

保健室便り



令和7年5月号
大島商船高等専門学校保健室

新年度が始まり、早いものでもうすぐ2か月がたちます。

この時期は、新生活に慣れてくる一方で、ストレスや疲れも溜まったり、不適応を感じる人も少なくないと思います。また、日々の気温や湿度もかなり変化があり、体調が崩れやすくなる時期です。そのような時期ですが、前期中間試験も控えており、なかなか心身が休まらない人もいると思います。さらに、運動部の活動をしている学生は、大会も控えていたり、疲れもたまりやすい環境にもあるかもしれません。時間を上手に使い、生活リズムを整えることを意識してほしいと思います。

1. 健康診断について

健診の実施状況と結果対応について下表にてお知らせします。

項目	実施状況	結果対応
身体測定・内科健診・心電図	実施済	早急に、受診が必要な学生にはすでに連絡しました。 それ以外の学生は、全ての健診が終了次第、結果通知を送付します。
耳鼻科健診	実施済	
眼科健診	実施済	
歯科健診	実施中（全クラスの終了予定6月24日）	すべての健診が終了次第、結果を送付します。
尿検査	再検査及び未提出者実施中（最終提出予定5月29日）	再検査が終了次第、受診が必要な学生には個別に連絡します。

2. 尿検査について

現在、尿検査の再検査を実施しています。

尿検査について、学生からよくある質問についてお答えしたいと思います。

Q. 尿検査はなぜ必要なのか？

A. 腎臓の病気を早期に発見するためです。

Q. 尿検査の結果、再検査や受診が必要になるのはどういうときか？

A. タンパク尿、尿潜血、尿糖の指摘があった場合に受診が必要になります。



タンパク尿	尿にタンパクが混ざる。 【何が分かる？】腎臓の機能低下や病気などをみつける指標となる。
尿潜血	尿に血が混ざる。 【何が分かる？】腎臓、膀胱、尿管、前立腺など泌尿器科の病気をみつける指標となる。
尿糖	尿に糖分が混ざる。 【何が分かる？】腎臓の機能低下、糖尿病などの病気をみつける指標となる。

健康な場合は、これらが尿に混ざることほとんどありません。

ただし、ストレス、運動のあとや疲れがたまっているとき、睡眠不足、水分不足、体質などで出ることもあります。

学校健診では、上記の結果となった場合、再検査の機会を設けています。個別に Teams のチャットで連絡をしていますので、必ず回答するようにお願いします。

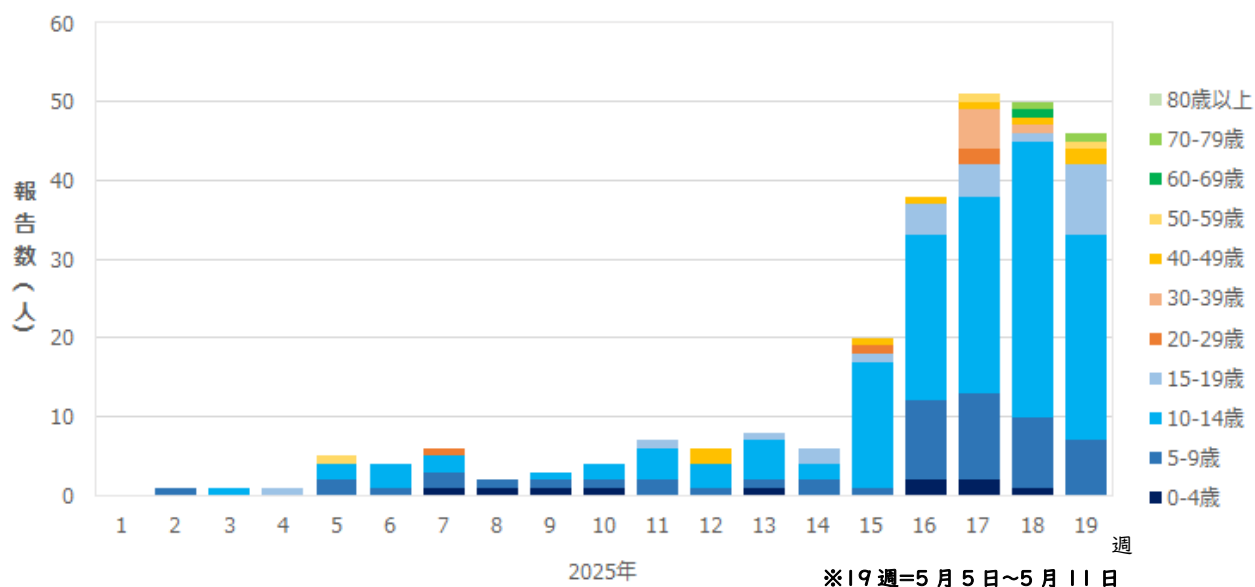
Q. 尿検査で異常を指摘されたが、症状がないため特に受診しなくてもいいかな？

A. 腎臓の病気は、初期には症状が分かりにくく、重度に進行すると治療が手遅れになり、腎臓機能障害を生じてしまうことがあります。そのため、早期発見・早期治療がとても大切です。

3. 百日咳について

全国的に、4月頃から百日咳に罹患する人が急増しています。報道などで取り上げられているので、知っている人もいるかもしれません。山口県でも、感染者は下記の通り急増しています。

百日咳の年齢階級別報告数の推移（2025年）



引用：山口県感染症情報センター

【感染経路】 感染経路は、飛沫感染、接触感染です。

※飛沫感染：感染者からのくしゃみ、咳などによる唾液の飛沫で感染する。

※接触感染：感染者の唾液などがついた手で握手するなどで直接触れる、またドアノブや手すりなど汚染されたものを介して起こる感染。

マスクの装着、こまめな手洗い、アルコールによる手指消毒が有効です。ご協力をお願いします。



【症状】 風邪症状のあと数週間ほど咳が続きます。夜、寝られないくらい辛い咳が出ることもあります。

【治療方法】 抗生物質の内服により、百日咳菌の増殖を抑えることができます。

【学校への登校】 学校保健安全法により、特有の咳がなくなるまで、または5日間の抗菌薬による治療が終了するまで出席停止となります。診断された場合には、学校へご連絡をお願いします。

学内でも、風邪症状のある学生が増えています。
試験も控えている大切な時期です。
各自、体調に気をつけてくださいね。

周囲への配慮をお願いします。

