**救急車で至急病院へ**
3. **身体を動かした時に痛い、深呼吸をすると痛いなどのときは**肺疾患などの可能性もあるの
で、タクシー又は救急車で病院へ
4. 上記以外でも痛みが続く場合は病院へ



(イ) 腹痛の時

1. 右図のように腹筋の緊張を緩める姿勢をとらせる。
2. 横になってもじっと我慢してられないような**強い痛みが続くとき**
→**救急車で病院へ**
上記ほどの痛みではないが、**吐き気や下痢**を伴う場合は、タクシーなどで病院へ
3. **生理痛とはっきりしている場合は**、お腹を温める。
常備の痛み止めを自分で持っていれば飲ませて様子を見る。

腹筋の緊張を緩める姿勢



(ウ) 頭が痛いとき

1. **頭を強く打って吐き気を伴う時**はすぐにタクシー又は救急車で病院へ
2. **意識がはっきりしていない時**→**救急車**を呼ぶ
3. その場合は、**強くゆすったりせず、安静**に寝かせる。
(意識状態や呼吸状態に注意する)
4. **嘔吐**している時は、吐物が気管に入らないように**横向き**にする。
※打撲していない場合も**次の症状**があればタクシーや救急車で**病院へ**
 - ①突然激しく、今まで経験したことがないような痛みがある。
 - ②だんだんひどくなる。
 - ③めまいや吐き気を伴う。
 - ④自分で薬を飲んだのに良くならない。
 - ⑤長時間続いている。



(エ) けいれんを起こした時の手当て

→救急車で病院へ

(けいれんは、てんかんや脳炎、熱中症、低血糖、薬物中毒などさまざまな原因でおこる)

1. 衣服のボタンなどはずし、楽に呼吸ができるようにする。
2. 嘔吐がある場合は、窒息しないように身体を横向きにする。

注意事項

- ① 大声で名前を呼んだり、揺り動かして刺激を加えたり、押しえついたりしない。
- ② けいれんの最中に、口の中に箸やタオルなどを入れない。
- ③ どこか打っていないか観察する。
- ④ けいれんの起こっていた時間を記録する。
- ⑤ 意識の有無や意識がなかった時間がわかれば報告する。

(オ) 過換気症候群

対応 (慌てずに冷静に)

1. 今までに同じようなことがあったか本人に聞く。
2. ゆっくり腹式呼吸をするように声を掛け、治まったら静かに休ませる。
3. なかなか治まらない、または本人の不安が強い場合は病院へ

(カ) 熱中症

1. 意識がないまたはもうろうとしている→救急車を呼ぶ。
 - ① 衣服をゆるめ、風通しの良いところへ運ぶ。
 - ② 氷やアイスパックなどを首、わきの下、足の付け根などに当て冷やす。
 - ③ うちわなどであおぐ。
 - ④ 飲める状態であれば、スポーツドリンク等を飲ませる。
2. 意識がある場合でも自分で水分をとれない、ふらつくなどの症状があれば救急車で医療機関へ
 - ① 衣服をゆるめ、風通しの良いところでやすませる。
 - ② 顔色が蒼く、脈拍が弱い→寝かせた状態で足を高くする。
 - ③ 体が熱い場合は1. ①②③のように冷やす。



外傷の手当て

(ア) 出血している時の処置の仕方

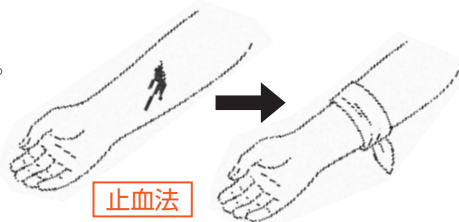
出血していればまず清潔なガーゼ、ハンカチなどを直接傷口に当て、手で圧迫止血をしてから、洗淨し（水道水で洗い流す）、傷口を覆い、包帯もしくはテープを貼る。

(イ) 脱臼の手当て

三角巾などで固定し速やかに整形外科を受診する。

(ウ) 捻挫、骨折の手当て

1. 受傷部位を動かさない。
 2. 傷口や出血がある場合は先にその手当てをする。
 3. 氷などで受傷部位の冷却
 4. すぐに整形外科を受診する→気分が悪く痛みが耐えがたい時は救急車の要請をする。
- ◎協力者がいれば骨折部位を支えてもらい、固定する。
傷病者が**痛がったり、無理な姿勢**になる場合は、**固定せずに楽な姿勢**を保つ。



(エ) 骨折固定のポイント

1. 添え木は、骨折部位の上下の関節が固定できる長さのものを準備する（受傷部位を間に2関節にまたがる長さ）
2. 固定する順序は、骨折部位の上・下の順で固定する。
3. 固定を行う都度傷病者に知らせ、痛みが強くなるように注意する。

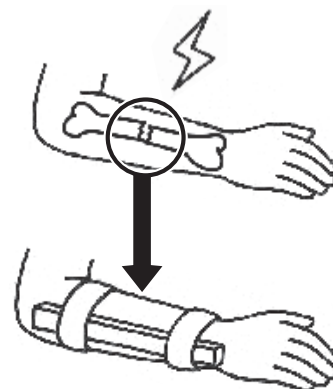
ショック症状に注意！！

痛みが強い場合は冷や汗が出たり、顔色が蒼くなったり、気分が悪くなるなどの症状が出る場合がある。

→**救急車**を要請する。

(オ) 肉離れの手当て

1. 受傷部位を安静にする（動かさないようにする）。
2. 氷などで受傷部位を冷却する。
3. すぐに整形外科を受診する。



骨折の箇所を避けた箇所で添え木を固定する

(カ) 目の外傷の手当て

1. 目にボールなどが当たった時
 - ① まず冷やす（目を圧迫しないように）
 - ② ものがぼやけて見える場合はすぐに眼科へ
* 眼球だけでなく目の周りの骨が骨折している場合もある。
2. 目にもものが刺さった時
 - ① 抜かずにすぐに眼科へ
 - ② 目をこすらない
3. 薬品や洗剤などが目に入った時
 - ① **流水**で洗い流しすぐに眼科へ
 - ② ホウ酸水や目薬などは**使用しないで**眼科へ
 - ③ **薬品名**がわかれば眼科医にすぐに報告する。



(キ) 鼻出血の手当て

1. 小鼻を10分ほどつまむ。
2. あれば冷たいもので（氷など）鼻の付け根を冷やす。
3. 止血しにくい場合は綿球かティッシュを鼻に入れ、小鼻を圧迫する。
* のどにおいてきた血は飲み込まずに口から出す。
4. 上記の止血を試みても**15分以上止まらない時は耳鼻科受診**する。

注意事項

- ① 上をむかせない（鼻血がのどをつたって飲み込んでしまうので、気持ちが悪くなる）。
- ② 首の後をトントンとたたいたりしない。
- ③ 鼻を打ったりして、**変形している場合は耳鼻科へ**（骨折などの疑いがあるため）



(ク) 火傷の手当て

1. すぐに流水等で**冷やす**（20分以上）。
2. **広範囲なやけどや熱気を吸い込んだ時は救急車を呼ぶ**。
3. 病院に受診する。
（濡れタオルや氷などで冷やしながらの方が良い）

注意事項

- ① 水ぶくれはやぶらない。
- ② 傷口には何もぬらない。
- ③ 脱脂綿やティッシュなどをやけどの部位に貼らない。
- ④ 服の上からやけどした場合はその上から冷やし、
服を無理に脱がせない。



(ケ) 化学薬品がかかった時の手当て

薬品が作用している限り、組織障害が続くので大量の流水で洗い流す。

1. **目に入った場合**：まぶたを広げ、水道水などで直ちに15分程度洗い流す。
（コンタクトレンズも可能ならば必ず）。
2. **皮膚についた場合**：大量の水で洗い流す。（服についた場合は脱がせる）
フッ化水素、石炭酸、黄リン、腐蝕性アルカリ、などは特別な処置が必要なので必ず病院医師に告げる。

(13) 立命館大学AED配置地図

◆ AED 配置図

詳しくは、各建物のフロア図でご確認ください。

■ キャンパス AED 設置 MAP (衣笠キャンパス)



■ キャンパス AED 設置 MAP (びわこ・くさつキャンパス)



■ キャンパス AED 設置 MAP (大阪いばらきキャンパス)



■ キャンパス AED 設置場所 (朱雀キャンパス)

1F、5F、7F に設置しています。

■ その他の場所に設置された AED

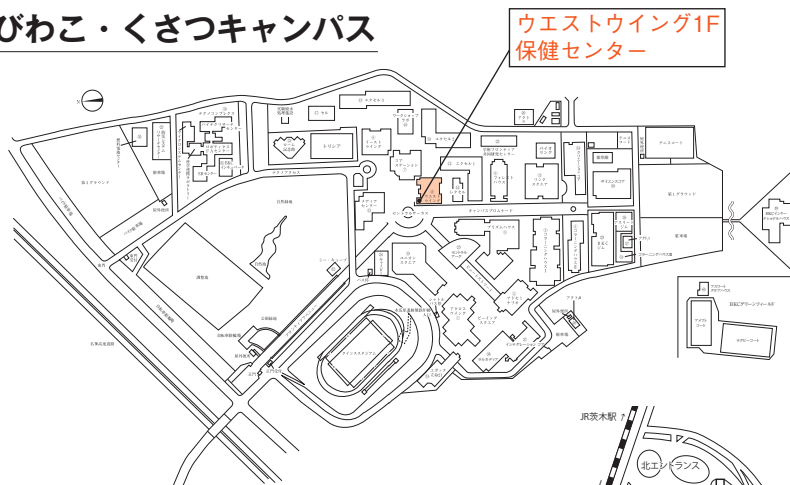
立命館大学インターナショナルハウス (大將軍・常盤・宇多野)、原谷尚友館、原谷グラウンドサッカー場・柘野総合合宿所、硬式野球場、瀬田ボート部艇庫、瀬田カヌー部艇庫、柳ヶ瀬ヨット部艇庫、BKC グリーンフィールド、女子陸上部合宿所 etc.

各キャンパス 保健センターの場所

衣笠キャンパス



びわこ・くさつキャンパス



大阪いばらきキャンパス



個人情報保護に関して

保健センター及び診療所においては、学生・教職員の個人情報を下記の目的で利用し、「個人情報の保護に関する法律」、「医療・介護関係業者における個人情報の適切な取り扱いのためのガイドライン」及び「学校法人立命館個人情報保護規程」の定めるところに従い、個人情報の取り扱いには細心の注意を払い、漏えい、紛失またはき損の防止その他の安全管理のために必要な措置を講じます。医師、看護師をはじめ事務職員を含め保健センターのスタッフ全員が守秘義務を守り、みなさまの診療内容、相談内容の秘密を厳守いたします。

個人情報の利用目的

1. 学生・教職員等に対する医療サービス(診療・検査・保健指導・各種証明書の発行等)の提供
2. 健康診断委託業者、他の病院、診療所、薬局等との連携
3. 本学学生サポートルームとの連携(医療上必要と認められる場合で本人の同意がある場合に限る)
4. 他の医療機関等からの照会への回答
5. 保健所との連携(法律に基づく場合に限る)
6. 外部の医師等の意見・助言を求める場合
7. 検体検査業務の委託その他の業務委託
8. 学生・教職員等の親族への病状説明(医療上必要と認められた場合に限る)
9. 医療保険事務(審査支払機関・保険者へのレセプト提出や照会への回答を含む)
10. 特定健診結果の保険者(私学共済)への報告
11. 診療所会計業務
12. 医療事故等の報告
13. 警察、裁判所、および弁護士からの照会に対する回答(法律に基づく場合に限る)
14. 医師賠償責任保険などに係わる、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談または届出
15. 医療サービスや業務の維持・改善のための基礎資料(匿名化データについてのみ)
16. 医療の質の向上や教育・研究を目的とした症例研究(匿名化データについてのみ)

立命館保健センター及び診療所では、上記の利用目的以外に、本人の同意を得ないで、個人情報を取り扱うことはありません。

上記の利用目的について異議、質問等ある方は、保健センターにお申し出下さい。申し出がない場合は、同意いただいたものとして取り扱わせて頂きます。

利用者の権利について

保健センターで扱う個人情報については、法律に基づき、開示、訂正、利用停止を請求して頂くことができます。診療情報の開示については、治療上好ましくないと医師が判断する場合など、かならずしも応じられない場合があります。また、診療録は診察に基づいて、医師の所見、判断及び指示事項を記載するものであるため、本人属性部分を除いて記載内容を訂正することはできません。

詳細は、保健センター窓口でお尋ね下さい。

立命館大学学生健康診断規程

(趣旨)

第1条 この規程は、学校法人立命館学校保健安全管理規程第12条にもとづき、学生を対象に行う健康診断および事後措置等に関し、必要な事項について定める。

(実施機関)

第2条 健康診断は、立命館保健センターが行う。

(対象者)

第2条の2 健康診断の対象とする者は、在学する学生または教育を受けることを目的に入学した外国籍の者であって次の各号に定めるものとする。

- (1) 科目等履修生
- (2) 特別聴講学生
- (3) 特別研究学生
- (4) 外国人研究生

2 海外の大学に在籍する日本国籍を有する者であって前項の第1号から第3号に定めるものは、健康診断の対象とする。

(健康診断の種類)

第3条 保健センターは、毎年度、次の健康診断を実施する。ただし、第2号から第10号の健康診断は、当該有害業務に従事する者のみ対象とする。

- (1) 定期健康診断
- (2) じん肺健康診断
- (3) 高気圧業務健康診断
- (4) 電離放射線健康診断
- (5) 特定化学物質健康診断
- (6) 石綿健康診断
- (7) 鉛健康診断
- (8) 四アルキル鉛健康診断
- (9) 有機溶剤健康診断
- (10) 一酸化炭素中毒症健康診断

2 前項のほか、学長が認めるときは臨時健康診断を行う。

(受診の義務)

第4条 保健センター所長が通知したときは、学生は、前条の健康診断を受けなければならない。

2 学生は健康診断を受けなかったときは、保健センター所長の定める期間内に、当該健康診断と同等の実施項目を含む健康診断証明書を保健センター所長に提出しなければならない。

3 前項の健康診断証明書を提出できないときは、保健センター所長に申し出て指示を受けなければならない。

4 本大学で教育を受けることを目的に入学する海外の大学に在籍する学生であって滞在期間が4週間以上1学期未満のものは、入学前に健康診断を受診し、診断書を提出しなければならない。

(健康診断の結果通知)

第5条 保健センター所長は、健康診断の結果を受診した学生に通知する。

(事後措置)

第6条 保健センター所長は、疾病のため治療や健康指導の必要があるときは学長に学生の健康診断の結果を報告する。

(証明書の発行)

第7条 保健センター所長は、健康診断を受けた者が健康診断証明書を必要とするときは、受診した当該年度に限りこれを発行する。

(規程の改廃)

第8条 この規程の改廃は、保健センター委員会が行う。

附 則(2016年3月15日 健康診断対象者の追加等に伴う一部改正)

この規程は、2016年4月1日から施行する。

こんな時には保健センターへ！

あなたのプライバシーは守られます

- ▶ **風邪をひいたかな？おなかをこわした！**
内科診療を行っています！
- ▶ **心や体の悩みをだれかに相談したい！**
看護師・保健師・内科医師・精神科医師がそろっています！
- ▶ **禁煙したい！**
禁煙外来・禁煙相談を受け付けています。
- ▶ **持病がある**
近くの専門医を紹介します。
- ▶ **婦人科的な相談がしたい！**
保健師・看護師が相談にのります。
- ▶ **一人暮らしで食生活が心配**
栄養指導をします。

みなさんの健康に役立つリーフレットもご用意しています。

その他、さまざまな症状やけがで、

どの病院に行ったらよいか分からないなどの

相談がありましたら気軽に保健センターにお越しください。

保健センターホームページ <https://www.ritsumei.ac.jp/health/>

- **保健センター衣笠**
☎075(465)8232 (志学館1階) hokenask@st.ritsumei.ac.jp
- **保健センターBKC**
☎077(561)2635 (ウエストウイング1階) hokenask@st.ritsumei.ac.jp
- **保健センターOIC**
☎072(665)2110 (H棟1階) hokenask@st.ritsumei.ac.jp

