

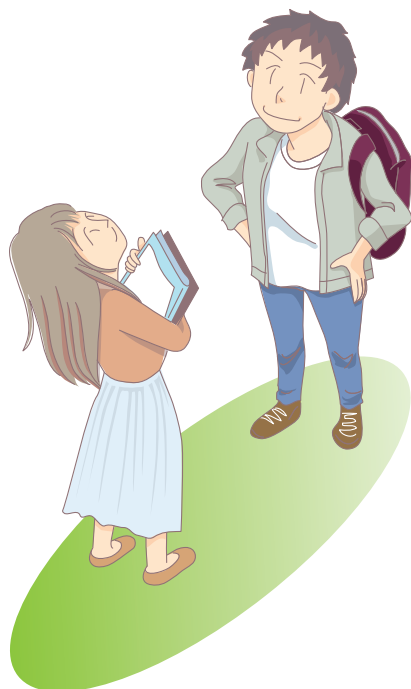
2023

# 健康ミニガイド

～よりよいキャンパスライフを送るために～

## 目次

- あなたの食生活、バランスがとれていますか？ …… 1
- こんなときどうしますか？
  - ・ 病気のとき …… 7
  - ・ ケガのとき …… 11
  - ・ 災害に備えておきましょう …… 13
  - ・ ハラスメントを受けたと感じたら …… 14
  - ・ 交通事故にあったら …… 14
- 悩んだり、こころが疲れていると感じたら …… 15
- お酒…あなたはどうかつきあいますか？ …… 17
- 倒れている人を見かけたら…
  - 一時救命処置を知っていますか？ …… 19
- 一人の大人として、パートナーと性について  
考えてみませんか？ …… 21
- 薬物はたった一度が命取り …… 23
- たばこは吸わないのが大事！ …… 25
- 群馬県内大学等の健康に関する相談窓口 …… 裏表紙



# あなたの食生活、バランスがとれていますか？

## 1日に必要なエネルギー量

1日、どのくらいエネルギーをとれば良いかは、人によってさまざまです。年齢・性別・体格・身体活動量などによって違ってきます。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のカロリーがどのくらいあるか、日頃から意識してみると良いでしょう。

エネルギーの食事摂取基準（身体活動レベル別）

| 性別 | 大学生の推定エネルギー必要量（Kcal／日） |        |       |
|----|------------------------|--------|-------|
|    | 身体活動レベル                |        |       |
|    | 低い（Ⅰ）                  | ふつう（Ⅱ） | 高い（Ⅲ） |
| 男  | 2,300                  | 2,650  | 3,050 |
| 女  | 1,700                  | 2,000  | 2,300 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）より抜粋

## 1日の食事例とアドバイス

### 朝食

- ・トースト1枚
- ・目玉焼き
- ・トマトサラダ
- ・ヨーグルト・牛乳
- ・コーヒー・果物



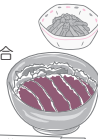
朝食をとることで、血糖値があがり、体を目覚めさせます。

### 昼食

コンビニや学食を利用する場合

カツ丼+

- ・野菜または海草類中心の副食
- ・具たくさん味噌汁スープ



外食は、丼ものやパスタ・うどん・そばなど一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろなおかずが食べられる定食がおすすめです。

### 夕食

- ・具たくさんの煮込みうどん
- ・煮物
- ・お浸し
- ・海草類
- ・果物



どうしてもたくさん食べてしまいがちですが、野菜類を多くとり、消化のよい食事をとりましょう。

## 外食カロリー表

外食は便利ですが、一般的にカロリー・脂質・糖質が多く、外食に頼った生活をしていると、健康に支障をきたします。カロリー、栄養のバランスを考えながら、外食を楽しみましょう。コンビニのお弁当や学食、ファミリーレストランなどでカロリー表示をしているところもありますので、注意してみてください。お店により、食材の質、量、調理法が異なります。標準的な数値として活用してください。



- ・おにぎり……………170 kcal
- ・ハンバーガー……………500 kcal
- ・ざるそば……………340 kcal
- ・きつねうどん……………398 kcal
- ・たぬきそば……………438 kcal



- ・しょうゆラーメン……………419 kcal
- ・五目焼きそば……………485 kcal
- ・味噌ラーメン……………537 kcal
- ・チャーシューメン……………605 kcal
- ・チャーハン……………700 kcal
- ・麻婆豆腐定食……………707 kcal

- ・とりからあげ定食……………748 kcal
- ・ヒレカツ定食……………813 kcal
- ・天ぷら定食……………829 kcal
- ・しょうが焼き定食……………907 kcal

- ・牛丼……………632 kcal
- ・親子丼……………660 kcal
- ・天丼……………721 kcal
- ・カツ丼……………840 kcal

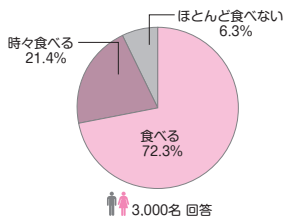
- ・ピザ……………594 kcal
- ・スパゲッティ（ミートソース）……………757 kcal
- ・カレーライス……………760 kcal
- ・オムライス……………840 kcal
- ・ハンバーグセット……………920 kcal



（三共株式会社「外食用ヘルスカウンター」より抜粋）

## 群馬県内の大学生に聞きました！

### 朝食はきちんと食べますか？



## バランスの良い食事

食品を体の中での働きによって6つに分類したものが「6つの基礎食品群」です。1回の食事に「6つの基礎食品群」からまんべんなく食材を選んで献立を考えると、自然に栄養のバランスがとれるようになります。



- ・生ビール（中ジョッキ）……………150 kcal
- ・生ビール（大ジョッキ）……………250 kcal
- ・チューハイ（中ジョッキ）……………200 kcal



## 10分で作ろう！朝ごはんレシピ

### とろとろフレンチトースト…………… 443kcal

| 材料（一人分）         |            |
|-----------------|------------|
| 食パン（6枚切り）……………  | 1枚         |
| (A)牛乳……………      | 80ml       |
| (A)砂糖……………      | 小さじ2       |
| (A)卵（Mサイズ）…………… | 1個         |
| (A)有塩バター……………   | 5g（溶かしておく） |
| メープルシロップ……………   | 小さじ1       |



#### ☆作り方

- ①食パンをフォークで数ヶ所刺し、4等分に切ります。
- ②耐熱皿にAの材料を入れて混ぜ合わせ、①を入れて絡めます。
- ③ラップをかけずに500Wの電子レンジで30秒程加熱します。  
一度取り出して食パンを裏返しさらに1分程加熱します。  
※お好みでオープンで1分程焼いても美味しい
- ④メープルシロップをかけて完成です。

#### 《6つの基礎食品群》

| 献立           | 主に体をつくる食品 |    | 主に身体の調子をととのえる食品 |          | 主に熱や力のもとになる食品 |     |
|--------------|-----------|----|-----------------|----------|---------------|-----|
|              | 1群        | 2群 | 3群              | 4群       | 5群            | 6群  |
| とろとろフレンチトースト | 卵         | 牛乳 | —               | —        | 食パン           | バター |
| キャベツとツナの和え物  | ツナ        | —  | 人参              | キャベツ・もやし | —             | ごま油 |

### キャベツとツナのさっぱり和え…………… 76kcal

|         |         |         |   |                  |       |
|---------|---------|---------|---|------------------|-------|
| 材料（一人分） | キャベツ    | 50g     | } | 野菜炒め用カット野菜で代用OK! |       |
|         | 人参      | 10g     |   |                  |       |
|         | もやし     | 20g     |   |                  |       |
|         | ツナ（水煮缶） | 1/2 缶   |   |                  |       |
|         | (B) ごま油 | 小さじ 1/2 |   | (B) ボン酢          | 小さじ 2 |
|         | (B) 白ごま | 小さじ 1/2 |   | かつお節             | 少々    |
|         |         |         |   |                  |       |

#### ☆作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎり、人参は薄くスライスします。
- ②①と、もやしを耐熱皿に入れてラップし、600Wのレンジで3分加熱します。
- ③②にツナ、(B)を入れて混ぜます。
- ④お皿に盛り、かつお節をかけて完成です。



### サケチーぞうすい…………… 316kcal

|         |         |      |      |       |
|---------|---------|------|------|-------|
| 材料（一人分） | ごはん     | 140g | お吸い物 | 1袋    |
|         | とろけるチーズ | 15g  | お湯   | 150ml |
|         | 鮭フレーク   | 10g  |      |       |
|         |         |      |      |       |

#### ☆作り方

- ①器にごはん・チーズを入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱します。
- ②お吸い物をふりにかけ、鮭フレークをのせ、お湯をそそぎます。



#### 《6つの基礎食品群》

| 献立       | 主に体をつくる食品 |     | 主に身体の調子をととのえる食品 |              | 主に熱や力のもとになる食品 |       |
|----------|-----------|-----|-----------------|--------------|---------------|-------|
|          | 1群        | 2群  | 3群              | 4群           | 5群            | 6群    |
| サケチーぞうすい | 鮭         | チーズ | —               | —            | ごはん           | —     |
| ベジマヨボン   | —         | —   | 人参・ニラ           | もやし・キャベツ・玉ねぎ | —             | マヨネーズ |

### ベジマヨボン…………… 95kcal

| 材料（一人分）                            |          |
|------------------------------------|----------|
| カット野菜ミックス（もやし・人参・キャベツ・玉ねぎ・ニラ）…………… | 80g      |
| ロースハム……………                         | 10g（1枚）  |
| マヨネーズ……………                         | 8g（小さじ2） |
| ボン酢……………                           | 5g（小さじ1） |

#### ☆作り方

- ①お皿にカット野菜を盛り付け、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- ②①にハムを小さめに切つてのせます。
- ③②にマヨネーズとボン酢をかけます。

### 野菜オムレツ…………… 146kcal

| 材料（一人分）              |      |
|----------------------|------|
| 卵（Mサイズ）……………         | 1個   |
| キャベツ（カット野菜でOK）……………  | 40g  |
| ブロッコリー（冷凍食品でOK）…………… | 25g  |
| ロースハム……………           | 2枚   |
| 塩こしょう……………           | 少々   |
| ケチャップ……………           | 小さじ1 |



#### ☆作り方

- ①キャベツは千切りにします。ブロッコリーは水を少し入れた皿に並べ、電子レンジで600Wで1分ほど加熱します。
- ②マグカップにロースハム、①を入れて塩こしょうをかけます。
- ③溶き卵を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱します。
- ④卵に火が通ったらケチャップをかけて完成です。

#### 《6つの基礎食品群》

| 献立        | 主に体をつくる食品 |       | 主に身体の調子をととのえる食品 |      | 主に熱や力のもとになる食品 |    |
|-----------|-----------|-------|-----------------|------|---------------|----|
|           | 1群        | 2群    | 3群              | 4群   | 5群            | 6群 |
| 野菜オムレツ    | 卵・ハム      | —     | ブロッコリー          | キャベツ | —             | —  |
| アップルヨーグルト | —         | ヨーグルト | —               | りんご  | —             | —  |
| ロールパン     | —         | —     | —               | —    | ロールパン         | —  |

### アップルヨーグルト…………… 95kcal

| 材料（一人分）        |        |
|----------------|--------|
| プレーンヨーグルト…………… | 60g    |
| グラニュー糖……………    | 15g    |
| りんご……………       | 1/4    |
| レモン汁……………      | 小さじ1/2 |



#### ☆作り方

- ①りんごは種を取り、5mm幅にスライスします。
- ②①にレモン汁とグラニュー糖をかけ、ラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱します。
- ③ヨーグルトの上に②をのせ、完成です。

#### ☆ロールパン 2個（185kcal）

## 電子レンジで簡単にできるレシピ

・下処理が少なく作りやすいレシピです。

### あさりときのこの簡単リゾット・・・ 322kcal

|       |               |                    |
|-------|---------------|--------------------|
| 材料一人分 | 米……………1/4 合   | あさり水煮缶（汁ごと）…50g    |
|       | しめじ……………50g   | ホワイトマッシュルーム…小3個    |
|       | ブロッコリー……50g   | 水……………100ml        |
|       | 牛乳……………100ml  | バター……………6g（大さじ1/2） |
|       | コンソメ顆粒…小さじ1/2 | 粗挽き黒こしょう……少々       |

#### ☆作り方

##### 準備

- ①しめじは石づきを取ってから手でほぐします。ホワイトマッシュルームは茶色の軸を切り落としてから薄切りにします。ブロッコリーは小房に分けます。
- ②大きめの耐熱ボウルに、米、バター、コンソメ、あさりの水煮缶の汁、水、牛乳を加え全体を軽く混ぜたら、ふんわりとラップをかけて米に火が通るまで600Wの電子レンジで12分加熱します。
- ③取り出して混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで米がやわらかくなるまで2～3分追加で加熱します。
- ④器に盛りつけ粗挽き黒こしょうをふり、出来上がりです。



### カルシウム100mg! キャベツとしらすたっぷり和え・・・ 90kcal

|       |                   |                   |
|-------|-------------------|-------------------|
| 材料二人分 | キャベツ（120g）……1/8 玉 | 釜揚げしらす……………25g    |
|       | 酒……………小さじ1        | 顆粒和風だし……………小さじ1/2 |
|       | ごま油……………小さじ1      |                   |

#### ☆作り方

- ①キャベツは硬い芯をのぎ、一口大にちぎります。
- ②酒と顆粒和風だしを混ぜ合わせます。
- ③耐熱容器に①を入れ、その上にしらすを入れ②をまわしかけ、ラップをして電子レンジ600Wで2分半加熱します。
- ④ごま油としょうゆを加えて混ぜ合わせます。
- ⑤お皿に盛り付けて完成です。



### 茶わん蒸し…………… 85kcal

|       |                  |                  |
|-------|------------------|------------------|
| 材料一人分 | 卵液……………1/2個      | 具……………15g        |
|       | ・卵……………1/2個      | ・鶏肉……………15g      |
|       | ・麵つゆ（2倍濃縮）大さじ1/2 | ・かに風味かまぼこ……………1本 |
|       | ・水……………75ml      | ・小松菜……………太1枚     |
|       |                  | ・しいたけ……………1個     |

#### ☆作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、麵つゆ、水を入れて、さらによく混ぜます。
- ②小松菜、しいたけ、鶏肉を小さく切ります。かに風味かまぼこは適当な大きさに割きます。
- ③耐熱性のカップに2の具を入れて、1の卵液を注ぎます。
- ④ラップをして、2個同時に作ります。電子レンジ300Wで6～7分加熱します。様子を見て時間を加減します。



### レンジで簡単！チーズケーキ………… 217kcal （1/8カット1個分）

|       |                                         |                |
|-------|-----------------------------------------|----------------|
| 材料一人分 | クリームチーズ……………200g                        | マシュマロ……………180g |
|       | 牛乳……………1 カップ                            | レモン汁……………大さじ4  |
|       | ビスケット……………50g                           |                |
|       | 溶かしバター……………30g                          |                |
|       | （耐熱ボウルにバターを入れて、電子レンジ500Wで50秒くらいかけて混ぜます） |                |
|       | ジャムやフルーツソース……お好みで                       |                |

用意するもの：ケーキ型やキャセロールなど。薄く大きく作りたい人は直径18cmくらいの型がお勧めです。

#### ☆作り方

- ①ビスケットをポリ袋に入れて、その上からすりこぎ棒で細かくたたきます。
- ②①に溶かしバターを加えて全体になじむようによく混ぜます。
- ③②の生地を型に敷き詰めます。この時きつく押し付けるようにします。
- ④かなり大きめの耐熱ボウルにクリームチーズを入れて電子レンジ500Wで40秒温めます。
- ⑤④のボウルにマシュマロを追加して、電子レンジ500Wで3分加熱します。ボウルいっぱいになりマシュマロが膨らみますので、時々ぞき込んでチェックしましょう。
- ⑥⑤を取り出し、粒がなくなり滑らかになるまで泡立て器やゴムベラでよく混ぜます。牛乳とレモン汁を加えてさらによく混ぜます。
- ⑦⑥を③の型にゆっくり流し込み、粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて固まるまで冷やしましょう。
- ⑧固まったら、好みの大きさに切り完成です。マシュマロの甘味がありこのままでも美味しいいただけますがお好みでフルーツソースをかけましょう。



#### 《6つの基礎食品群》

|                | 主に体をつくるもの<br>になる食品 |            | 主に身体の調子をと<br>のえるものになる食品 |             | 主にエネルギーの<br>もとになる食品 |     |
|----------------|--------------------|------------|-------------------------|-------------|---------------------|-----|
|                | 1群                 | 2群         | 3群                      | 4群          | 5群                  | 6群  |
| あさりのこの簡単リゾット   | あさり                | 牛乳         | ブロッコリー                  | マッシュルーム・しめじ | ご飯                  | バター |
| 茶碗蒸し           | 卵・鶏肉・かまぼこ          | —          | 小松菜                     | しいたけ        | —                   | —   |
| キャベツとしらすたっぷり和え | —                  | しらす        | —                       | キャベツ        | —                   | ごま油 |
| チーズケーキ         | —                  | クリームチーズ・牛乳 | —                       | レモン         | —                   | バター |

### 電子レンジの特性について

☆家庭用電子レンジの「強」は大体 500～700w、「弱」や「解凍」は 150～300w 程度です。加熱の仕方は機種によっても違いがあります。

- ・レシピ通りの出力でも、様子をみながら加熱しましょう。
- ・切り方や大きさ、レンジ庫内の汚れでも、加熱ムラができることもあります。
- ・塩分の多い食材は、加熱されやすく焦げることがあります。

電子レンジ調理に必要な器具

- ・加熱の容器は耐熱で、丸型がおすすめです。
- ・ラップ、はかり、計量スプーン、計量カップ、クッキングシート、キッチンペーパーなどがあると便利です。

#### ☆電子レンジの使い方

- ・温める、蒸す、茹でる、炊く、もどす、乾燥、焼く、炒める、解凍が適しています。



## 冷凍食品・レトルトを使った簡単レシピ

## レトルト編

## キノコでヘルシーカレー…………… 671kcal

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 材料（1人分） | ご飯……………1パック(200g)    |
|         | レトルトカレー……………1人分      |
|         | スライスチーズ……………1枚       |
|         | 枝豆……………20g           |
|         | キノコ……………60g          |
|         | (エリンギ、しめじ、マッシュルームなど) |

## ☆作り方

- ①キノコは3mm幅の短冊に切り、軽く塩をしてラップをし、レンジに50秒かけます。
- ②カレー皿に温めたご飯をほぐし入れ、キノコを混ぜたカレーをかけます。
- ③むいた枝豆とスライスチーズをのせて、カレーの表示に10～20秒ほどプラスして温めます。



## ハンバーグでタコライス…………… 724kcal

|         |                  |                   |
|---------|------------------|-------------------|
| 材料（1人分） | レトルトハンバーグ……………1個 | 温泉卵……………1個        |
|         | レタス……………大1枚      | *ケチャップ……………大さじ1   |
|         | トマト……………1個       | *ウスターソース……………小さじ2 |
|         | アボカド……………1/4個    | *カレー粉……………小さじ1/2  |
|         | ご飯……………1人分       | *塩・こしょう……………少々    |

## ☆作り方

- ①ハンバーグはサイコロ状に切ります。
  - ②レタスは千切り。トマトは4等分。アボカドは大きめの乱切り。
  - ③ハンバーグ、\*印の調味料を鍋に入れ、少し煮ます。
  - ④温めたご飯を大きめの皿にのせ、レタス、トマト、アボカド、③の煮たハンバーグ、温泉卵を盛り付けます。
- ※ハンバーグにソースがついている場合は調味料の代わりに活用しても良いです。
- 出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良いです。



## 《6つの基礎食品群》

| 献立          | 主に体をつくる食品 |     | 主に身体の調子をととのえる食品 |          | 主に熱や力のもとになる食品 |     |
|-------------|-----------|-----|-----------------|----------|---------------|-----|
|             | 1群        | 2群  | 3群              | 4群       | 5群            | 6群  |
| キノコでヘルシーカレー | 牛肉        | チーズ | 枝豆              | 玉ねぎ・キノコ  | ご飯・小麦粉        | 植物油 |
| ハンバーグでタコライス | 牛肉・豚肉・卵   | —   | トマト             | アボカド・レタス | ご飯            | 植物油 |

## 冷凍食品編

## ふわふわ卵のせピラフ…………… 580kcal

|         |                |                   |
|---------|----------------|-------------------|
| 材料（1人分） | 冷凍ピラフ……………250g | 牛乳……………大さじ1弱      |
|         | 冷凍小松菜……………25g  | バター……………8g        |
|         | 卵……………1個       | トマトケチャップ……………大さじ1 |

## ☆作り方

- ①ピラフを皿に盛り、その上に小松菜をほぐしてのせる。レンジで表示に従って温めます。
- ②カップに卵を割り入れ、牛乳とバターを加えます。
- ③フライパンを温め、卵を加えて割り箸で大きくかき混ぜ、ふわふわ卵を作ります。
- ④温めたピラフの上にふわっとのせ、ケチャップを添えます。

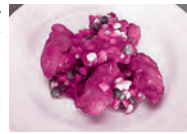


## から揚げの甘酢あん…………… 317kcal

|         |                     |               |
|---------|---------------------|---------------|
| 材料（1人分） | 冷凍から揚げ……………5個       | 砂糖……………小さじ1   |
|         | 冷凍ミックスベジタブル……………25g | 水……………40ml    |
|         | —— 甘酢あんの材料 ——       | 片栗粉……………小さじ半分 |
|         | ポン酢……………大さじ1        |               |

## ☆作り方

- ①から揚げを皿に盛り、レンジで表示に従って温めます。
- ②小さめの耐熱容器に冷凍ミックスベジタブルと「あん」の材料を全て入れ、レンジで40秒ほど温め、一度よく混ぜます。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜます。
- ③温めたから揚げの上からかけます。



## 《6つの基礎食品群》

| 献立         | 主に体をつくる食品 |    | 主に身体の調子をととのえる食品 |                 | 主に熱や力のもとになる食品 |         |
|------------|-----------|----|-----------------|-----------------|---------------|---------|
|            | 1群        | 2群 | 3群              | 4群              | 5群            | 6群      |
| ふわふわ卵のせピラフ | 卵・エビ      | 牛乳 | 小松菜・にんじん        | 玉ねぎ・グリーンピース     | ご飯            | 植物油・バター |
| から揚げの甘酢あん  | 鶏肉        | —  | にんじん            | コーン・玉ねぎ・グリーンピース | 片栗粉           | 植物油     |

冷凍食品・レトルト食品は、忙しい日々を送る人の食生活の強い味方です。冷凍食品は、短時はもとより、野菜類などの高騰した時にはお財布にやさしい優れものです。購入する時は、包装の内側に極端な霜がついているものや食品がくっついて塊になっているものは、冷凍焼けなどで品質が低下しているおそれがありますので注意しましょう。一度に使い切らない場合は、空気をしっかり抜いて口を閉じ、素早く冷凍庫にしまいましょう。一度解凍した食品は、再凍結はしないでください。

## 体のバランスについて考えてみましょう

●適正体重＝【身長(m)】<sup>2</sup>×22

●BMI(肥満度)＝体重(kg)÷【身長(m)】<sup>2</sup>

やせ…BMI 18.5未満  
標準…BMI 18.5以上25.0未満  
肥満…BMI 25.0以上

### 毎日の食事を記録してみましょう

特定の食品だけを食べ過ぎていないでしょうか。

まずは自分の食べ方を意識してみましょう。食べているものを写真に撮って記録するなどして、自分の食べ方の傾向を観察してみましょう。

### 「～しながら」食べる習慣を変えてみましょう

何かをしながら食べると量を食過ぎたり、よく噛まずに飲み込んだりすることで、消化にも影響が出ます。食べているものをよく噛んで味わいながら食事をしてみましょう。



### 定期的に体組成計で測定してみましょう

体重だけではなく、体脂肪や筋肉量を測定してみましょう。体の数値を確認して比較するだけでも食事や運動を意識的に変えていくことにつながり、体調管理に役立ちます。



### 体を動かすことや、ストレッチなどを生活の中に取り入れましょう。

階段を使う、歩くなど、日常生活の中にある体を使う動きを意識してみましょう。入浴の時や布団の上などで手足を思い切り伸ばして全身のストレッチをしてみましょう。体の緊張をほぐすのに役立ちます。筋肉が伸ばされると気持ちもリラックスします。

### バランスのとれた日常生活を目指しましょう

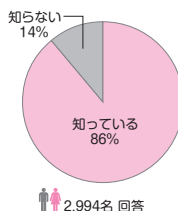
もともと私達の体は、自分自身の力で良い状態に保とうとする機能が備わっています。食事、運動、睡眠は、私達が良い状態を保つために必要な要素です。

睡眠不足が続いている、食べ過ぎている、無理なダイエットをする、全く体を動かさないなど、「～過ぎ」「全く～しない」が続くときは要注意です。勉強やバイトなどで忙しい大学生の皆さんにとって、毎日理想的な状態で過ごすことは難しい時もあると思いますので、1週間単位で、足りないものは補い、多すぎるものは減らしながら上手に調整する習慣を身につけましょう。

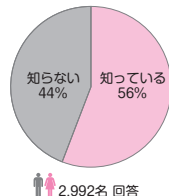
(群馬大学健康支援総合センター 医師 宮崎博子)

## 群馬県内の大学生に聞きました!

自分の体重を知っていますか?



自分の適正体重・肥満度を知っていますか?



### ダイエットについて

20代の女性の5人に1人が「やせ」の状態であると言われてます。自分で「太っている」という自己評価をしてさらに痩せるために、本来必要のない無理なダイエットをしてしまうと、将来的に骨粗しょう症や月経異常などを引き起こしてしまうこともありますので、注意が必要です。

### 「かくれ肥満」を知っていますか?

BMIが25未満なのに、体脂肪率\*が高いことをいいます。「かくれ肥満」は、極端に食事を減らしてダイエットした場合に多く起こります。運動せずに食事を減らしたダイエットは、体脂肪だけではなく筋肉も一緒に減らし、リバウンドすると、脂肪だけが増え、以前より体脂肪が増えた状態となります。不必要なダイエット、無理なダイエットはしないようにしましょう。本当に必要なダイエットをする場合も、運動を加えながら、あせらず、長い期間をかけて体脂肪を減らしていく(1ヶ月に2kg以内の減量)ことが重要です。

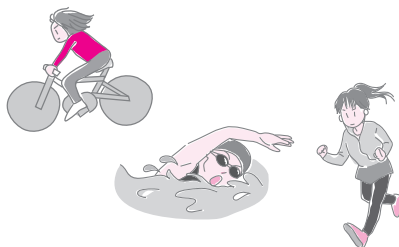
\*「体脂肪率」…体全体に占める脂肪の割合です。体脂肪率は男女差があります。市販の測定器で、一応の目安を知ることができます。

■標準

成人男性：15～19%、成人女性：25% 前後

■肥満

成人男性：25% 以上、成人女性：30% 以上



## 食に関するQ&A

東洋大学食環境科学部健康栄養学科の先生方に聞きました！

### 「ノンカロリー」、「カロリーオフ」の違いとは？

食品や飲料に含まれている栄養成分を確認することは、健康管理をおこなううえで大切です。

「ノンカロリー」とは100g当たり5kcal未満であることを表し、「カロリーオフ」とは100g当たり40kcal以下(飲料の場合は100ml当たり20kcal以下)であることを表しています。

詳しくは消費者庁ウェブサイトをご参照ください。

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/)

准教授 太田昌子



### 「バランス栄養食」は食事の代わりになる？

そもそも「バランス栄養食」ってどんな食品でしょう？ ドリンクやクッキー状の栄養素のかたまりを思い浮かべますか？ それだけでなく「ベビーフード」を思い浮かべてみてください。乳児に必要な栄養素を確保するために母乳を与えますが、いろいろな事情で粉ミルクやベビーフードで代用する方もいらっしゃると思います。災害時の非常食としても活用されますし、嚥下困難者用の食品もあります。したがって一概に「バランス栄養食」は、「食事として認められない」ということではありません。しかしながら、わたしたちは「必要な栄養素だけを摂取すれば良い」のではなく、食事として様々な食材の組合せを活かし「料理」として楽しむことを常に心がけましょう。

教授 高橋東生



### 野菜ジュースを飲めば野菜を取ったことになる？

野菜ジュースを飲むことと野菜そのものを摂取することは、咀嚼や体内での消化吸収といった生理学の観点から異なると考えます。咀嚼により口腔機能を刺激することで、脳の神経やホルモンが活性化されます。食べ物の咀嚼や嚥下をしっかり行い、体内での消化吸収を促進し、胃や腸の蠕動運動を促すことにより、体が持つ本来の機能を活かすことができます。「野菜ジュースを取ったから大丈夫」と野菜ジュースに頼るのではなく、料理や食事の時間が取れない時に、少し「補う」という感覚で摂取することをお勧めします。「健康日本21」では、1日350gの野菜を摂取することが推奨されています。野菜を食べるといっても、野菜には多くの種類が存在し、抗酸化作用の強さなどそれぞれが持つ生理機能は異なります。食事の彩りを考えながら、バランス良く摂取することが重要です。

准教授 大瀬良知子



### 「やせ」って危険？

#### 一生活習慣病胎児期発症起源説の危険性一

若い女性は、容姿の見た目を気にする人が多く、やせていることの危険性に気づいていない人が多く見受けられます。

若い女性の「やせ」は、栄養状態がよくない人も多く、「やせ」と栄養不良の状態が妊娠すると、生まれてくる子どもが生活習慣病になりやすい体質を持った低出生体重児となる危険性があります。さらにそこに望ましくない生活習慣が加わると病気が発症することが DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) 説として近年、医学学説の一つとして明らかにされています。

若い女性は、将来、妊娠・出産を控えている大切な時期であり、その時期に適切な体型・食事摂取を心がけることが次世代の健康に繋がることを認識して欲しいと思います。

教授 井上広子

### サプリメントとの正しい付き合い方

サプリメントは、昔からよくあるビタミンや食物繊維、鉄分といったものを含むものから、近年流行りのプロテインなどを含むものまで多様なものが市販されています。特定の成分を高濃度に含有する錠剤として、一部は治療薬として処方されることもあります。しかし、あくまでも通常の食事の「サプリメント(補助)」であり、サプリメントだけで健康になるというものではありません。また、脂溶性ビタミンなどは過剰摂取によって健康を害することもあります。さらに、エナジードリンクと呼ばれる飲料も過剰摂取の問題が指摘されています。

高齢者における栄養補助食品や、トレーニング前後のプロテイン・アミノ酸製品の摂取など、近年の研究で推奨されているものもありますが、健康への近道はバランスの取れた食事から。高価なサプリメントを購入するよりもかえって安価かもしれません。栄養バランスを考慮しつつ、「おいしく」、「楽しく」食べることが大切です。

教授 高鶴裕介



自分は、病気になってないから大丈夫、ならないと思うから大丈夫と過信していませんか？大学在学中の4年間は長く感じるかも知れませんが、その後の人生においては「あっ」という間の4年間です。その4年間の食生活の積み重ねが、実は将来の健康を左右します。食事は誰にとっても身近にあるものですが、未だわかっていない事も多く、発展を遂げている分野です。少しでも食品や栄養に興味を持って、新しく正しい情報を入手してみましょう。それが、自分の食生活を見直し、健康で有意義な学生生活につながることを願っています。

# こんなときどうしますか?~病気のとき~

## かぜ

「休養・睡眠・栄養・保温・水分補給」を心がけ、感染に対する防御力を落とさないようにすることが重要です。流行時期には人混みを避け、外出後は手洗い、うがいを心がけましょう。かぜ以外の病気がかぜと同じ症状で起きることがあります。マイコプラズマ肺炎、肺結核、麻疹や風疹、アレルギー性鼻炎などです。「たかかぜ」と軽くみないで、早めに手当をし、通常のかぜの経過と違っているときは医療機関を受診しましょう。



### 食事のアドバイス

- ★寒気がするとき…  
からだを温めるもので、しょうが湯、うどん・そうすいなど。
- ★熱があるとき…  
ひんやりと冷たく、のどごしのよいゼリー・寒天のようなもの。
- ★のどが痛いとき・咳がでるとき…  
りんごや梨をすりおろしたものはちみつ漬け。大根おろしと、おろししょうがに熱湯を注ぎ、甘みやレモンを加えたもの。

## 新型コロナウイルス感染症

発熱、咳、咽頭痛、倦怠感、頭痛等の症状がある場合は、新型コロナウイルスに感染している可能性があります。肺炎を引き起こす等、急激に症状が悪化することもあります。かかりつけ医療機関や新型コロナウイルス相談窓口（各都道府県・最寄りの保健所・学内）に電話で相談してください。

長引く症状（いわゆる後遺症）があることがわかってきました。症状が改善せず続く場合は、かかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。

感染対策として、手洗いや手指の消毒、マスクの着用、3つ



【群馬県】  
「新型コロナウイルス感染症まとめ」  
で検索

の密（密閉・密集・密接）を避けることなどが重要です。感染状況により、警戒度が設定され、感染対策が指示されます。国や県、大学からの案内に従い適切な判断と行動を心掛けましょう。

## インフルエンザ（かぜとは違います）

かぜは様々なウイルスによって起こりますが、普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。急性脳症や肺炎を併発するなど、重症化することがありますので、インフルエンザが疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。

インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。今後、より毒性の強い鳥インフルエンザが新型インフルエンザとして発生することが危惧されており、特に死んだ野鳥や糞には触らないなど注意も必要です。



## 新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチンを接種すれば、予防できる？

ワクチンを接種したからといって、100% からないわけではなく、発症をある程度おさえる効果が認められています。また、かかっても重症化を防いだり、まわりの人に感染が広がるのをおさえる効果が期待できます。「ワクチンを接種したから、もう大丈夫」「絶対にかからない」と考えず、手洗い、マスクの着用などとあわせて、予防に努めましょう。

## 頭痛 頭痛の現れ方や原因は様々です。疲労や睡眠不足、目や耳、鼻、脳の病気が原因となることもあります。

下記のことにも注意しましょう。

- ★まずどのように頭痛が起こるか（急に、ゆっくり、頻度など）  
突然頭を殴られたように痛むのは、くも膜下出血や脳出血など生命に危険がある場合が考えられます。このような場合は、意識障害や嘔吐を伴いますので、すぐに脳外科がある医療機関を受診してください。
- ★痛みの性質や部位、前ぶれや誘因をチェックします。
- ★頭痛に伴う他の症状（嘔吐、けいれんなど）の有無。

一般的に「頭痛持ち」といわれている慢性頭痛には3つあります。慢性の頭痛は神経内科への受診をお勧めします。

### ○緊張性頭痛

頭蓋の筋肉が持続的に収縮するため起こり、精神的緊張やストレスが原因。



### ○片頭痛

脳の血管の拡張と炎症が原因で起こります。一部の人には、頭痛の前に視界にチカチカした光が見えるなどの「前兆」がみられます。「日常生活に影響がある」「動くときガンガン響いてつらい」「吐き気がする、吐いてしまう」「光・音・匂いに過敏になる」などの特徴がみられます。

頭痛の頻度が多い場合やあまりに痛みがひどい場合は、専用の薬がありますので医療機関を受診しましょう。

### ○群発頭痛

非常にまれで（慢性頭痛の3,000人に1人）激痛をきたします。原因は不明ですが、脳の血管拡張が考えられています。3～4年に数回おきて、1～2ヶ月続く頭痛です。

## 腹痛

腹痛は、さまざまな腹部の臓器の病気で起きます。病気の種類によっては、命に関わる場合もありますので、要注意です。激しく痛んだり、痛みが長引くようなときは、医療機関を受診しましょう。

## 便秘

何回も便秘を我慢したり、運動不足や不規則な食生活に関係して起こり、男性よりも女性に多くみられます。便秘を解消するには、食事と生活の改善が基本となります。下剤を使用する場合は、医師の指導を受けましょう。

### 生活のアドバイス

- ★栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。朝食抜きは便秘の最大の原因となります。繊維源となる野菜類(芋類、豆類、根野菜、緑黄色野菜)や海草類はまんべんなく取りましょう。
- ★適度の運動は腸の機能も活発にします。
- ★トイレに行きたくなくなったら我慢しない。  
排便を促す胃結腸反射は空っぽの胃に食べ物が入った朝食後が最も強くなります。この反射を生かすには朝食後のトイレを習慣化することです。さらに、朝、起きた時、コップ1～3杯の冷たい水か牛乳を飲むことでより大きな効果が期待できます。

## 下痢

急性の下痢では、感染性のものかどうかが重要なので、発熱の有無に注意しましょう。慢性の下痢では腸だけでなく、他に原因があることも考えられます。

### 生活のアドバイス

- ★水分(湯冷ましやスポーツドリンクなど)の補給が大事です。
- ★安静にして、体を冷やさず保温に努めましょう。
- ★腸粘膜を刺激しない消化のよいもの(野菜スープなど)を取りましょう。
- ★回復時は、おかゆ、スープ、りんごなどがよいです。(りんごのペクチンには整腸作用があります)



## 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

冬の感染性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなどのウイルスが原因となりますが、多くはノロウイルスによるものと報告されています。ノロウイルスは感染力が強く、極めて少量でも感染するため、人が集まる場所や家庭内で流行します。食品従事者が感染すると、食品や食器等を介した集団食中毒を発生させることがあります。

感染経路は、感染した人のふん便や嘔吐物に含まれるウイルスによっておこるヒトからヒトへの感染と汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられます。潜伏期間は1～2日で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常症状は1～2日間続いた後治癒しますが、乳幼児や抵抗力の弱い高齢者が感染すると、重症化することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるため、予防が重要です。



「群馬県」  
「感染性胃腸炎」  
で検索

### ノロウイルスの感染拡大を防ぐには…。

- 手洗いがいをしましょう。  
手ふきタオルの共用は避けましょう。



「群馬県」 「手洗いをしましょう」  
で検索

- ふん便や吐物を適切に処理しましょう。



「群馬県」 「おう吐物の処理方法」  
で検索

- 手すり、ドアノブなど、患者が手を触れるところを定期的に消毒しましょう。

※アルコールでの消毒は、効果がありません。

- 食材(特に貝類等)は十分に加熱しましょう。

中心の温度が85度以上で90秒間以上加熱します。

- 症状があれば、早めに医療機関を受診してください。

### 消毒液の作り方

【市販の漂白剤(ハイター等):塩素濃度約5%の場合】

| 濃度<br>(希釈倍率)      | 希釈方法                                                | 使用場所                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 0.02%<br>(200ppm) | 2ℓのペットボトル<br>1本の水に10mℓ<br>(原液をペットボ<br>トルのキャップ2杯)    | トイレのドアノ<br>ブや手すりなど、多<br>くの人が触れる場<br>所の消毒に使用 |
| 0.1%<br>(1000ppm) | 500mℓのペットボ<br>トル1本の水に10mℓ<br>(原液をペットボ<br>トルのキャップ2杯) | 嘔吐物・ふん便が<br>付着した場合の処<br>理に使用                |

### (注意!)

漂白剤は金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。

### 過敏性腸症候群を知っていますか？

さまざまなストレスが関係していて、便秘や下痢、お腹が鳴ったり、腹痛が特徴です。環境が変わったり、心配したりすると悪化します。試験など緊張する場面や食事をするとすぐトイレに行きたくなり、トイレが近くにないと不安になり、バスや電車に乗るのが恐くなるなどといった普段の生活に支障をきたします。しかし、やせたり、栄養不良にはならず、検査をしても異常が見られないことも特徴のひとつです。即効性のある治療はなく、病気を良く理解し、ストレスとうまくつきあい、栄養バランスのとれた食事に配慮し、規則正しい生活を送ることが大切になってきます。似たような症状を示す病気もあるのできちんと医師の診断を受けましょう。

### 参考ホームページ

群馬県 <http://www.pref.gunma.jp/>

### 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

国立感染症研究所感染症疫学センター

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

## 熱中症

暑い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機構が破綻するなどの原因で起こり、死に至ることもあります。



### ○症状

初期症状は頭痛、吐き気、手足のしびれ、めまい、顔面の紅潮、多量の汗など。症状が進行すると逆に汗が止まって、皮膚がカサカサし、紅潮し、体温が40℃位になることもあります。

### ○熱中症かなと思ったら(症状が軽いとき)

まずは木陰など直射日光を遮る涼しいところに移し、安静にして、ぬれタオルなどを額や後頭部にあてるなどして体温を下げ、塩分や水分補給に努めましょう。

**重篤な状態では意識不明となり死に至ることもあるので、熱中症が疑われるときは直ちに体を冷やし、救急車を呼びましょう。**

熱中症は予防できます！

- ★暑さを避けましょう(日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘をさすなど)。
- ★十分な睡眠、しっかりとした食事を心がけ、体調を整えましょう。
- ★のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

参考ホームページ

環境省熱中症予防情報サイト  
http://www.wbgt.env.go.jp/



## 過換気症候群(過呼吸)

速く激しい呼吸を繰り返すうちに、血液中の二酸化炭素が不足してしまう状態で、心身両面に多彩な症状を起こします。

### ○症状

呼吸が速い、息苦しさ、息が吸えないなどで不安を感じ、頭痛、めまい、手足のしびれ、関節の硬直なども自覚。

### ○対処法

- ・ゆっくり息を吐くことを意識させる。  
息を吐くときに胸の両側部を両腕で“グツ”と締め付けさせる。
- ・「吸う・吐く」が1:2になるくらいの割合で呼吸する(腹式呼吸)。
- ・1回の呼吸で10秒くらいかけて吐く。(息を吐く前に1~2秒くらい息を止めると良い)
- ・胸や背中をゆっくり押して、呼吸をゆっくりするように促す。

\* 症状がおさまらない場合や、繰り返し起こす場合は、他の病気の場合もあるので医療機関を受診しましょう。



## 歯の健康

若い人の歯周病が増えています。歯周病は歯と歯肉のあいだについての歯垢に住む歯周病菌による感染症です。悪化すると歯を失うばかりではなく、全身に悪影響を与えます。

口の中のセルフチェック…こんな症状があったら早目に受診しましょう

- ・歯石や歯垢がついている
- ・歯肉が赤く腫れている
- ・歯を磨くと歯肉から出血する
- ・朝起きた時口の中がネバネバする
- ・歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- ・歯肉がむずがゆい



知っておくと“いざ”という時に便利です！

ぐんま統合型医療システム <https://www.med.pref.gunma.jp/>

群馬県内の医療機関、救急病院、夜間や休日診療、24時間テレフォンサービスなどを検索できます。



## 経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液は水と塩分と糖分をバランスよく含み、体への適やかな吸収に優れた成分となっています。スポーツドリンクは、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。

**通常の水分補給はスポーツドリンクでも十分ですが、脱水状態になりやすくなっているとき、脱水状態になってしまったときは経口補水液が適しています。**

## 知っているとう便利！経口補水液の作り方

経口補水液(Oral Rehydration Solution, ORS)とは、食塩とブドウ糖を水に溶かした物で、小腸からも水分が吸収されることから、これを飲むことで下痢、熱中症などの病的脱水時に効率よく水分を吸収できます。

薬局などで手に入りますが、夜間や一人暮らしなどで買に行けないとき、自宅にある調味料でも作ることができ、とても便利です。

### 【レシピ】

- 水1ℓ(湯冷ましにする)
- 砂糖 40g(大さじ4½)
- 食塩 3g(小さじ½)
- レモン汁少々(1/2個分程度まで)

全てをよく混ぜ、適温にする。レモン汁を加えると飲みやすくなり、同時にカリウムも補えます。一度にゴクゴクとたくさん飲まず、少量ずつ飲むようにしましょう。

\* 作ったその日に飲みきるようにしましょう。

## アナフィラキシー

食物、薬物、蜂毒などが原因となり、極めて短時間のうちに全身にアレルギー症状が出る反応のことです。場合によっては生命を脅かす危険な状態(血圧低下、意識障害、呼吸困難)になることもあります。このような状況を「アナフィラキシーショック」と言います。

### ○症状

皮膚の症状…じんましん・かゆみ・皮膚が赤くなるなど  
粘膜の症状…くちびる、舌、口の中、まぶたが腫れるなど  
呼吸器の症状…息切れ・咳・ゼイゼイ、息苦しさなど  
消化器の症状…強い腹痛・嘔吐など

### ○対処法

症状がでたら直ちに医療機関を受診しましょう。

主治医からの指示で「エピペン」を常時携帯している場合は、「エピペン」使用後直ちに医療機関を受診しましょう。「エピペン」を常時携帯している場合は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)にも連絡しておきましょう。



## 目の健康

パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間に見続けることにより、目が乾く、目がかすむ、視力が低下するなど目の使い過ぎによる症状を起こします。

### ○対処法

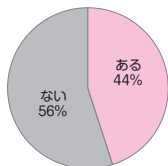
- ・パソコンなど1時間使用したら、10分間休憩する
- ・目を閉じて光を遮る、目のストレッチを行う
- ・1日6~7時間睡眠をしっかりと、目の疲れをとる
- ・睡眠時は部屋をできるだけ暗くして休む

## ～女子学生のみなさんへ～

群馬県内の

大学生に聞きました！

月経に関する悩みがありますか？



1,831名 回答

### 月経痛がひどい(月経困難症)

月経痛が病的に強い状態を月経困難症といいます。若い女性の場合、病気によらないものが多いですが、なかには子宮内膜症などの病気が原因となっていることもあります。また、鎮痛剤の内服は、1ヶ月に数日程度の服用であれば副作用もほとんど心配する必要はありませんが、他にも適した薬がある可能性があります。毎月、耐えられないほどの月経痛に悩んでいる方は、婦人科を受診しましょう。

#### 月経困難症を乗り切るために自分で行えること

- ★普段より睡眠をたっぷりとる
- ★下半身を温める
- ★血行を悪くするしめつける服は着ない
- ★軽いストレッチで骨盤の血液の流れを良くする
- ★月経中は貧血になりやすいので血液の元となる食べ物をとる  
(干しエビ、海苔、昆布、ひじき、レバーなど)



### 月経不順

正常の月経周期は26～38日とされています。24日以内に月経がおきする場合(頻発月経)や39～90日周期(希発月経)の場合は、排卵のないことも多く、婦人科を受診し、現在および将来不妊症などにならないために、きちんと診断を受けましょう。

### 月経がない(無月経)

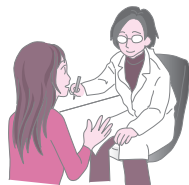
18歳までに一度も月経がない場合や、月経が開始したにも関わらず、ダイエットやストレス、病気などが原因で月経が止まってしまう場合があります。無月経を長く放置しておくとう治療が難しくなり不妊の原因となります。3ヶ月以上月経がない場合は必ず婦人科を受診しましょう。(妊娠の可能性がある場合は、その時点で婦人科を受診して下さい。)

### 月経量の異常

月経の平均出血量は20～140ml(1回の月経でナプキン20枚程度)です。出血量が多く日常生活に支障が出たり、貧血の症状がある場合は、原因の調査や治療が必要です。

### 月経前緊張症

月経開始の3～10日くらい前からイライラ、憂うつ、不機嫌、眠気、お腹の張りやむくみ、にきびや吹き出物、乳房が張って痛むなど、体の不調や不安定な精神状態をいいます。これらの症状は、月経が始まると自然に消えていきます。食事や運動などの生活習慣の改善、リラクゼーションといったセルフケアで改善が見込めます。また、症状改善のための薬もできました。婦人科の医師にご相談ください。



#### 基礎体温をつけてみませんか？

基礎体温とは、朝、目覚めた後に身体を動かす前の安静時における体温です。健康な女性のパターンは、排卵日を境に高温期と低温期の二相の曲線を描きます。低温期しかない、高温期が短い、生理が始まってから高温期が続くなど乱れがある時は、婦人科を受診しましょう。

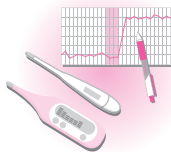
※基礎体温でわかること

排卵の有無、次回月経予測、妊娠しやすい時期、妊娠の可能性。

※基礎体温の測り方

婦人体温計(基礎体温計)を用意します(婦人体温計は薬局で売っています)。

朝、目覚めたら、布団の中で動かず、婦人体温計を口の中(舌の下)に入れて測ります。出来るだけ毎日、同じ時間に測りましょう。



#### 月経に関しての受診のめやす

～こんな時は婦人科を受診を～

- ※3週間以内で月経を繰り返す
- ※3ヶ月以上月経がこない
- ※10日以上月経が続く
- ※月経血に固まりがある(複数回)
- ※月経時に貧血をおこす
- ※月経痛がひどく、日常生活に支障をきたす

参考ホームページ

一般社団法人 日本家族計画協会

<http://www.jfpa.info/wh/index.html>



監修：群馬大学医学部附属病院産科婦人科 准教授 平川隆史

# こんなときどうしますか?~ケガのとき~

## すり傷・切り傷

傷口が土や泥で汚れていたら、きれいな水で洗い流した後ガーゼをあて、出血が多い場合は5分を目安に圧迫します。決して輪ゴムやひもなどでしばらないでください。

出血が止まったら、ガーゼや保護材で傷口を覆い固定しましょう。傷やけどに対して乾かさないことで皮膚の自然治癒力を高め、痛みを和らげながら傷を早く治す保護材もあります。汚い傷、深い傷の場合や動物にかまれた傷などは感染が疑われるので、必ず医療機関を受診してください。

## ガラスの傷

ガラスの破片などが深く刺さっているときは、場所によっては血管や内臓をさらに傷つけ、出血をひどくする恐れがあるため、抜かずにそのまま固定し医療機関を受診してください。

## 刺し傷

傷口が小さいため、細菌が奥に入ると深いところで化膿したり、破傷風にかかることがあります。特に古い釘や汚い物を踏み抜いたときには、要注意です。傷口の周囲を押して血をしばらく、きれいなガーゼをあて、なるべく早く医療機関を受診してください。



## ねんざ・突き指・打撲

受傷部位を動かさず、氷をビニール袋に入れて冷やします。冷やすことで症状の進行を防ぎ、痛みを和らげます。靱帯の損傷や骨折が起きている可能性もあるので、皮下出血や痛みのため普通に動かせない場合は、必ず整形外科を受診してください。



## やけど

やけどは触れた温度の高さ・時間・範囲により重症度が増します。すぐに流水で最低でも30分冷やします。(やけどした部位に直接強い水圧をかけないでください。)衣類を着ている場合は、衣類の上から冷やし、無理に脱がないようにしましょう。顔はタオルの上から氷をビニール袋に入れて冷やします。

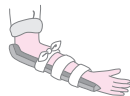
やけどの範囲が広い場合や、水ぶくれができてしまった場合は、医療機関を受診してください。



【日焼け】強い日差しに長時間あたっていると日焼けをおこします。日焼けはやけどの一種です。日焼けによってヒリヒリする時は、刺激を避けて冷たいタオルを当てたり、氷をビニール袋に入れたもので冷やすことが重要になります。ローション等で、しっかり保湿しましょう。ヒリヒリして痛みがひどい時は炎症がおきているため、皮膚科での処置を受けたほうがよいでしょう。

## RICEを知っていますか?

打撲や捻挫など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる方法です。RICEをすると、痛みや腫れがひどくなるのを防ぎ、治りも早くなります。ただし、あくまで「応急処置」であり、「治療」ではありません。RICEのあとは必ず整形外科かスポーツ医を受診してください。



## Rest (レスト)

### 患部の安静・固定

添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する。

## Ice (アイス)

### 患部の冷却

氷、水道水、冷湿布などで冷やす。



冷やしすぎると凍傷になる恐れがあるので注意しましょう! 氷枕やアイスパックはタオルを巻いて患部にあてます。15~20分くらい冷やして患部から冷却剤をはずし、再び痛みがでてきたらあてます。

## Compression (コンプレッション)

### 患部の圧迫

包帯などで軽く縛った方が腫れを予防できる。

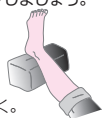
圧迫が強すぎると、血流を悪くしたり神経を圧迫することがあります。巻く強さを加減し、圧迫している部位から先の手、足の指の色や感覚をチェックしましょう。



## Elevation (エレベーション)

### 患部の挙上

患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく。



## 目の異物

目にはゴミやホコリなどの異物が入りやすく、小さな物でも痛みを感じやすい部分です。眼球の表面は軟らかく傷つきやすいので、慌てて強く擦らないようにしましょう。ちょっとしたゴミであれば、目薬や水で目を潤し、まばたきを繰り返すうちに流れ出てきます。水で洗い流せず、異物が見えるようであれば清潔な綿棒を水で濡らし、そっとゴミを取り除きます。無理に取り除くことはせず、少しでも不安に思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

薬品や洗剤、熱湯、石灰、農薬などが目の中へ入った場合は、適切な処置をしないと重篤な視力障害を引き起こしかねません。水道水で15分以上洗眼した後、すぐに医療機関を受診してください。また、目に異物が刺さってしまった場合には、自分で取り除くようなことはせず、必ず医療機関で取り除いてもらうようにしましょう。

## 鼻出血

鼻血の原因は様々です。出血した場合、前かがみになり出血側の鼻翼を外から押さえながら静かに口で呼吸します。冷やしながら圧迫することもあります。

だいたい10～15分くらいで止血しますので、あわてないでください。のどに流れた血液は吐きだします。この処置で血が止まらない場合は、ガーゼを2～3cm 軽く詰めます。それでも止まらない場合は、耳鼻科を受診してください。

たびたび出血する場合には、検査を受けて重大な病気がないか調べる必要があります。



## 虫刺され

虫に刺されたときの症状には、個人差がみられます。登山やキャンプなど野外での活動のときは、肌の露出の少ない服を着たり、市販の虫除け薬を塗るなどの配慮をしましょう。

【ハチ】傷口に針が残っていたら毛抜きかピンセットで取り、傷口をよく洗ってから冷やします。ハチの毒に対してアレルギーを持っている人は、ショック症状を起こし死に至ることがあるので注意が必要です。全身のふるえ、嘔吐、意識不明などの症状が現れたら、一刻も早く医療機関を受診しましょう。

【蚊・ブユ(ブヨ)・アブ】蚊やブユ(ブヨ)は刺されても気付かないことが多く、アブは刺されたときに強い痛みを感じます。その後、赤く腫れてかゆくなってきます。掻きすぎて化膿させてしまうことも多いので、腫れやかゆみが激しいときは医療機関を受診しましょう。

## セルフメディケーション ～OTC医薬品と上手につきあいましょう～

自分自身で健康を管理し、軽い病気やケガの症状緩和や予防のために、OTC薬(一般用医薬品)などを使って手当することを、セルフメディケーションといいます。たとえば、かぜをひいた時に薬を飲んだり、小さな傷に絆創膏を貼ったりすることなどです。

薬には、医師が処方する医療用医薬品と、OTC医薬品(一般用医薬品)があります。OTC医薬品(Over the Counterの略で、カウンター越しにアドバイスを受けて薬を受け取るという意味)は、医師の処方せんがなくても購入でき、薬局やドラッグストアなど身近な場所で、さまざまな時間帯に購入できます。病院に行くほどではない体調の崩れやかぜ、頭痛、食べ過ぎ、下痢などの症状が現れたときに、薬剤師などによる適切な情報に基づき、**使用者が自己判断・自己責任**で使用します。OTC医薬品を上手に活用しながら、健康維持に役立てていきましょう。

### 【使用上の注意】

- ※必ず、説明書をよく読み、用量・用法を正しく守り、副作用に注意しましょう。
- ※症状が改善しない場合は、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。
- ※高熱や胃の痛みなどが何日も続く場合は、医師の診察をうけましょう。
- ※自分の常備薬を他人に譲らないようにしましょう。同じ症状でも副作用が出現する場合があります。

### 家にそろえておきたい薬と救急セット

#### 内服薬

- かぜ薬
- 胃腸薬
- 鎮痛解熱薬
- 個人的な常備薬

#### 外用薬

- 消毒薬
- 湿・冷・湿布剤
- 虫刺され軟膏等

#### その他

- 体温計
- 救急絆創膏
- 包帯
- 爪切り
- 毛抜き
- 氷枕等



## 予防接種について

### 大学における感染症―「かからない、うつさない」ために

過去に、麻疹が大学生の間で流行し、大きな問題になりました。麻疹・風疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水痘(みずぼうそう)などは、成人してからかかると重症化することがあります。他の人からうつされるだけではなく、他の人にうつすことにもなるため注意が必要です。女性は、妊娠初期に風疹ウイルスに感染すると、出生児が先天性風疹症候群を発症する可能性があるため、感染予防に必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重要です。

母子健康手帳には、自分自身の予防接種記録が記載されています。予防接種の相談をするときは、母子健康手帳を持参しましょう。

### 参考ホームページ

厚生労働省検疫所 <https://www.forth.go.jp/index.html>  
国立感染症研究所感染症疫学センター  
<http://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

群馬県内の予防接種をうけることができる  
医療機関リスト

ぐんま統合型医療システム

<http://www.med.pref.gunma.jp>

「じっくり探す」→「予防接種」でサイト内検索



### 海外渡航と予防接種

海外渡航者の予防接種には、主に二つの側面があります。

- ①入国時などに予防接種を要求する国(地域)に渡航するために必要なもの。
  - ②海外で感染症にかからないようからだを守るためのもの。
- 必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、自身の年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、何を受けるかを決める必要があります。

2014年は海外でのエボラ出血熱の流行、日本国内では Dengue 熱の感染が相次ぎました。発生地域に渡航する場合は、感染症の発生状況に注意して安全な渡航に心がけください。帰国後、症状出現時は早期に医療機関を受診しましょう。

### 予防接種の計画は余裕をもって早めに

予防接種の種類によっては、数回(2～3回)接種する必要のあるものもあります。できるだけ出発3か月以上前から、医療機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。

# こんなときどうしますか?～災害に備えておきましょう～

## いざというときに備えて

災害から身を守るためには、日頃からの備えが必要不可欠です。日頃から災害に備えておきましょう。

### ①自分の住んでいる地域の災害リスクを知る

自然災害は、地震や津波だけでなく、洪水、土砂災害、火山など、様々な種類があります。そのため、まずは、住んでいる地域にどのような災害の危険性があるのかを把握しておきましょう。把握するための方法としては、市町村が公表しているハザードマップがあります。ホームページで確認することができますので、必ず確認しておきましょう。

### ②避難場所を確認する

地域の災害の危険性を把握したら、自宅周辺の避難場所を確認しておきましょう。その際に注意すべきことは、避難先は、災害の種類によって異なる場合があります。「地震の場合は〇〇」、「洪水の場合は××」といったように災害の種類に応じて、避難先を把握しておきましょう。なお、避難場所や避難する際の注意点についても、ハザードマップ等で確認することができます。

特に地震については、いつどこで発生するかわかりません。そのため、地震の発生に備え、日頃から建物内の非常口や落下物などの危険箇所などを確認する習慣をつけましょう。

### ③最低3日分の水・食料を備蓄する

大きな災害が発生した場合には、ライフライン（電気、水道、ガス）が寸断したり、物資の供給が滞ったりすることがあります。そのような状況に備えて、最低でも3日分の水、食料を準備しておきましょう。

### ④非常持ち出し品を準備する

洪水や土砂災害が発生しそうなとき、または地震発生後など、自宅以外の場所に避難する際に持っていく物（例えば、銀行通帳や保険証などの貴重品、常備薬など）は、まとめて袋に入れておき、いざというときにすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。



### ⑤携帯電話メールサービスに登録しておく

大きな地震が発生した場合に、これから強い揺れが予想されることを伝えてくれる「緊急地震速報」は、携帯メールが届くように設定することができます。また、市町村によっては、地域の安全情報や防災情報を知らせてくれる事前登録制の携帯メールサービスもあります。いざというときの情報取得手段として、これらのサービスに登録しておきましょう。

### ⑥家族との連絡方法を確認しておく

大きな災害が発生した場合には、一斉集中による回線のダウンを防ぐために、電話がつながりにくくなります。そのため、被災後の安否確認を行うための手段として、以下のような方法があります。普段から家族といざというときの連絡方法を確認しておきましょう。



前橋市が公表している洪水・土砂災害ハザードマップ  
参照：前橋市ホームページ

### 【災害用伝言ダイヤル 171】

連絡をとりたい方の電話番号に、自分の声で30秒以内のメッセージを録音しておくことで、自らの安否を伝えたり、家族や知人の安否を確認したりすることができます。

### 【災害用伝言板サービス】

携帯電話からインターネットを通じて、安否情報の登録・確認をすることができます。携帯電話各社が提供しており、他者の携帯電話やパソコンでも登録された情報を確認することができます。



## いざというときの対応

災害が発生した場合には、まずは、とにかく自分の身を守る行動をとりましょう。

### ①地震が発生したら…

屋内にいた場合には、家具や本棚など転倒のおそれのある物から離れ、丈夫な机の下などに潜りこみましょう。ドア付近の人は、地震でドアが変形してしまい、外に出られなくなることもありますので、揺れを感じたら、ドアを開け放ちましょう。

屋外にいた場合には、落下物に注意し、窓ガラスの多い建物の側から離れ（建物の高さの1/2程度）、危険物のない広い場所に移動しましょう。

### ②津波、洪水、土砂災害が発生したら…

これらの災害については、被害が生じる前に、安全な避難場所に移動しておくことが必要です。そのため、これらの災害の発生する危険性が高まった場合には、テレビなどの情報に注意するだけでなく、周辺の様子にも注意を払い、早めの避難開始を心がけましょう。

（群馬大学大学院理工学府環境創生部門 教授 金井昌信）

### 参考ホームページ

総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/>  
群馬県 <http://www.pref.gunma.jp/>  
「防災」でサイト内検索



## ～ハラスメントを受けたと感じたら～

### ハラスメントとは

「嫌がらせ」と訳されます。相手方の意に反する（望まない・歓迎しない）言動に基づくことで、行為者が意識していなくても**相手方が不快に感じれば**ハラスメントになります。

### セクシャル・ハラスメント

※相手の意に反する性的言動によって、不快な思いをさせたり相手に不利益を与えたりすること。

- 具体例
- 不快に感じる卑猥な冗談をかわす。
  - 身体を執拗に眺めまわす。
  - 相手の意に反して髪や肩に触れる。
  - お茶くみは女の仕事だと言う。
  - 就職斡旋や研究指導などを条件に性的な関係を強要する。



### モラル・ハラスメント

※人格や尊厳を傷つける精神的ないじめ・嫌がらせを行うこと。

- 具体例
- 「無視をする」「見下すしぐさをする」「否定する」などの行為が静かに、じわじわと、陰湿に行われる。

### アルコール・ハラスメント

※飲酒にまつわる人権侵害。

- 具体例
- 飲酒の強要、一気飲みなどの強要などをする。
  - 意図的な酔いつぶし。
  - 酔った上での迷惑行為。
  - ※詳しくは P19 を参照してください。

### アカデミック・ハラスメント

※教育研究の場における権力を利用した嫌がらせ。

- 具体例
- 就職活動において不利な扱いをする。
  - 不当に低い評価をつける。
  - 学生のプライバシーを暴露する。
  - 指導の拒否や侮辱的な言動をする。



### デートDV

※相手を自分の思いどおりにしようとする暴力で支配することにより起こること。

- 具体例
- なぐる、けるなどの体への暴力の他、性的・精神的・経済的暴力。
  - 強い束縛。
  - 無断で携帯電話をチェックなど。



### パワー・ハラスメント

※職場において、上司としての権限を超えて不適切な言動や指導を行うこと。

- 具体例
- 「無能」とか「仕事ができない奴」など人格を否定し、相手を追い詰める。

### ハラスメントをうけたと感じたら

嫌なことは相手にに対して明確に意思表示し、一人で我慢したり自分を責めたりせずに、まずは各大学等の相談窓口や信頼できる人に相談しましょう。

### 加害者にならないために

人によって不愉快の度合いは異なります。したがって相手が拒否し嫌がっていることがわかった場合には、同じ言動を決して繰り返してはなりません。

### 相談窓口の紹介 秘密は守ります! 相談は無料です!!

- ◆各大学等の相談窓口
- ◆群馬県女性相談センター TEL 027-261-4466  
月～金 /9:00～19:30、土曜日 /10:00～17:00  
日曜日 /13:00～17:00、休館日 / 祝日・年末年始
- ◆女性の 인권ホットライン(前橋地方務局)  
スマートフォンから TEL 0570-070-810 (全国共通)  
月～金 /8:30～17:15
- ◆群馬県警察本部 TEL 027-243-0110(代表)  
警察安全相談室 TEL 027-224-8080 短縮【#9110】  
女性相談者専用電話 TEL 027-224-4356  
月～金 /8:30～17:15  
※緊急時は110番または最寄りの警察署へ

### 交通事故をおこしたら(加害者の場合)

- ①被害者の応急手当、救急車(119番)の手配する。
- ②警察(110番)へ連絡する。
- ③自分が入っている保険会社へ連絡する。

### 交通事故にあったら(被害者の場合)

- ①すぐに警察(110番)に連絡する。
  - ②加害者の住所・氏名・保険会社を確認する。
  - ③軽いけがでも、医師の診断を受ける。
- 最初は軽い症状でも、後に重症になることがよくあります。

警察で事故証明書を出してもらう時や保険会社に連絡する時の事故記録として、次のことを確認しましょう。

- ①いつ(何年、何月、何日、何時、何分)
- ②どこで(事故の場所)
- ③誰と(相手の住所・氏名・電話番号・被害者の場合は相手の免許証番号をメモする)
- ④どのような状況で事故がおきたのか



## ～交通事故にあったら～

### 群馬県交通事故相談所の案内

交通事故による賠償問題や保険などの各種相談に無料で応じます。相談内容については秘密厳守します。

《相談時間》 月～金(祝日・年末年始を除く) / 9:00～15:30

《相談方法》 面接のほか、電話でも相談に応じます。

《電話》 027-243-2511

《所在地》 群馬県庁 20 階

《ホームページ》 群馬県 <http://www.pref.gunma.jp>

「交通事故相談所の案内」でサイト内検索



# 悩んだり、こころが疲れていると感じたら…

## 「気持ち落ち込む、やる気がでない」

誰でも、失恋したり、大きな失敗をしたりすると一時的に気持ちが落ち込んで、何もする気がなくなったり、悲しくなったりします。

そんなときは、

- 散歩：毎日20～30分を繰り返してみましょう。  
快楽ホルモンが分泌され、幸せな気分になるそうです。
- 好きな音楽を聴く：気分が良くなり、ストレスの軽減や免疫力アップにつながります。
- 腹式呼吸：深くゆっくり、酸素を吸い込むと全身の血行が良くなり、リフレッシュできます。

なかなか回復しない場合、うつ病などの可能性もありますので、専門家に相談しましょう。

## 「眠れない」

「眠れない、寝付けない、睡眠のリズムが乱れる」など、睡眠の悩みを抱えている人が増えています。夜中までのスマホやパソコン漬けやバイト終わりの夜食をとるなどの生活習慣の乱れが原因となることが多いようです。睡眠環境と生活習慣を整えることが大切です。

- 起床したら太陽の光を浴び、体内時計をリセットする。
- 無理に眠ろうとしないで、眠くなってから寝床につく。
- ホットミルクを飲む。(お腹を温めることにより、逆に深部体温を下げる→眠りにつける)
- ゆっくり深呼吸しながらストレッチをする。(からだの筋肉と緊張をほぐす→副交感神経系のスイッチオン→リラックス)



自分一人で解決できなくなったときには、専門家に相談しましょう。

## こころの相談窓口の紹介

一人で悩まず小さなことでも気軽に相談してください。匿名で相談することができ、秘密は守られます。

### ■各大学の相談窓口（最終ページ参照）

### ■群馬県こころの健康センター

群馬県ホームページ <http://www.pref.gunma.jp/> 「群馬県こころの健康センター」でサイト内検索

電話相談：TEL 027-263-1156 月～金（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00まで

来所相談（無料）：電話による予約が必要で（TEL 027-263-1156）

メール相談：kokoro@pref.gunma.lg.jp ※詳しくはホームページをご覧ください。

### ■群馬いのちの電話 <http://www.g-inochi.jp/>

TEL027-221-0783 <相談時間> 毎日9:00～24:00

第2・第4金曜日 9:00～翌朝9:00（24時間）

### ■日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org/>

TEL0120-783-556 <相談時間> 毎日フリーダイヤル16:00～21:00

毎月10日フリーダイヤル8:00～翌朝8:00（24時間）

## 相談員からひとこと

皆さんは悩みやストレスを感じた時に、どのように対処していますか？  
例えば、友達に相談したり、家族に電話したり、好きな音楽を聴いたり、ゲームやカラオケで発散したり・・・

こんな風に「自分なりのストレス解消法があるから大丈夫！」という人も多いのではないのでしょうか。

ところが、色々やってみてもスッキリせず、「今回はなかなか不安が消えない」「もともとが続いている」というような経験はありませんか？  
今まででならすぐ元気になったのに、何故か最近では気持ちの切り替えがうまくいかない、と感じたことはないでしょうか。  
そんな時は一人で抱え込まずに大学のカウンセリングルームを利用してみてください。

大学のカウンセリングルームは、皆さんが学生生活を送る中で感じる悩みや心配事について一緒に考えながら、より充実した毎日を送るようにお手伝いしています。

カウンセリングルームには毎日、色々な相談が寄せられます。

例えば、学業や就職のこと、家族や友人関係、体調やバイトや恋愛の悩み等・・・

他にも、なんとなく心が疲れた、誰かに聴いて欲しいけど友達と話すにはちょっと抵抗がある・・・など

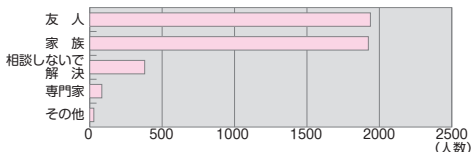
時々、「こんな小さい悩みで相談してもいいのでしょうか」と心配しながらやって来る学生さんもおられるのですが、どんなことでも大歓迎です。  
話すことで気持ちが整理されてスッキリすることもありますし、視野が広がって問題の解決方法が見えてきたり、自分自身をより理解し、自分に合うストレスとの向き合い方を見つけることが出来たりもします。

皆さんの毎日が穏やかで安心できるものになるようサポートしますので、是非カウンセリングルームを気軽に利用してみてください。  
皆さんがいっしょののをお待ちしています。

（高崎健康福祉大学カウンセリングルーム 岡島美智子）

## 群馬県内の大学生に聞きました！

悩みごとがあったら誰に相談しますか？（複数回答可）



## 簡易ストレスチェック

★下記の質問で当てはまるものにチェックを付けて、その数を数えてください。

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| 1  | 朝起きるのがつらいことが多いですか？            |
| 2  | なかなか眠れないことがよくありますか？           |
| 3  | 眠りが浅いと感じることが多いですか？            |
| 4  | 手や脇などに汗をかきやすいですか？             |
| 5  | 風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？         |
| 6  | 食欲のないことがありますか？                |
| 7  | 疲れがとれませんか？                    |
| 8  | ちょっとしたことで疲れやすいですか？            |
| 9  | 小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？      |
| 10 | 肩や首・頭が凝りますか？                  |
| 11 | 胃腸の調子を崩しやすいですか？               |
| 12 | 人と会うのが苦痛ですか？                  |
| 13 | 理由もなく不安になることがありますか？           |
| 14 | いつも何かに追われている気がしますか？           |
| 15 | グチが多いですか？                     |
| 16 | 異性に関心が持てませんか？                 |
| 17 | 理由もなく落ち着かなくなることがありますか？        |
| 18 | ちょっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？       |
| 19 | 無駄なことばかり考えてしまいますか？            |
| 20 | 何をしても楽しいと思えないことがありますか？        |
| 21 | 自分が周囲の人からどう思われているかとても気になりますか？ |
| 22 | 何もかもやめてしまいたくなりますか？            |
| 23 | よくイライラしますか？                   |
| 24 | 夢見が悪いですか？                     |

### チェックの数

### チェック結果！

0～5

ストレスはほとんどないと思われます。

6～10

ややストレスがありますが、日常生活に大きな支障・問題はないと思われます。今後も予防やセルフケアを行ってください

11～15

ストレスがたまっているかもしれません。休息をとったり、ストレスを解消するなど早めの対処を心がけましょう。

16～24

かなりストレスがたまっている可能性があります。自分で対処が難しい場合はカウンセリングを利用したり、専門家に相談しましょう。

※こちらの検査は簡易版です。正確な診断は医療機関を受診してください。

監修：日本心理教育コンサルティング

# お酒…あなたはどうかつきますか？

## 大学生の飲酒による死亡事故

### ○平成28年2月:男子(19歳)

所属するダンスサークルのメンバー十数人と、合宿先のホテルでビールや日本酒、焼酎などを飲んだ後、嘔吐<sup>おうと</sup>するなどしたため、メンバーが布団に寝かせた。当初はいびきをかいていたが、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

### ○平成29年9月:男子(18歳)

サークル仲間9人と旅行。宿泊先のコテージで飲酒後に床で就寝するも、数回の嘔吐<sup>おうと</sup>を仲間が介抱。途中、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

### ○平成29年12月:男子(20歳)

所属するテニスサークルの飲み会にてビールやウォッカ約20杯を一気飲みして泥酔。その後、異常ないびきをかいていたため、急性アルコール中毒を疑い上級生に相談するが救急車は呼ばれず、別の学生宅に運ばれた。翌朝、呼吸をしていないことに気づき救急搬送、死亡を確認。→令和元年11月、簡易裁判所は、保護責任者遺棄致死容疑で書類送検された12人のうち、9人を過失致死罪で略式起訴した。学生の飲酒事故で関係者が起訴されるのは異例。

(主なものを抜粋)

## 二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の飲酒を禁止する法律です。

また満20歳未満の者の飲酒を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、酒類を販売または供与する営業者は、処罰の対象となります。

2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

### 【満20歳未満の者の飲酒の危険性】

- ・脳が萎縮したり、発達の影響になる。
- ・短期間でアルコール依存症になる危険がある。
- ・機能の正常な発達を妨げる恐れがある。
- ・内臓への障害の危険性が高まる。

## イッキ飲みは非常に危険！！

イッキ飲みはしない・させない。

競争やゲーム感覚、場の雰囲気や飲むことは、非常に危険な行為です。

イッキ飲みによって、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールは血液の中にとどまり、その結果、血中濃度が急上昇すれば昏睡期、つまり急性アルコール中毒に陥ります。この場合、呼吸麻痺や急性心不全により死亡するケースもあるのです。イッキ飲みは禁物であることを、本人も周りの人も十分わきまをくことが重要です。



## お酒を飲んだら車(自転車も)に絶対乗るな！

### (道路交通法による飲酒運転の罰則、飲ませた人にも罰則)

飲酒運転した本人だけでなく、飲酒運転を助長・容認する行為(車両の提供・酒類の提供・車両に同乗)についても運転者と同じ罰則が適用されます。自転車も車両として扱われます。

「自分だけは大丈夫!!」なんて思っていないですか？

大きな間違いです！ビール1本で交通事故の確率が、約2倍になります。



## アルハラを知ってください

アルコール・ハラスメントの略です。

アルコールにまつわる**人権侵害**で、命を奪うこともあります。

定義は

- ①飲酒の強要
- ②イッキ飲ませ
- ③意図的な酔いつぶし
- ④飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤酔ったうえでの迷惑行為  
(酔ってからむこと、悪ふざけ、セクハラなど)です。



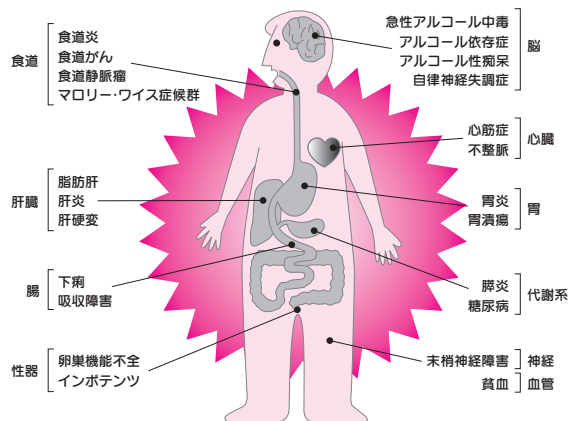
1つでも  
あてはまれば  
**アルハラ**  
になります!!

### ○平成20年3月:私立大学生(男子)

部活の合宿中、上級生が「部の伝統」として下級生に対して4ℓの焼酎ボトルを飲みまわさせた。死亡した男子学生は、約500ml飲み干した後、急性アルコール中毒で倒れ、そのまま放置。翌朝、同級生らが病院に運ぼうとした際に窒息死。

→平成23年6月「先輩たちの飲酒強要」の有無が問われた民事訴訟で、イッキ飲ませをアルハラと初めて認定。

## アルコールによって引き起こされる疾患



※「2022 生活習慣病のしおり」より抜粋

## 若者の「アルコール依存症」

最終的に死の危険もある「アルコール依存症」は、「酒癖が悪い人」「意志の弱い人」だけがなるのではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある「精神と肉体の病気」です。

飲酒開始年齢が若いほど発症するケースが多いとされます（未成年の場合、習慣的な飲酒を始めてから発症するまでの期間は数週間～2年）。特に未成年者は、飲酒に対する自己規制がむずかしいため、その危険性が高まります。

少量なら百薬の長といわれるアルコールですが、飲み方によっては危険なものになります。適正飲酒を心がけ、アルコール依存症が疑われる場合は、早期に医療機関を受診し、必要な治療や援助を求めることが大切です。

## 二日酔い

### 「飲み過ぎは二日酔いのもと」

アルコールは血管から全身へ運ばれ、そして脳の神経細胞の働きを麻痺させます。酔いの正体は「脳の麻痺」です。

アルコールは肝臓で処理される過程で、毒性の強いアセトアルデヒドになります。

二日酔いは、このアセトアルデヒドがもたらす急性中毒症状です。遺伝的な要因などでアセトアルデヒドを分解する酵素の力が強い人と弱い人がいるため、飲酒による二日酔いの程度には個人差があります。

### ★予防策

ビール1本あたり、アルコールは約3時間体内に留まります。体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。翌日まで体内にアルコールが残らない飲み方をすること（適正飲酒）が一番です。空腹でお酒を飲まない、食べながら飲むようにしましょう。

また、飲み過ぎと思ったら時は、睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。



### 参考ホームページ

公益社団法人アルコール健康医学協会  
<http://www.arukenkyo.or.jp/>

お酒と健康ABC辞典  
[https://www.kirinholdings.com/jp/impact/files/pdf/kirin\\_abc.pdf](https://www.kirinholdings.com/jp/impact/files/pdf/kirin_abc.pdf)

人とお酒のイイ関係  
<https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/>

イッキ飲み・アルハラ防止キャンペーン2022  
<https://www.noikki.jp/>

## エタノール・パッチテスト

アルコールを分解していく酵素（アセトアルデヒド脱水素酵素）が働くかどうかを、皮膚の反応によって判定する体質判定法です。15分ほどで結果がわかります。まず検査をして、自分の体質を知ることから始めましょう。興味のある方は、各大学等の相談窓口（最終ページ参照）に相談してみたいかがですか？

## アルコールに対する体質の特徴

アルコールを飲んで悪酔いするかしらないかは、生まれつきの体質です。自分の体質を正しく理解し、他人の体質も尊重し無理強いしないでください。

### 全く飲めないタイプ（日本人の約1割）

どんなに訓練しても飲めるようにはなりません。無理にお酒を勧めてはいけません。

### 飲んだら悪酔いするタイプ（日本人の約3割）

肝臓などの臓器に害を受けやすく、飲むための訓練は無駄です。

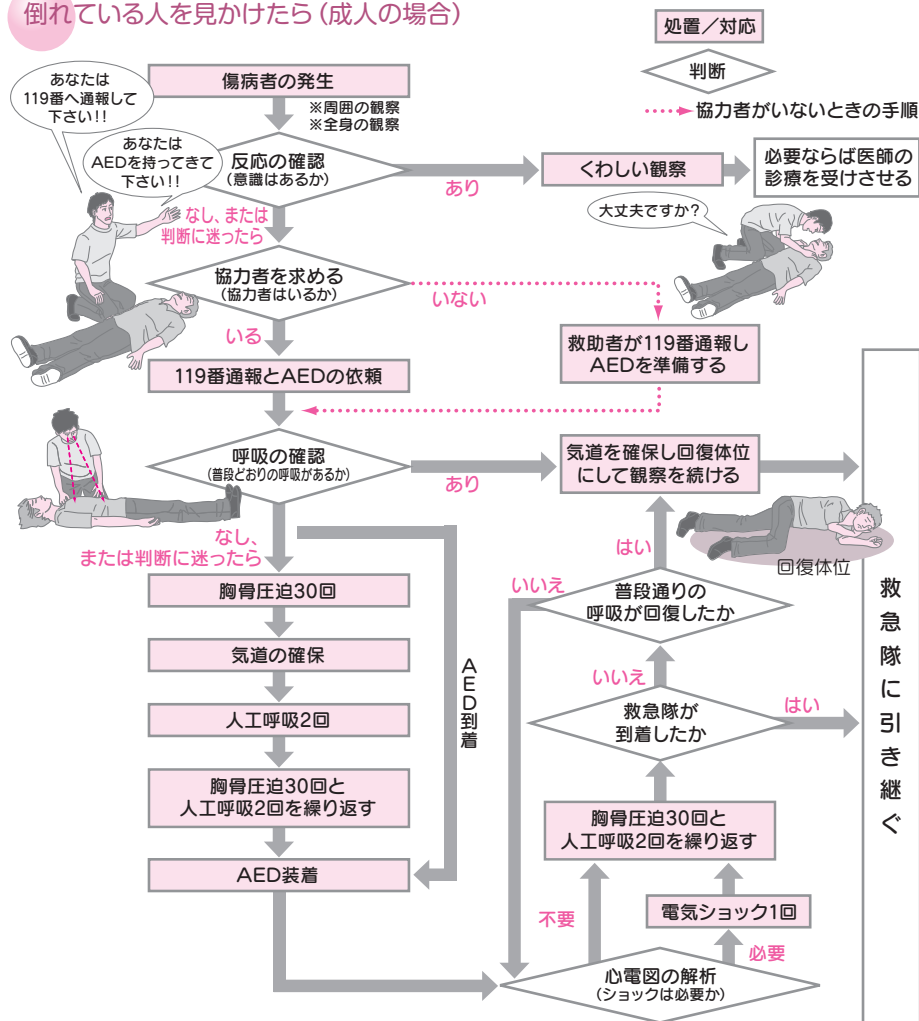
### 悪酔いしないタイプ（日本人の約6割）

ついつい飲み過ぎてしまいます。アルコール依存症の9割以上がこのタイプの人。肝臓障害のリスクも大きいので要注意。

# 倒れている人を見かけたら…一次救命処置を知っていますか？

もし、学校内(外)で突然人が倒れ、その人の心臓や呼吸が停止していたら、その時あなたはどうしますか？サークル活動や日常生活の中で思いがけない事故に遭った時、救命処置を知っておけば救急車の到着までに、私たちの手で大切な命が救えるかもしれません。大切なことは、目の前に倒れている人を救うために「自分にできることを行う」ことです。積極的に AED を使いましょう！

## 倒れている人を見かけたら (成人の場合)



●コロナ禍における一次救命処置について、令和2年5月に厚生労働省より「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について（指針）」が示されました。

参考ホームページ

日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/>  
「コロナ禍における救命処置」でサイト内検索



## 救急法講習会は、各市町村・日本赤十字社で受けられます。

・各地域の消防本部や日本赤十字社のホームページをご覧ください。

救急車が到着するまで平均約8分かかります。

呼吸停止・心停止の場合、ただちに人工呼吸や心臓マッサージが実施され、さらに5分以内にAEDを行うことができれば、救命率が高いとされています。**救急隊が到着するまでに、わたしたちが救命手当を行えることが非常に重要です。**

日本赤十字社群馬県支部では年間約7,000人の方々に救急法講習を実施しています。救命手当の他にも、応急手当(ケガや骨折の手当、搬送など)の講習も行っており、地域やサークル等に、指導員を派遣しています。

もしもの時に備え、赤十字救急法講習を受けてみませんか。

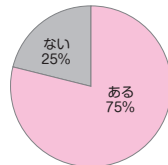
日本赤十字社群馬県支部／前橋市光が丘町32-10

<https://www.jrc.or.jp/chapter/gunma/>

問合せ TEL 027(254)3636



救急法の講習を受けた  
ことがありますか？



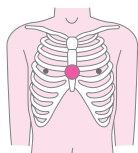
3,003名 回答

参考ホームページ

日本赤十字社では、「心肺蘇生」と「AED」を動画で学ぶことができます。



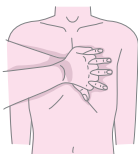
## 心肺蘇生(胸骨圧迫(心臓マッサージ)・人工呼吸)



反応がなく普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸を行います。

〈胸骨圧迫(心臓マッサージ)〉

●肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が成人で約5cm 沈む程度に強く圧迫します。



●1分間に100～120回以上の速いテンポで30回連続してたえ間なく圧迫します。

※胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回を繰り返します。

〈人工呼吸〉

●気道確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。

●口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。

●いったん口と鼻をつまんだ指を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

感染防護具(人工呼吸用マスク)があれば使用しましょう。

感染が心配される場合や人工呼吸をする技術または意志をもたない場合は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけでも行いましょう。

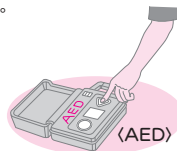
なお、新型コロナウイルス等感染症流行時には、感染対策として人工呼吸は行いません。



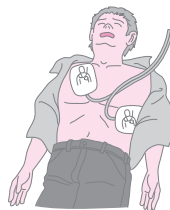
## AED (自動体外式除細動器)

AEDとは…

心臓が突然けいれんし、ポンプ機能を果たさなくなった状態の心臓に、電気ショックを与え正常に近い状態に戻す器械です。



〈AED〉



〈電極を貼り付ける位置〉

\*AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため簡単に使用することができます。

参考ホームページ

日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/>  
「心肺蘇生」でサイト内検索



参考ホームページ

日本赤十字社  
<http://www.jrc.or.jp/>  
「AED」でサイト内検索



# 一人の大人として、パートナーと性について考えてみませんか？

## パートナーと性について理解しよう

男性と女性ではホルモンの違いなどから、医学的にみても、性欲だけでなく性に対する考え方に違いがあります。  
また、個人個人の性に対する考え方や行動にも差があり、性に関するトラブルや病気は誰にでも起こりうる身近な問題といえます。  
相手に自分の気持ちを伝えること、相手の気持ちを受け止め尊重すること、性感染症や避妊のことを話し合うことができますか？  
性について正しく学び、お互いに理解し合うよう努力して、より良い関係性を築いていきましょう。

## 性感染症について…増えています！自分は大丈夫と思わないで！

「性行為のあるところ、誰にでもありうる病気である」ことを自覚し、心配な場合や少しでも自覚症状があったら受診（男性は泌尿器科、女性は産婦人科・婦人科）しましょう。早期発見早期治療が大切です。また、性感染症は性行為のパートナーと一緒に治療が必要です。



### 性感染症は予防できます。

性感染症予防には「コンドームの使用」が効果的です。「性感染症の予防はコンドームで避妊はビルで」といった二重予防法も重要です。

### 主な性感染症

| 病 名          | 原 因                                                       | 症状・治療法・その他                                                                                                                                                                                |
|--------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| クラミジア<br>感染症 | クラミジア<br>トラコマトリス                                          | 自覚症状に乏しく、気づかないまま相手に感染させてしまう可能性があります。<br>男性の場合、尿道炎、前立腺炎、副睾丸炎などがみられます。女性の場合、下腹部痛や血性のおりものがみられることもあります。進行すると子宮内膜炎、卵管炎、腹膜炎などを起こし、将来不妊になることが多くあります。治療は、抗生物質の内服です。女性では最も多い性感染症であり、特に10代で多くみられます。 |
| 梅 毒          | 梅毒トレポネーマ                                                  | 近年急激に増加しています。感染後3～6週間程度の潜伏期間を経て、局所のかゆみ、腫れ、発疹などがみられ、時間を経過しながら全身に様々な症状が現れ、徐々に重症化します。症状が軽快する期間があるため治療の遅れにつながることがありますが、早期の治療で完治が可能です。治療はペニシリン系の抗生物質の内服です。                                     |
| エ イ ズ        | ヒト免疫不全ウイルス<br>《感染経路》<br>・ 性行為による感染<br>・ 血液による感染<br>・ 母子感染 | 感染してもすぐには発症せず、無症状です（だいたい10年程度）。そのため気づかないまま相手に感染させてしまう可能性があります。思い当たる日（性行為・血液感染）から12週後でないと正確な判定はできません。現在、完全に治す薬はありません。しかし、感染後エイズの発症を抑えることは可能となってきましたし、発症後の治療も進歩しています。                       |

※性感染症はこれだけではありません。淋病、性器ヘルペス、トリコモナス感染症、尖圭コンジローマ、B型肝炎などがあります。

各保健所（保健福祉事務所）では、エイズ（HIV）相談・検査の他、梅毒、クラミジア感染症、淋菌感染症、B型肝炎・C型肝炎の検査が同時にできます。（匿名、無料）



「群馬県」性感染症に関する無料相談 で検索

### 子宮頸がんはすべての女性に起こりうる病気です。

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんで、主に発がん性HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染で起こる病気です。最近では、特に20～30代の女性に急増しており、20～30代の女性に発症するがんの中で第1位となっています。しかし発がん性HPVは、性交渉経験のある女性の80%が一生涯のうち一度は感染するといわれるほど、ありふれたウイルスです。もし子宮頸がんになっても、初期は自覚症状がないため、検診でのみ見つかります。早期に発見し治療を受ければ、子宮を失うことなく完治しうる病気です。

### 定期的な子宮頸がん検診と子宮頸がん予防ワクチン接種で予防できます！

#### 子宮頸がん検診

検診はがんの早期発見はもちろん可能ですが、がんになる前の状態も指摘できます。各市町村でも20歳以上の女性に対して、子宮頸がん検診を実施しています。

詳細は、各自治体や医療機関にお問い合わせください。定期的に受けましょう。

## 子宮頸がん予防ワクチン接種

半年間で3回接種します。費用は約5万円かかります。性交渉経験がないうちにワクチン接種するとより効果的です。ワクチン接種にあたっては、その有効性と接種による副反応が起こるリスクを理解した上で受けるようにしてください。

ワクチンは子宮頸がんの多くを予防できます。接種前に発症している子宮頸がんや前がん病変の進行を遅らせたり、治すことはできません。

参考ホームページ

厚生労働省

ヒトパピローマウイルス感染症 (HPVワクチン)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>



## 子宮頸がんQ&A

### ワクチンを接種すれば、子宮頸がん検診を受けなくても大丈夫？

ワクチンは、すべての発がん性HPVの感染を防ぐものではありません。子宮頸がんを早期発見するためには、ワクチン接種後も定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

### 性交渉の経験があるので、すでに発がん性HPVに感染しているかもしれません。ワクチン接種しても効果は期待できませんか？

現在発がん性HPVに感染しているといっても、今後自然に排除される可能性があります。この場合、ワクチン接種をして次の感染を防ぐことが子宮頸がんの予防になります。

## 避妊について…100%確実に安全な避妊はありません！

男性だけに任せるのではなく、女性自身でも実施できる方法も選択しましょう。

「望まない妊娠」をしてしまったとき、特に女性にとって精神的にも、肉体的にもその他もろもろ重大な問題が起きてきます。1回の性行為で妊娠する可能性のあることを忘れないでください。正しい知識を身につけ、2人で相談し、納得できるよう話し合いましょう。



### 避妊方法

| 名称    | ピル(経口避妊薬)                                                                                                                                                                                                           | コンドーム(男性用)                                                                                                                                                                        | 基礎体温法                                                                                                                                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 長所・短所 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性自身で実施できます。</li> <li>・正しく服用すれば、失敗が非常に少ない。</li> <li>【避妊の失敗率 0.1～5%】</li> <li>・月経困難症等の改善など副効果もあります。</li> <li>・産婦人科医の管理の下に使用し、毎月の薬代がかかります。</li> <li>・性感染症は予防できません。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・破れたり、外れたりなど失敗があります。</li> <li>【避妊の失敗率3～14%】</li> <li>・性感染症の予防にも効果的です。</li> <li>・正しい使用法(使用期限・保管方法・爪などによる破損装着防止)を守らないと失敗の原因となります。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・10ページ参照。</li> <li>・経済的負担がなく、副作用もありません。</li> <li>・あくまで予測なので確実性に欠けます(体温の測り忘れ、測り間違いなど失敗を招きやすい。月経不順のある方は予測がより困難となります)。そのため他の避妊方法との併用が必要です。</li> </ul> |

※その他、女性自身ができる避妊法として、ベッサリ、殺精子剤、IUD などがあります。

膈外射精(いわゆる「外だし」)は避妊の失敗率が高く、有効な避妊とはいえません。



避妊～避妊の知識を身に付けよう  
(一般社団法人 日本家族計画協会)

### 緊急避妊法 (性交後避妊、モーニングアフターピルとも言う)

避妊しなかった、避妊に失敗した、性被害を受けたなど、望まない妊娠を回避するための避妊法です。最新の薬では、性交後72時間以内にピルを1回飲みます。性交後の内服は早い方が避妊効果が高くなります。あくまで緊急避妊の措置で、確実ではありませんが大幅に妊娠率を下げられます。医師の診断が必要ですので、婦人科を受診してください。保険はききませんので1～2万円ほどかかります。



緊急避妊法 Q & A  
(一般社団法人 日本家族計画協会)

### 性暴力は犯罪です

望まない性的行為は、いかなる理由・関係性であっても性暴力です。恋人同士でも、嫌がっているのに性行為を強要することは、犯罪行為です。被害者になってしまった場合、友人から相談を受けた場合は、勇気を出して下記へ相談してください。専門の相談員が対応し、秘密は厳守します。

■Saveくんま：群馬県性暴力被害者サポートセンター  
電話相談 027-329-6125

月～金 9時～16時

■P14「相談窓口の紹介」参照



監修：群馬大学医学部附属病院産科婦人科 准教授 平川隆史

# 薬物はたった一度が命取り

～守ろう あなたのこころと体、大切にしよう あなたの人生～

薬物(大麻・覚醒剤など)乱用は犯罪です! 断る勇気を持ちましょう。

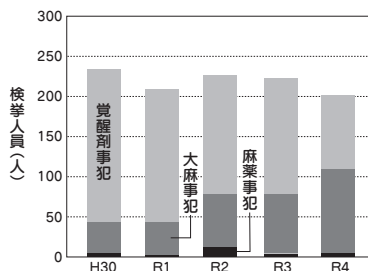
## 大麻等の違法薬物は、 買わない! 使わない! 関わらない!

令和4年中、群馬県内における、覚醒剤、大麻、麻薬などの違法薬物の検挙人員は200人で、未だに社会に違法薬物が蔓延しています。特に若年層(20歳未満、20歳代)を中心に大麻の検挙数が増加しています。違法薬物のゲートウェイドラッグと言われる大麻は依存性があり、乱用すると記憶障害を引き起こしたり、精神病を発症するおそれがあることが確認されています。

違法薬物を乱用すると、家族や友人関係の悪化の一因になり得るほか、みなさんの人生設計が崩壊します。恋人や友人等から無責任な甘い誘いを受けても「ダメ。絶対。」とキッパリと断り、絶対に違法薬物と関わってはいけません。

群馬県警察本部刑事部組織犯罪対策課

[群馬県内における薬物事犯検挙状況の推移]



## 薬物乱用の恐ろしさ

### 「たった一度」から始まる破滅への道

薬物の恐ろしさは、何回も繰り返して使用したくなる「依存性」と、繰り返して使用しているうちに「耐性」を持ってしまうことです。そして「脳の破壊」がおこり、身体も心も蝕まれてしまいます。薬物に侵された脳はどんな治療を受けても決して元の状態には戻りません。乱用による幻覚・妄想に伴い、自分や他人を傷つける危険性もあるので、本人の身体や精神上の問題にとどまらず、家庭の崩壊や殺人・窃盗・傷害などの犯罪にも結びついていきます。

「一回くらいなら…」と思って始めた人も自分の意志でやめることはできません。

薬物乱用は、あなただけでなく、家族、社会も不幸にします。



## 乱用するきっかけ

薬物乱用者の多くは、ほんのちょっとした好奇心から安易に使い始めます。

薬物乱用への誘惑はいたるところに存在します。友人・知人といった信頼出来る身近な人からの誘い、イベントやパーティーでの誘い、携帯電話やインターネットでの購入、海外旅行などです。それだけではなく、「やせられる」「自信がつく」「充実感がある」「スカッとする」「元気がでる」「みんなが使っている」「人生は経験」といった誘い言葉にのせられ、危険な薬物とは知らずに手を出してしまうケースもあります。

大事なのは「最初の1回に手を出さないこと」です。



## 乱用されている薬物

**大麻** (別名: マリファナ、ハシシ、チョコなど)

**覚醒剤** (別名: シャブ、スピード、エスなど)

**コカイン** (別名: コーク、スノー、クラックなど)

**LSD** (別名: アシッド、エル、ペーパーなど)

**MDMA・MDA** (別名: エクスタシー、ラブドラッグ、アダムなど)

**向精神薬** (例: 鎮静剤、催眠剤、精神安定剤など)

**危険ドラッグ**

**幻覚性キノコ** (いわゆるマジックマッシュルーム)

## 大学生に広がる薬物汚染

令和3年 2月 サッカー部他学生、大麻使用疑い  
学内調査で発覚

4月 大麻所持容疑で逮捕

4月 アメリカから密輸した大麻リキッドを所持で逮捕

6月 自宅で大麻栽培、所持容疑で逮捕

8月 自宅に大麻所持容疑で逮捕  
大麻栽培テント押収

9月 大麻所持容疑で高専生を逮捕

10月 自宅に大麻所持で逮捕

10月 職質から尿検査で陽性反応  
大麻所持容疑で逮捕

(主なものを抜粋)

## 薬物乱用のQ&A

薬物を使うと、やせることができたり、  
勉強がはかどるって本当ですか？

答えは NO! です。

覚醒剤などの薬物は、中枢神経に作用して一時的に心身をだまして食欲や眠気をなくすだけです。作用がなくなると異常に食欲が強まったり、強い疲労感、倦怠感や脱力感が襲ってきて勉強どころではなくなります。

薬物を使うと、生まれてくる子どもにも  
影響しますか？

答えは YES! です。

女性が妊娠中に薬物を使うと、死産や早産が起こったり、低出生体重児が生まれたりすると言われています。また、大麻を使うと、男子では精子形成能の低下、精子の異常を、女性では卵巣に影響し月経異常を引き起こすとの報告もあります。

危険ドラッグは安全と聞きますが、  
本当に大丈夫なんですか？

答えは NO! です。

これらの商品は、法律で規制されないよう覚醒剤など規制薬物の化学構造に似せて作られており、規制薬物と同等の作用を有する成分を含む商品が多く大変危険です。また、商品の中に麻薬などの規制薬物が含まれていた例もありますので絶対に手を出してはいけません。無責任なうわさに惑わされてはいけません。

薬物を勧められたらどう対処すればいい  
ですか？

きっぱり「いやだ!」と言いましょ。

「嫌われる!」と思っても、はっきり「いやだ!」と言うべきです。その後に起こる重大な結果を思い浮かべ、最初に「NO!」ということが大切です。「きっぱり断る」「逃げる」勇気を持ちましょう! そのようなものを勧める友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

※文部科学省「薬物のない学生生活のために～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています～」より抜粋

薬物を所持・乱用・密造・販売した場合、法律に基づき処罰されます。  
薬物はたとえ1回使用しただけでも乱用にあたり、処罰されます。

※所持…10年以下の懲役

※使用…10年以下の懲役

大学では「懲戒処分(退学など)」の対象となります。



海外における薬物犯罪  
あなたの海外旅行・留学は…危険がいっぱい!

違法薬物の所持・運搬等の容疑で拘束される日本人がおり、重い刑罰を受け長期間海外の刑務所に服役しているケースもあります。国によっては死刑になることもあります。

大麻が合法化されている国では、大麻を簡単に入手・利用することができますが、日本の大麻取締法は、国外における大麻の使用・所持・譲渡も処罰の対象としていますので、帰国後に逮捕されることもあります。合法の国であっても、大麻には決して手を出さないようにしてください。(外務省海外安全ホームページより抜粋)

参考ホームページ 外務省海外安全ホームページ: <https://www.anzen.mofa.go.jp/>

## 群馬県内における薬物乱用の相談機関

もし困った状況に直面した時は、一人で悩んだり思い詰めたりせずに相談しましょう。

群馬県警務課 TEL 027-226-2665

群馬県警察本部警察安全相談室 TEL 027-224-8080

群馬県こころの健康センター TEL 027-263-1156

各保健福祉事務所



「群馬県」  
「保健福祉事務所」で検索

参考ホームページ

公益財団法人 麻薬・覚醒剤乱用防止センター  
<http://www.dapc.or.jp/>

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>  
「薬物乱用に関する情報」でサイト内検索



# たばこは吸わないのが大事！ ～喫煙か健康か、選ぶのはあなた～

## 二十歳未満者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律

満 20 歳未満の者の喫煙を禁止する法律です。

また満 20 歳未満の者の喫煙を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、たばこの販売者は処罰の対象となります。

2022 年 4 月 1 日から民法の成年年齢が 20 歳から 18 歳に引き下げられましたが、たばこに関する年齢制限は 20 歳のまま維持されます。

## たばこが若者に及ぼす影響

- 肺がんや心筋梗塞にかかるリスクが高い。
- 禁煙の成功率が低く、より重症のニコチン依存になりやすい。
- たばこは薬物乱用につながる危険が高い。満 20 歳未満の者の喫煙は、飲酒と共に大麻・覚醒剤・麻薬などの薬物乱用の入り口になっている例が多く見られる。
- ホルモンに変調をきたし、月経不順や不妊の原因となる可能性がある。特に妊娠中の喫煙は胎児の発育不良や流産、早産につながる。



## たばこに含まれる有害物質

約 5,300 種類の化学物質がのどや肺だけでなく全身に悪影響を与えます。また、70 種類以上の発がん物質が含まれているため、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、がんで死亡する危険が高くなります。

## 非喫煙者の病気による死亡リスクを 1 とした場合の喫煙者の死亡リスク

**男性**  
死亡全体・・・1.6倍  
がん……………2倍

**女性**  
死亡全体・・・1.8倍  
がん……………1.6倍

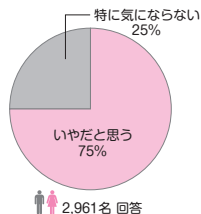
祖父江氏らによる「たばこの悪影響に関する研究」より抜粋

## ニコチン依存症とは

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性の薬物です。長く喫煙している人がたばこを吸わないでいると、血中ニコチン濃度が低下して、イライラしたり、苦痛、不安、ふるえ、眠気、あくび、だるさなどの離脱症状が現れます。そのため、たばこを吸わずにはいられなくなるのがニコチン依存症です。たばこをなかなかやめられないのは、意志が弱いだけではなく、ニコチン依存という状態に陥るからなのです。

## 群馬県内の大学生に聞きました！

### たばこを吸う友人をどう思いますか？



## たばこは「毒のカンヅメ」～副流煙と受動喫煙～

たばこの煙には、本人が吸い込む「主流煙」と空気中に分散する「副流煙」があります。他人のたばこの副流煙や呼出煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言います。

副流煙に含まれる有害物質の濃度は、主流煙の数十倍にのぼるものもあり、副流煙の方がむしろ有害と言えます（ニコチン 3 倍、タール 3 倍、ニッケル 30 倍、カドミウム 7 倍、一酸化炭素 5 倍）。

喫煙者の周囲にいる人は副流煙に汚染された空気を吸い込むことになり、咳や頭痛などの症状にとどまらず、呼吸機能の低下、さらには狭心症や肺がんなどの脅威にさらされます。

## 禁煙への道

- 喫煙をしている人は「禁煙宣言」をしましょう。
  - ニコチンガム / ニコチンパッチを上手に使いましょう。  
(薬局で購入できます)
  - 病院の禁煙外来を受診しましょう。(健康保険が適用されます)
  - 禁煙支援プログラムを活用しましょう。  
(インターネット禁煙支援サービスも開設されています)
- 具体的な方法を知りたい方は、各大学等の相談窓口にお尋ねください。 —



### 参考ホームページ

e-ヘルスネット  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>



「e-ヘルスネット」  
「たばこ」で検索

## たばこQ&A

高崎健康福祉大学学内禁煙化プロジェクト 東福寺幾夫 教授に聞きました！

### 軽いたばこなら健康に及ぼす影響は少ないので大丈夫？

軽いたばこに替えても、喫煙者のニコチン依存度に変化はありません。健康を考えて、軽いたばこに変えたとしても、より深く煙を吸い込んだり、吸うピッチが早まる、本数が増えるなど、むしろ健康に逆効果をもたらす場合が多くなると考えられます。

### たばこが集中力を高める？ たばこを吸うと頭がすっきりする？

喫煙者は体内のニコチンが切れてくると、イライラして落ち着かなくなります。そんなときにたばこを吸えば、イライラはすぐに治まり、頭がすっきりし、集中力が増すと感じますが、実はニコチン禁断症状によるイライラが治まり、「普通の状態」に戻ただけなのです。

### たばこは、ストレスを解消する？

喫煙によって解消されるストレスは、「たばこを吸えないストレス」に過ぎません。

### たばこを吸うとやせる？ たばこをやめると太る？

たばこに含まれるニコチンには、食欲をおさたりする作用がありますが、たばこを吸うことで体重減少が見られる場合は、胃が荒れて食欲がなくなり、味覚も鈍化するため、食事摂取量が減り、「やつれている」ためです。たばこをやめて太る場合は、一過性の場合が多いです。禁煙することで味覚が改善し、食欲ももどり「健康」になったためです。食事が楽しめるようになった分、身体はより活発に、活動的になっているはずです。

ただ、「口がさみしいから」とつい食べ物を口にしてしまったり、「食べ物が美味しく感じるようになって…」と食べ過ぎてしまったりする事があるので注意が必要です。

### 加熱式たばこだから大丈夫？

「加熱式たばこだから安全」ということはありません。最近、新たに加熱式たばこが登場し、その利用が広がっています。紙巻きたばこの違いは、煙がでないこと、一酸化炭素がほとんど含まれないことなどです。その健康リスクについては登場して間もないため、疫学的研究も進んでおらず、評価も定まっています。しかし、喫煙者が吐き出した煙のにおいに不快感を感じる人は少なくありません。日本呼吸器学会では、紙巻きたばこ同様に有害物質の取り込みと周囲の人への受動喫煙の危険性を指摘しています。また加熱式たばこもニコチンを吸引するため依存性が発生することについては、紙巻きたばこ変わりありません。

### 友人の車の中がたばこ臭くて気になります。 臭いだけなら害はない？

臭いの元は煙成分の残留物です。あなたは友人の車の中で受動喫煙をしています。受動喫煙には、タバコの先から立ち上る煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙を吸う二次喫煙の他に、煙の残留物（ニコチンやタールやその化学変化物）を体内に取り込む三次喫煙があります。煙は、喫煙者の皮膚や髪、衣類や壁・床・カーテンなどにも付着します。それらに触れることにより残留物が体内へ取り込まれます。窓を開け煙を外に逃しても、残留物は臭いとして車内にとどまります。消臭剤は、臭いを軽減させても受動喫煙の有害性をなくすものではありません。

### 未成年は、「禁煙」となっていない飲食店でのアルバイトはできないって本当？

本当です。2020年4月から改正健康増進法の施行により、原則、屋内は全面禁煙となりました。一部喫煙可能な飲食店は残りましたが、受動喫煙防止の観点から未成年者はその空間に立ち入ることはできません。また、未成年者を喫煙可能空間に立ち入らせないことは、施設管理者の義務です。飲食店でアルバイトをする学生は多いと思いますが「未成年者は喫煙可能空間に立ち入り禁止」をよく理解しておいてください。

空気中に漂うたばこの煙を吸い込む受動喫煙を二次喫煙といいます。受動喫煙はそれだけではありません。喫煙に使用された部屋や喫煙者の皮膚・頭髮や着衣、室内の壁・カーテンなどに独特の臭いがしますが、臭いは付着した煙の残留物質が揮発したものです。それらを吸入したり触れたりすることを三次喫煙と言い、その影響を最も強く受けるのが、床を這い、壁や家具に手について歩く乳幼児とペットです。彼らは自らの意思で三次喫煙を防止することができないため、そこに住む人が三次喫煙の防止対策を行う必要があります。

2022年に高崎健康福祉大学で実施した禁煙アンケート結果によると、学生の家庭では両親とも非喫煙者が65.0%、父親のみ喫煙者が25.7%、母親のみ喫煙者が4.0%、両親ともに喫煙者が5.3%でした。どこでも受動喫煙防止を意識して、庭先や換気扇の下などでたばこを吸っていると思われます。しかし喫煙者の身体や衣服に付着したタールが三次喫煙と言う受動喫煙を引き起こすことはご存じないかもしれません。それを防止するには、禁煙以外に方法はありません。皆さんも、将来家庭を持ち育てる時が来たときに、子供たちに二次喫煙、三次喫煙のない快適な環境を提供できるよう、たばこには手を出さない、もし吸っていたら、卒業するまでには是非やめてください。禁煙外来を利用するとやめやすいでしょう。

