

学生生活で
気をつけたいこと

アルコールで失敗しないために

恐ろしい急性アルコール中毒・・・イッキ飲みはやめよう！

血中アルコール濃度が最高度に達するまではには、ふつう飲酒してから30～60分ほどかかります。しかし大量のアルコールを一時に摂取すると、血中アルコール濃度が0.4%以上になると、その半数が飲酒後1～2時間で死亡しています。

イッキ飲みはしない！させない！

イッキ飲みは刑事事件として扱われます

イッキ飲みは大変危険です。

人に強要せずまた強要されても絶対に断りましょう。

タバコと健康

本学は大学敷地内全面禁煙です。

大学内で喫煙できる場所はありません。

喫煙習慣のある人も入学を機に禁煙に取り組みましょう。

食中毒に気をつけよう

食中毒予防の3原則・・・清潔・迅速・温度管理（冷却または加熱）

「病原性大腸菌O-157」による大規模な食中毒の発生はみなさんの記憶に新しいと思います。これらの食中毒は夏の病気だと思いませんか？冷暖房完備、冷凍食品の普及など私たちをとりまく環境の変化や食生活の変化により、今では一年中、食中毒発生のニュースを耳にします。

食中毒の1/3は家庭の調理から発生していると言われていきますから、自炊のみなさんは特に注意してください。

食中毒の防ぎ方

1. **菌をつけない**・・・台所は清潔にする。炊事前、トイレの後は石鹸・消毒剤でよく手を洗う。包丁、まな板などの調理器具はよく洗う。
2. **菌を増やさない**・・・調理後の食品は、早めに食べる。すぐに食べないものは冷蔵庫で保存。（過信は禁物）
3. **菌を殺す**・・・よく火を通す（75℃数分以上）

STD（性感染症）

STD（sexually transmitted diseases）とは、セックスによってうつる病気です。

STDは、性交渉をすれば、だれでもうつる可能性があります。若い人の間で、じわじわと感染者が増加しています。STDは、自分だけでなく相手の人生や子孫の人生に深刻な状況を起こす恐れがあります。正しい知識を持って、予防と治療をしましょう。

HIV感染……日本でも患者数が増えています

HIV（人免疫不全ウイルス）は感染しても5年～10年近くは、症状が出ません。その後、発熱や体重減少といったエイズの前段症状が現れ、さらに免疫力が低下すると、健康であれば感染することがないような無害の微生物によって、病気がおこります。発症すると死亡率が高く、約10年前から、投薬治療で、発症をかなりおさえられるようになりましたが、特定治療薬に耐性を持つウイルスも増加しています。

STDにかかっている人は、性器が炎症をおこしている状態で、ウイルスがはいりやすく、普通の人の何倍もHIVに感染しやすいといわれています。

HIV感染症の検査は、匿名無料で受けられます。

予防

不特定多数との性交渉を避けること。また、不特定多数と性交渉があると思われる相手とのセックスも気をつけなければなりません。とにかくセックスの相手がHIV感染者でないことが確実になるまでは、コンドームも絶対安全ではありません。過信せず、正しく装着しましょう。

治療

エイズを完全に直す方法はまだありません。しかし、様々な治療法があるので早期発見することが重要となります。

その他の性感染症**主な性感染症（STD）の病原体と疾患**

主な性感染症	原因	潜伏期間	症状
性器クラミジア感染症 今、男女で最も増加している性感染症。国内に100万人近くいるといわれ、15～19歳の女性の18人に1人、20～24歳の女性の15人に1人が感染していると考えられている。感染力が強く慢性化しやすいため、治癒したように見えても、潜伏している場合がある。	目の疾患（トラコーマ、慢性角結膜炎）を引き起こす、クラミジア・トラコマティスという病原体。	感染後2日～6週間で発症する。（通常10～12日）	男性：感染者の5割近くが無症状。尿道のかゆみ・不快感、排尿時の痛み、濃いクリーム状の膿が出ることもある。前立腺炎、副睾丸炎を起こすことも。 女性：わずかにおりものの増加や下腹部の痛みなどが出ることもあるが、8割以上が無症状。子宮内膜炎、卵管炎、子宮外妊娠、不妊などの原因となるほか、産道感染で子どもに影響を与えることもある。
淋菌感染症 クラミジアに続く感染者数。性行動の多様化により咽喉頭炎や直腸炎、肛門周囲炎も増えている。目に感染すると失明の可能性も。	淋菌という細菌が原因。治療薬に耐性を持つものも増加中。	感染後2～10日で発症する。	男性：排尿時の強い痛み、尿道口から白濁した膿が出る。放置すると前立腺炎、副睾丸炎を起こし、関節炎や不妊の原因にもなる。 女性：緑白色や黄色のおりもの、下腹部の痛み、発熱などがある人もいるが、発症が軽く、感染に気づかない場合が多い。放置すると子宮頸管炎、子宮内膜炎などを引き起こす。
梅毒 世界的に流行したSTD。放置しておくこと死に至ることもある。現在でも感染者は多い。	梅毒トレポネーマという細菌が原因。皮膚や粘膜の傷から感染することもある。	2～4週間以上で発症する。	潜伏期と顕症期（第1期～第4期）を交互に繰り返す。①男女とも感染部位に痛みのない赤いしこりができ、それが崩れて潰瘍に変わる。②発熱、頭痛などかぜに似た症状とともに、全身に赤い斑点（パラ疹）ができる③皮膚にゴム腫と呼ばれるかたまりができる。④約10年後には血管や脳を侵し、死に至ることもある。
性器ヘルペス 女性に増えている性感染症。	単純ヘルペスウイルスによる。	2～7日で発症することもあるが、大半は数年～数十年後に発症。	体のどこにでも感染する。症状がある場合は性器周辺に強い痛みを伴う水泡や浅い潰瘍ができる。再発する可能性が高い。
<small>せんけい</small> 尖形コンジローム 悪性型では子宮頸がんなどの原因になることも。	ヒトパピローマウイルス（HPV）による。	1か月～1年	性器に痛みやかゆみのない小さなブツブツができ、やがて尖ったイボに変化する。女性に多い。
トリコモナス症 女性に多く、性交痛をまねくことも。	トリコモナス原虫による。	1～2週間	男性では無症状か排尿時にかかる痛みを感じる程度。女性では無症状の場合もあるが、かゆみやおりものの増加がみられる。感染力が強い。

STDを予防するには

安全なSEXをしましょう。自分がSTDに感染していることに気が付いていない人がいます。

自分の健康は自分で守り、不安のある行為は、きっぱりと拒否しましょう。

- コンドームを正しく使用する。
 - ・説明書をよく読んで、正しく装着する。
 - ・やぶれたり、取れたりしないように注意する。
 - ・必ず性行為の最初からつける。
- リスクの高い性行為をしない。
 - ・コンドームなしの性行為、不特定多数の人との性行為は避ける。
 - ・特定のパートナーがいる場合でも、STDの可能性はある。

気になることがあったら病院へ

上記の症状に心当たりがある人は、迷わずに婦人科、泌尿器科、皮膚科などを受診しましょう。

キャンパスに広がる薬物汚染

◆キャンパスに広がる薬物汚染…「ことわる勇気を」

最近では合成麻薬MDMA（エクスタシー）が錠剤やカプセルの形で密売され、中・高生を含む10代の若い人達に急速に広がっています。友人や先輩から誘われ、手を出してしまうというケースが多く見られます。また、インターネットなどによって薬物情報があふれ、キャンパスを取り巻く環境も大きく変化しています。平成17年度（～6月）のMDMA等合成麻薬事犯の検挙人員全体に対し、未成年者及び20歳代の若年層が約8割を占めています。

また、最近では麻薬や覚せい剤とそっくりで、化学構造が少し違うだけの、いわゆる危険ドラッグの急速な広がりも問題になっており、直接重大な事故につながっているケースも報じられています。

違法ドラッグ（いわゆる危険ドラッグ）とは、麻薬、覚せい剤等には指定されていませんが、それらと類似の有害性が疑われる物質です。

これらは、「合法ドラッグ」等と称して主にアダルトショップ、インターネット等で、麻薬等と同様に多幸感、快感等を高めるとして販売されています。

規制を逃れるため、目的を偽装（ビデオクリーナー、アロマ等芳香剤、研究用試薬等）して販売されている場合があります。

しかし、これらドラッグの使用により、錯乱状態で他人を殺害した例や過量使用による急性中毒死した例も報告されています。

また、これらドラッグの使用をきっかけに覚せい剤等の使用に発展する危険性が懸念されます。

覚せい剤や麻薬に指定されていないため、合法などと言われ、安心であるかのような誤解がありますが、決してそうではありません。

覚せい剤や麻薬等の禁止薬物に一度だけならと軽い気持ちで手を出すことが多いのですが、結局一度だけで止められなくなります。人生取り返しのつかないことになります。

ドラッグについて、正しい知識を持ち、誘われても、断る勇気を持ってください。