

# 健康ステップアップ

2021年4月  
北星学園大学医務室  
68号

自粛慣れに要注意。新型コロナウイルス感染症対策！

2020年度は新型コロナウイルスの感染拡大によって、大学への入構制限や非対面による遠隔授業など、例年とは違う大学生活を余儀なくされる年となりました。ワクチン接種が国内でも開始されはじめていますが、これまで同様にマスクの着用や手洗いなど感染予防対策は続けることが必要です。改めて感染症対策について振り返っていきましょう。

新型コロナウイルスの感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒をする、外出時はマスクを着用し家の中でも咳エチケットを心がける、人と人との距離をとる (Social distancing; 社会的距離)、換気を十分にする、十分な睡眠をとるなどで自己の健康管理をしっかりすることが予防対策として重要です。咳やくしゃみをしていなくても、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話するなどの一定の環境下であれば感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の人からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。「3つの密 (密閉・密集・密接)」も回避するようにしましょう。

外出先からの帰宅時や、咳・くしゃみ・鼻をかんだ時、調理の前後や食事前などに手洗いをしましょう！

## 正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
  - ・時計や指輪は外しておきましょう
- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
  - 手の甲をのぼすようにこすります。
  - 指先・爪の間を念入りにこすります。
  - 指の間を洗います。
  - 親指と手のひらをねじり洗います。
  - 手首も忘れずに洗います。

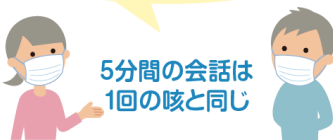
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 3つの咳エチケット

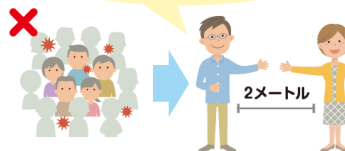
電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



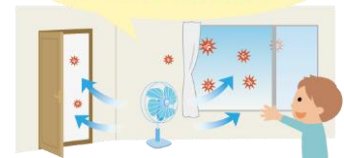
会話をするときは  
マスクをつけましょう！



他の人と  
十分な距離を取る！



窓やドアを開け  
こまめに換気を！



飲食店でも距離を取りましょう！

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



出典：厚生労働省 HP より

三つの密、覚えていますか？





マスクの素材は、一般的なマスクでは不織布の方が最も高い効果をもたらします。人の密度が高い、換気が悪い、近い距離での会話を必要とする、といった場合は不織布マスクを使用しましょう。なお、感染予防に必要なマスクや手洗いですが、マスクによる摩擦や蒸れ、乾燥による皮膚のバリア機能低下で皮膚トラブルを起こす可能性があります。保湿剤を使用するなど、皮膚への配慮を忘れないようにして下さいね。

皮膚のケアも忘れずに…



コロナ禍でも必要な時にはしっかり受診を！

過度な受診控えは健康上のリスクを高め、最適な治療が受けられなくなる可能性があります。かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しながら健康や持病を管理していき

ましょう。「どこの病院、どこの科にかかればいいのか分からない」「病院に行った方がいいだろうか」といった相談、質問を医務室では受け付けています。健康状態に不安がある時は遠慮せずご相談下さい！



様々な自粛を余儀なくされた 2020 年度でしたが、活動量が低下したり生活リズムが乱れたままになっていませんか？メディアではしばしばコロナ

生活リズム、崩れていませんか？

太りが取り上げられますね。肥満度を表す指標として、身長と体重を用いて計算する BMI があります。BMI は[体重(kg)]÷[身長(m)の 2 乗]で求められ、日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重(やせ)」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」と判定されます。例えば身長 170 cm、体重 75 kg の場合、 $75(\text{kg}) \div \{1.70(\text{m}) \times 1.70(\text{m})\} = 25.95$  で「肥満」となります。

2019 年度と 2020 年度の健診結果を比べると…

**痩せている**学生 (BMI18.5 未満) 割合  
男子 2.2%増↑、女子 6.1%増↑

**肥満**学生 (BMI25 以上) 割合  
男子 3.1%増↑、女子 0.1%減↓

普通体重の割合が前年より減っていました！



2019 年度と 2020 年度の健康診断の結果を比べると、普通体重の割合が減り、肥満と痩せている学生の割合が増えていました。皆さん、体重管理を行えていますか？肥満だと脂質異常症や糖尿病、高



血圧などの生活習慣病のリスクが 2 倍以上になりますし、低体重 (BMI18.5 未満) は体力の低下や疲れやすさ、骨量低下、貧血などの他、女性の場合は月経異常を引き起こす可能性があります。食事の量、バランスのとれた規則正しい食生活を送るよう気をつけましょう。



食事はとても大事なことです。同時に身体を動かすことも重要です。人間関係や生活状況が変化し、精神的な負担やストレスを感じる方も多いでしょう。運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。疲れすぎない程度に身体を動かすようにしましょう。上手くいかない、辛いと精神的な苦痛を感じた時は休息や気分転換も必要です。対処が難しいと感じたら、両親や友人、大学の医務室や学生相談室などに相談してみましょう！

医務室開閉時間 平日 8:45~18:00

日にちによって開室時間を変更しています。詳細は Canpus Guide Web の医務室カレンダーをご確認ください！

【参考・引用文献】

- 首相官邸 新型コロナウイルス感染症に備えて ~一人ひとりができる対策を知っておこう~ <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html> (参照 2021-3-8)
- 厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html) (参照 2021-3-8)
- 国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release コロナウイルス飛沫感染に関する研究 <https://www.tut.ac.jp/docs/201015kisyakaiken.pdf> 参照 2021-3-8)
- 厚生労働省 上手な医療のかかり方.jp <https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html> (参照 2021-3-8)
- 厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> (参照 2021-3-8)
- かわいいフリー素材集いらすとや <https://www.irasutoya.com/> (参照 2021-3-8)
- 高木永子他：看護過程に沿った対象看護。学習研究社。2003。 ■関口恵子他：根拠がわかる症状別看護過程。南江堂。2003。

