Shiga Health Report

からだ&こころの相談は保健管理センターへ

保健管理センターとはこんなところ

健康診断

定期及び臨時の健康診断を実施し、健康管理上問題があると思われる場合には、精密検査を指示し、異常の早期発見、疾病に対する適切な治療の指導を行います。また、必要に応じて、他の医療機関へ紹介します。

① **定期健康診断**：全学生を対象に4月に実施
② **特殊健康診断**：化学薬品を取り扱っている者に実施。
③ **臨時健康診断**：駅伝・マラソン大会の前や運動部の対外試合前の健診。
④ **留学生特別健康診断**：全外国人留学生を対象に10月頃実施。

応急処置

けがや頭痛、腹痛、発熱などに対して応急処置を行います。

また、気分の悪いときなどに休養するベッドもありますので、気軽に利用してください。

自己測定

- 身長計
- 体重計
- 体内脂肪計
- 握力計
- 全自動血圧計
- 視力検査器
- 貧血検査
- 体組成計

健康・医療相談

専任医師及び学校医（内科、精神科、整形外科、婦人科）が相談に応じています。からだに異常を感じたり不安を感じたりした場合には、助言・指導を行い、正しい判断をして適切な治療が受けられるように援助します。又、必要な時は医療機関へ紹介します。➡ 裏面参照

健康診断結果報告書発行

健康診断の結果は、証明書自動発行機から「健康診断結果報告書」で確認できるので、必ず受け取って下さい。発行されない時は再検査が必要なので保健管理センターで確認してください。結果についての相談は保健管理センターで受けられます。

健康診断証明書発行

就職・進学・奨学金の申請等に必要な「健康診断証明書」は定期健康診断を全項目受けた者のみ5月中旬より証明書自動発行機で受領できます。

カウンセリング

精神科医や臨床心理士のカウンセラーが「こころの相談」にあたっています。相談内容については、秘密が堅く守られますので、どんな相談でも一人で悩まずに気軽に連絡してください。➡ 裏面参照

健康推進活動

- **「健康な大学生活をおくるために」**（新入生のための健康アドバイス本）
- **SHR**（春と秋に発行する情報誌）
- **SHRmini**（その時々のトピックスや知ってほしい情報を不定期でお知らせします。）
  保健管理センターやロビーにおいてあるので読んでください。
  保健管理センターのホームページにも掲載しています。
- **滋賀大学健康セミナー**（一般の方も対象に講演会を企画しています。）

その他

アルコール体質パッチテスト（春学期）
貧血検診（10月）

No.92 2021.4.1

SHIGA UNIVERSITY
滋賀大学 保健管理センター

2020/11/24改訂 (Ver.3)

感染したかな？と思ったら･･･

(学生用) 新型コロナウイルス感染症対応フローチャート

風邪やいつもと違う症状がある、または登校後に症状が出た場合

- 自宅の場合、学生支援課に連絡、自宅で安静
- 登校後の場合、速やかに帰宅し学生支援課に連絡、自宅で安静。登校後、以下の青色枠の症状や帰宅できない強い症状が出た場合は、保健管理センターに電話し、指示に従う。
- 自宅で安静中、以下の症状により「かかりつけ医」等の身近な医療機関に適切に相談を行う。

症　状

- 発熱
- 体の疲れ、だるさ
- 咽頭痛、咳、痰、呼吸苦
- 頭痛、頭重感、筋骨格痛
- 下痢
- 味覚や嗅覚の異常
- その他いつもと違う症状

直ぐに相談
- 苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状
- 味覚や嗅覚の異常
- 基礎疾患等(妊娠も含む)のある人

風邪やいつもと違う症状が続く(相談)

① まずは、「かかりつけ医」等に電話で相談

② 相談先・受診先に迷ったとき

相談

かかりつけ医等の身近な医療機関

対応できない場合

案内

医療機関の判断

「感染の疑いが無い場合」
一般受診・自宅安静

陽性の場合、「感染者と診断された場合」の対応を取ること

相談

受診・相談センター(24時間対応)
(旧　帰国者・接触者相談センター)

大津市　電話 077-526-5411
大津市以外　電話 077-528-3621

滋賀県以外に居住する人は、「居住地の都道府県名とコロナ相談」で検索

案内

対応できる医療機関

濃厚接触者と特定された場合
(保健所)

学生支援課に速やかに連絡
- 保健所　- 医療機関の指示に従う

健康観察期間中に、陽性反応

「感染者と診断された場合」の対応を取ること

症状が出ず、保健所等の指示による自宅等での健康観察期間終了

健康観察期間終了後、学生支援課に報告し、登校について許可を得る

※同居家族が感染者と濃厚接触している者と特定された場合(学生支援課に速やかに連絡)は、保健所による同居家族の安全性が確定するまで、自宅待機

最初に症状が出た日から8日経過で、薬を服用していない状態で解熱し症状が消失した日を0日として3日経過後まで自宅安静
(病院等での相談受診をせずに、自宅で安静した場合もこれに準ずる)

学生支援課に報告し、登校について許可を得る

感染者と診断された場合
(保健所・医療機関)

学生支援課に速やかに連絡
- 保健所　- 医療機関の指示に従う

医療機関の入院➡陰性確認➡退院
宿泊療養施設での療養➡陰性確認➡退院

退院、安静期間終了後、学生支援課に報告し、登校について許可を得る

接触確認アプリCOCOAで陽性者との接触の可能性が確認されたとの通知を受けた場合

アプリで通知された電話番号に相談してください。PCR検査等で感染者と診断された場合は、フローチャートに沿って学生支援課に速やかに連絡してください。

※このフローチャートは、状況に応じて変更する。

学生支援課連絡先
電話　0749-27-7530
FAX　0749-27-1149
Mail　stu-sprt@shiga-u.ac.jp

登校後、直ぐに相談すべき症状や
帰宅できない強い症状が出た場合

保健管理センター連絡先
彦根キャンパス　電話　0749-27-1024
大津キャンパス　電話　077-537-7709

こころの病気について

大学生の皆さんの年代は、様々なこころの病気がはじまりやすい時期でもあります。こうした病気は、体の病気がいろいろな器官の不調によって起こるのと同じように、主に脳という極めて複雑な器官の働きのバランスが崩れることによって生じますが、早い時期に治療を受けることで、バランスの崩れを改善することができます。

具体的には、うつ病に対して抗うつ剤を用いるように、薬物治療が一つの選択となります。精神科の薬と言うと、「怖い」と心配をされるかもしれませんが、実際は、抗うつ剤や精神安定剤には、脳の神経細胞が本来持っている働きを強めるか弱めるかのどちらかの作用しかありません。従って、お薬によって何か新しい作用が脳に加わるわけではありませんし、自分の考えが変えられてしまうということもありえません。

保健管理センターでは、こうした病気の予防や治療についての精神保健相談を行っています。最近良く眠れない、やる気がでない、授業中に不安で息苦しくなる、食事量のコントロールがうまくいかない、等の相談に対して、適切な医学的判断を行い、治療へとつなげていきます。ご自分のこと以外でも、ご家族や親友の問題についても相談を受け付けます。プライバシーは完全に守られますので、どうぞ安心して相談してください。

カウンセリングについて

「カウンセリング」の最もシンプルな定義は、「ある人の話を聴くことで、別の人を助けること」です。とすれば、友達や恋人同士、家族の間でもカウンセリングが成り立ちそうですね。実際、友達に悩みを相談して気持ちが楽になることもあるでしょう。しかし、カウンセラーに話を聞いてもらうことで、はるかに安全でスピーディーに解決を見つけられることも多いのです。

カウンセラーは、あなたの秘密を完全に守ってくれます。またカウンセラーと一緒に考えることで客観的で、ニュートラルな判断を下すことが出来ます。もしあなたの抱える悩みが深刻であれば、相談を受けたあなたの親友も同じように悩み、苦しむかもしれませんし、時にはあなたの秘密をまた別の人に打ち明けてしまうかもしれません。カウンセラーはあなたの話を冷静に聴き、プロフェッショナルな対応を行います。カウンセラーは決してあなたに解決の無理強いをしませんし、あくまで自分のペースで、納得のいく解決を見つけることが出来るように、あなたを援助します。

保健管理センター・カウンセリング室では、随時相談を受け付けます。相談内容は、あなたが相談してみたいと思うことであれば、どんなことでも構いません。電話での予約も可能です。

♥ からだ & こころの相談は保健管理センターへ

	からだの相談	こころの相談（当面遠隔）
彦根キャンパス **保健管理センター** ☎ 0749-27-1024 ✉ hoken@biwako.shiga-u.ac.jp	山本医師（内科）…… 毎週火・木 高村医師（整形外科）…… 第1金 女性相談…… 未定	久保田医師 …… 毎週月・金 國松カウンセラー…… 毎週月 渡部（わたなべ）カウンセラー…… 毎週火 補充予定
大津キャンパス **保健管理センター分室** ☎ 077-537-7709 ✉ hoken@edu.shiga-u.ac.jp	山本医師（内科）…… 毎週月・水 北村（清）医師（内科）…… 毎週月 北村（博）医師（整形外科）… 第1・3金 女性相談…… 未定	久保田医師 …… 毎週火・木 岩城カウンセラー…… 毎週木 補充予定

※上記の相談日は、講義等医師の都合により変更されることがあります。掲示板で確認してください。

〈こころの相談について〉

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、保健管理センターにおける対面形式でのカウンセリングは当面の間中止しておりますが、代替手段として、電話やビデオ通話での遠隔カウンセリングによるサポートを行っております。

ご希望の方は、メールにて、氏名と学籍番号、およびカウンセラーへのご要望（性別など、あれば）をお書きの上、ご連絡ください。