



保健室便り



令和6年7月号

大島商船高等専門学校保健室

梅雨に入り、湿度や温度が増してきました。学内では、高専大会や各種試合へ向けて、部活動も活発になっています。熱中症や自転車による怪我での来室者が増えてくる時期です。また、学生のなかには、近づいてくる夏休みへ向けて、さまざまな計画を立てる人もいます。以下の情報が皆さんの生活のお役に立てばと思います。

1. 自転車での転倒に気をつけて

雨により、路面がぬれている日が多いこの時期は、自転車で転倒し、けがをする学生が急増します。実際に転倒した学生から聞いた話を参考に、以下をまとめました。

転倒しやすい路面の状況	左記の路面がある箇所
急な坂道	大島大橋を渡る手前と渡った後付近（大島側の急坂や大島側の地下道など） 学校の敷地内に入るところ
グレーチング（金属製の溝のふた）	大島大橋から大島に入って、長い坂道を下ったあたり
点字ブロック	地下道など
砂利	雨で土砂が流れてきやすい箇所など

自転車の転倒により、重大な事故も生じます。ヘルメットをかぶる、スピードは落とす、危険な箇所は自転車を押して通行するなどして、怪我から身を守ってください。また、登下校中に、自転車で転倒した場合、動けない（立てない）、頭部や顔を強く打ったという状況があれば、救急車を呼んでください。



2. 熱中症に気をつけて

学校では各部活動へ熱中症指数計を準備し、熱中症指数に応じて対応するようにしています。学生の皆さんも熱中症予防へのご協力、お願いします。

熱中症の予防について（公益財団法人日本学校保健会より引用）

<https://www.gakkohoken.jp/files/column/column/id63-160525-01.pdf>



3. 侵襲性髄膜炎菌感染症（IMD）について

侵襲性髄膜炎菌感染症とは、あまり聞きなれない病気かもしれませんが、日本でも寮での集団発生が複数報告されています。また海外では日本より発生数が多く、留学の際などは注意が必要です。最近は海外から来日する人も多く、発症数増加が懸念されています。

1) 侵襲性髄膜炎菌感染症とは

髄膜炎菌の感染によって発症します。髄膜炎菌は、健康な人の鼻咽頭にも存在しますし、感染しても必ず発症するわけではありませんが、体力や免疫力が低下したときなど、血液、髄液などに髄膜炎菌が入り込むと侵襲性髄膜炎菌感染症を発症します。

2) どうやって感染するの？

保菌者が咳やくしゃみをするることによる飛沫感染で、鼻やのどなどの粘膜に感染します。人と人との接触が密な場所で発生しやすく、学生寮などの集団生活、大人数が集まる場所（フェスやイベントなど）での活動、飲み物の回し飲み、食器の共用などが感染のリスクを高めるといわれています。学生寮などで共同生活を行う10代の人々が最もリスクが高いとされています。他者に感染させる期間は、症状出現 7 日前～有効な治療終了後 24 時間とされています。（つまり発症前に他者に感染させてしまうことがあります）

3)どんな症状がでるの？

感染して2～10日（平均4日）で発症します。初期症状（発症後12時間以内）は発熱、頭痛、嘔吐など風邪のような症状のため、早期発見や診断が困難とされています。典型的な症状としては、発症後、13～20時間程度で発疹、首の硬直、羞明（まぶしく感じる）などがみられ、その後、意識障害やけいれんを生じることがあります。重症例では発症から24時間～48時間以内に病状が進行し、適切な治療を行っても、致死率は7～19%と報告されています。また、回復した場合でも11～19%の割合で、難聴、神経障害、四肢の壊死による切断など重篤な後遺症が残るという報告もあります。

4)どのくらいの人が発症しているの？

日本では、2023年に21例ほど確認されています。日本よりも海外で発生頻度が高いです。世界的にはサハラ以南のアフリカ中央部に多いですが、欧米では学生寮での集団発生が多発している国もあるため、渡航される際には、事前に渡航先の感染状況を確認しておくことをお勧めします。

5)治療法はあるの？

重症化しないためには、早期に抗菌薬による治療を行うことが大切です。

6)予防法はあるの？

予防にはワクチン接種と抗菌薬の予防投与が有効です。ワクチンは任意接種ですが、侵襲性髄膜炎菌感染症の流行地域へ渡航する際などは接種が推奨されています。（※アメリカ・オーストラリア・カナダ・イギリス・オランダなどではワクチンが定期接種となっています。日本渡航医学会では、これらの国へ渡航する場合には、接種を推奨しています）

ワクチンの効果はおおよそ80-95%です。接種から5年経つと効果は失われるため、必要に応じて5年ごとに接種されることをお勧めします。

※ワクチン接種については、お近くの医療機関にお問い合わせください。

参考

厚生労働省 侵襲性髄膜炎菌感染症

日本渡航医学会 海外渡航者のためのワクチンガイドライン/ガイダンス 2019



留学や海外渡航を予定している人は、渡航先で流行している感染症情報を事前に調べるなど、安全に留意してくださいね。

参考 厚生労働省検疫所 FORTH

https://www.forth.go.jp/news/20220722_00001.html

