



HOKE-KAN



発行：保健管理室（内線 2291） 第 12 号 令和元年 9 月 20 日
 受付時間：月曜日～金曜日 8：30～16：50
 土曜日 8：30～12：40（第 1・3・5 のみ）
 電話番号：072-684-6550

健診は 未来の自分の 土台作り

微生物のなかのです。が、産業医のなかのでもあります。よろしくお願いいたします。

今回のお題は「咳エチケット」のおすすめ。

感染対策のために「いつでも・どこでも・だれでも」行わなければならない標準予防策は、1996年に米国 CDC からガイドラインとして発表されました。当時はエイズやB型肝炎など、血液を介して広がる感染症がとくに危惧されていました。そこで「すべての体液は感染性があるものとして扱きましょう」という対策はとても効果的でした。

ところがその後、SARS や新型インフルエンザなど、飛沫感染する新興感染症が出現したのはみなさまご存じのとおり。

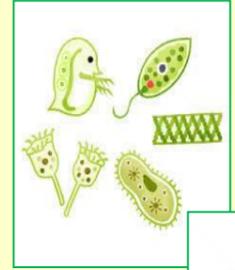
飛沫感染する感染症を、診断がつくまえに、なんとか予防できないだろうか、と考えられたのが 2007 年の改訂版ガイドライン。

そこで初めて提唱されたのが「咳エチケット」なのです。咳やくしゃみをするときは、鼻や口をハンカチやティッシュで覆いましょう。

間に合わなければ二の腕の袖でもいいですよ。そしてマスクを積極的に使いましょう。

「いつでも・どこでも・だれでも」咳エチケットを励行して、これからのインフルの季節、みなさまご健康に～！

微生物学 中野隆史（産業医）



冬の感染症にご注意！インフルエンザ対策

【インフルエンザの症状】 * 症状が突然起こります！



- ・発熱（38℃以上）
- ・頭痛
- ・全身の筋肉や関節の痛み
- その他（鼻水、咳、咽頭痛など）

【予防方法は？】 * 飛沫感染、接触感染の感染経路を断つ！



- * うがい・手洗い
- * マスクをする
- * なるべく人混みをさける
- * 予防接種

接種後、効果が表れるまで約 2 週間程度かかり、約 3 ヶ月間効果が持続します。

有効率 約 60%

抵抗力や自然治癒力を高めるために、睡眠・栄養をきちんととることも大切です！

【インフルエンザはどうやってうつるの？】

飛沫感染と接触感染の 2 つがあります。

飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」を直接吸い込んでしまう



接触感染

ドアや机などの物についているウィルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をするなどで体内に取り込んでしまう。

正しいマスクのつけ方



- ①鼻と口、顎を確実に覆う
ゴムひもを耳にかける
 - ②フィットするように調整する
- * はずす時はゴムひもを持ってはずす
* マスクの表面には触らないように注意！



健診結果から未来の自分を想像してみましょう！

健診結果は、今の生活習慣をうつし出します。現在の体の状態を理解し、生活習慣改善の指標として生かすことが、未来のなりたい自分の土台作りとなります。

保健管理室ではご希望される方に保健師が保健指導を行い、健診結果を元に生活習慣を見直し、健康な生活習慣を身につけるお手伝いをします。是非ご利用下さい。

実施場所：保健管理室の面談室
 実施時間：8：30～16：50（お昼時間も可能です）
 所要時間：約 20 分



* 保健指導は予約制となっております。事前に下記にご連絡頂き予約をお取り下さい。
 メールでのお問い合わせも可能です。

メールアドレス：hsc011@osaka-med.ac.jp
 保健管理室：内線 2291（8：30～16：50）



こころの相談

臨床心理士がおりますので、お気軽にご相談ください。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、ご安心してお越しください。

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00（予約有りの場合、17:00 以降でも可）



相談専用電話 内線：2881 直通：072-684-6550
 相談専用メール hokekan@osaka-med.ac.jp



今後の行事予定



定期健康診断のお知らせ

日時：2019年10月15日（火）～10月30日（水）
 土日祝日除く
 午前 9 時～午前 11 時 30 分
 午後 1 時～午後 4 時（最終日午後 3 時 30 分）
 場所：保健管理室（総合研究棟 1 階）

インフルエンザ予防接種のお知らせ

日時：2019年11月1日（金）～11月8日（金）
 土日祝日除く
 午後 2 時 30 分～午後 4 時 40 分
 場所：保健管理室（総合研究棟 1 階）
 申込期間：2019年9月17日（火）～10月9日（水）

B型肝炎ワクチン（3回目）のお知らせ

日時：2019年12月3日（火）12月4日（水）
 午後 3 時 30 分～午後 4 時 40 分
 場所：保健管理室（総合研究棟 1 階）
 対象者：B型肝炎ワクチン接種（2 回目）終了者