

保健管理センター便り

News from Health Service Center



保健管理センターってなに？

北海道千歳リハビリテーション学院から北海道千歳リハビリテーション大学になり、新たに保健管理センターが配置されました。学院時代に配置されていた保健室、学生相談室を統合し保健管理センターが管理することになりました。保健管理センターの役割は学生、教員、職員の健康増進を図り、主に学生が勉強していくうえで必要な環境、健康管理を目的としています。主な業務は、健康診断、感染症対策、こころの悩みに対応する学生相談です。医務室には診察器具、血圧計、解熱鎮痛剤、胃腸薬、外傷のための消毒薬、湿布等が常備され、安静を保つためのベッドが用意されています。腹痛、発熱、外傷時には気軽に利用してください。医務室は通常は施錠されています。必要時には、医務室入口にあるインターホンを押してください。学務課が対応します。また健康相談をしていますので健康に不安を持つ方は、気軽に316号室（館）まで声をかけてください。学生のメンタルヘルスケアに関しては、すでに学生相談室“ほっとルーム”が開設されています。小山先生が担当になり、毎週水曜日12時から17時まで開かれます。予約必要時には総務課窓口での予約カードの記入が必要です。心配のことがあれば、ほっとルームを気軽に利用してください。

保健管理センター スタッフ紹介



館 延忠 (医師)
センター長



小山 充道 (臨床心理士)
ほっとルーム担当



榮 志津江 (作業療法士)
久保田健太 (理学療法士)

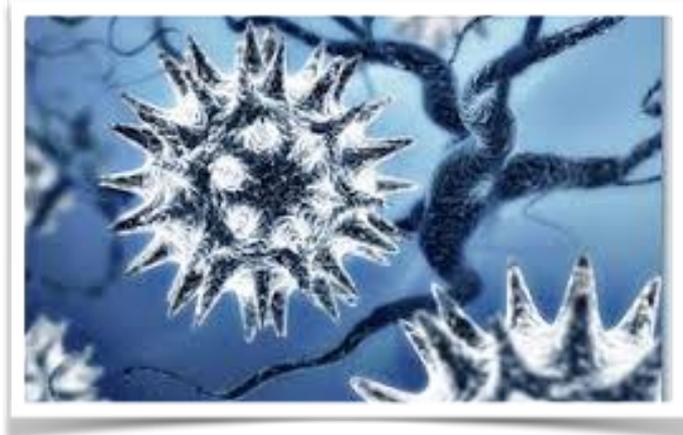


久保 睦美 (事務)
林 真登 (事務)

感染ほっとルーム

第1回 ノロウイルス

今回はノロウイルス胃腸炎の対処の仕方を中心に話します。ノロウイルスはRNAウイルスで小型小球ウイルスに属します。アメリカ合衆国オハイオ州ノーウォークの小学校において集団発生した急性胃腸炎患者の糞便から初めて検出されました。地名にちなみ「ノーウォークウイルス (Norwalk virus)」と命名され、その後「ノーウォーク様ウイルス属」と呼ばれていたものを「ノロウイルス属 (Norovirus)」と呼ぶことになりました。ノロウイルス胃腸炎は毎年11～1月に流行しますが、最近は一年中みられ非細菌性感染性胃腸炎の原因の90%がノロウイルスウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、主な症状は突発的な激しい吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、悪寒、発熱です。これらの症状は通常、1、2日で軽快しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物や糞便中に含まれる数百万～数億個のうち、わずか10～100個程度で感染します。特に抵抗力の弱い子どもやお年寄りには吐瀉物を喉に詰まらせることによる窒息、誤嚥性肺炎による死亡するケースもあります。わずかな糞便や吐瀉物が乾燥した中に含まれているウイルス粒子が空気を介して経口感染することもあります。嘔吐直後にエアロゾルとなったウイルスを直接吸引する、あるいは塵埃に付着したウイルスを吸引して感染することもあります。これは、集団感染（院内感染など）の原因として最近、重視されています。インフルエンザウイルスと同様にウイルスは変異し、過去に罹患したヒトもかかります。現在は、ノロウイルスワクチンはない為に感染予防が重要です。手洗いは手指に付着



しているノロウイルスを減らす有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹼による手洗いを念入りに行います。

感染対策

感染者の糞便や吐物を間違った方法で処理をすると、処理に携わった人に二次感染する恐れがあります。感染に十分に注意しながら、スピーディーかつ、確実に行います。糞便や吐物の処理をする場合は、部屋を十分に換気し、使い捨ての手袋やマスクをつけ、タオルやペーパータオルなどで吐物を除去します。その後、次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）で消毒します。おむつや拭き取りに使用したタオルやペーパータオルは、ビニール袋に密閉し、漏れないようにして廃棄します。ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染することがあるので、糞便や吐物を乾燥させないうちに処理することが重要です。大学内の教室等で吐物が出た時は、学生間で処理せずにはまず、学務課に連絡してください。学務課ではノロウイルス感染対策用のゴム手、ガウン、ペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）溶液の一式が準備しているので、学務課にて吐物の処理を行います。