

令和5年度

大学生の健康管理

保健管理センター

保健管理センターとは？

- 大学の「保健室」です。
- からだのこと、こころのこと、相談に乗ります。
- 利用時間
➔ 月～金 8:30～17:00

👉 公式ホームページ 👉



琉球大学
University of the Ryukyus
保健管理センター

お問い合わせ 救急予約申し込み Language

センターについて 業務内容 健康相談 カウンセリング

センター案内 感染症関連情報

新着情報 ▶ 過去の新着情報一覧はこちら

2022.10.17 | 令和4年度 学生特殊健康診断等（12月期）について

2022.07.26 | 琉球大学保健管理センター公式LINEを開設しています！

キャンパスでの 感染症 HANDBOOK2023

保健管理センタートップページ「感染症関連情報」
➡「感染症HANDBOOK2023」へ。

新型コロナウイルス感染症，H I V / エイズをはじめとして、身近な感染症について書かれています。ぜひ、ご一読ください。

必携!! キャンパスでの

感染症 HANDBOOK 2023

Infectious Diseases & Campus Life 2023

★ どうなる？ 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) パンデミック	1	※ 海外での感染症対策	8
★ HIV/エイズの基礎知識	2	※ 結核にも注意が必要	10
★ 性感染症からパートナーを守ろう!	4	※ 知っておきたい感染症と予防接種	12
★ 薬物絶対ダメ!	7	※ 梅毒の急増から何を考える?	16

どうなる？ 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) パンデミック

まだ終わらないパンデミック

世界の広い範囲に感染症の流行が拡大した状態を「パンデミック (pandemic)」と呼びます。2019年12月、中国の武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は、その後、瞬く間に世界中に流行が拡大しパンデミックとなりました。1918年から1920年にかけて世界中で猛威をふるい「スペインかぜ」と呼ばれたインフルエンザもパンデミックの一例で、死者数は世界で5000万人とも1億人とも言われています。COVID-19のパンデミックは3年となり、2023年1月には、世界の累計患者数は1億8000万人以上、死者数は680万人を超え、さらに増加を続けていますが、経過とともに、流行の状況や世界の国々の対応には変化が見られています。

姿を変え続ける新型コロナウイルス

ウイルスは、感染した生物の細胞内で自分の遺伝子をコピーして増殖しますが、その過程で、遺伝子の配列の一部が入れ替わる「変異」が起こることがあり、この変異によって、ウイルスがそれまでにはなかった新たな性質を持つようになります。新型コロナウイルスも、パンデミックの初期に世界中に拡散したタイプ(Aルファ株)から次々と変異を起こし、主な流行株がベータ株、ガンマ株、デルタ株と変わって行きました。2022年末の時点では、流行しているウイルスのほとんどがオミكرون株になっていますが、このオミكرون株の中でもマイナーチェンジが起こっています。

今後、こうした変異株の出現、流行株の入れ替わりがあると予想されます。

病気の姿にも変化が

はじめのうち、COVID-19の死亡例のほとんどは、高齢者、あるいは肥満、心臓病、糖尿病などの持病を持つハイリスクグループと呼ばれる人たちが重症の肺炎を起こした例でしたが、その後、特にリスクのなかった40代〜50代のいわゆる働き盛りや20代の若者にも、重症例や死亡例が多く発生するようになりました。さらに、この3年間の経験の積み重ねにより、重症のCOVID-19に対する治療法が進歩している一方で、2022年になってからは、COVID-19の重症化で亡くなるというよりも、COVID-19にかかったために元々あった持病が悪化し、それが原因で亡くなる例の増加が注意を集めています。

このような病気の現れ方の変化には、変異によってウイルスの性質が変化していることが影響しているのかもしれませんが、

コロナ後遺症 (Long COVID) という厄介な問題

現在、初めのコロナ感染自体は軽症であったにもかかわらず、重い後遺症が長く続くために苦しんでいる人のいることが、深刻な問題の一つになっています。

この長く続く後遺症は「Long COVID」と呼ばれ、症状は全身倦怠、咳、呼吸困難、関節痛、筋肉痛、頭痛、ブレインフォグと呼ばれる思考力・集中力の低下など多岐にわたります。比較的年若い年代にも多く認められており、学生の場合、修学の上でも厄介な問題となっています。

Long COVIDに対して、さまざまな治療が試みられていますが、現時点では決め手となるものはまだなく、今後の調査、研究の結果が待たれます。

ウィズコロナの時代に 私たちはどうすればよいか?

パンデミックが起こった当初は、この病気を何とか抑え込もうとして、マスク着用、ワクチン接種に加えて、数々のイベントや行事の中止、営業時間の制限など、経済活動や日常生活を犠牲にしても対策の徹底を図りました。しかし、このような行動制限が長く続くことにより、生活が苦しくなる人や、精神の健康を害する人が現れるようになりました。COVID-19の流行を完全に抑え込み感染者が全く現れないようにする、いわゆる「ゼロコロナ」は極めて困難であり現実的でないことがわかってくるにつれて、完全に抑え込むことができないなら、その病気が常に存在することが当たり前と考え、その病気が流行と共存する「ウィズコロナ」という考えが一般的になるようとしています。欧米諸国では、マスク着用の義務や旅行の制限などが次々と緩和あるいは解除され、コロナ前の生活に戻ろうとしています。日本は、これらの国々に比べると、まだいくつもの規制が残っていますが、それでも国の方針は「ウィズコロナ」となっています。病気が共存すると言っても、これは「病気がかかってもよい」という意味ではありません。当たり前の感染防止対策を取り、病気になるように注意しつつ、当たり前の日常生活を取り戻すということが大切です。

健康十訓

横井也有(よこいやゆう)
元禄15(1702)~天明3(1783)
82歳で没
尾張藩の重臣で、俳人、俳文家。

十、九、八、七、六、五、四、三、二、一、
少欲多施 少言多行 少念多笑 少煩多眠 少車多歩 少衣多浴 少食多齟 少糖多果 少塩多酢 少肉多菜



Asteeda Arena

アスティーダ アリーナ

向かいが
保健管理センターです

保健管理センターのスタッフ
医師（内科） 崎間 敦（ほか2名）
カウンセラー 古川 卓（ほか6名）
保健師 宮城正枝・宮里てるみ



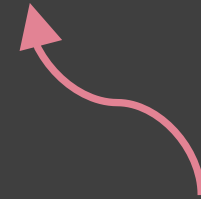
学生定期健康診断

予約開始 4月1日（木）～

※保健管理センターのHPで、予約システムから予約しWeb問診も回答してください。

実施期間 4月10日（月）～24日（月）

検診内容 レントゲン検査（対象者のみ）、身長・体重測定、血圧測定、Web問診



令和5年度 琉球大学学生定期健康診断 問診 & 質問票

アンケートの完了までに約 8 分かかります。 The survey takes approximately 8 minutes to complete.

※ この問診票は、あなたの健康管理や健康指導のための資料とするものです。

本人の同意なしに、この内容を知らせることはありません。

但し、健康管理の基礎資料として個人を特定しない範囲で統計解析をし、結果を公表することはあります。

※ This information will be used for the university to only get your health information and give you proper health guidance.

Your personal information will not be shared with anyone without your consent.

We, however, might analyze your information obtained through this form and keep them as our database for health management of students and might use the result to publish without specifying individuals.

1. 学籍番号 Student ID Number *

回答を入力してください

2. 学部 Faculty *

回答を入力してください

3. 学科 (コース) Department (Course) *

回答を入力してください

8分

ウェブ 問診表

令和5年度 学生定期健康診断

学生定期健康診断は、
保健管理センター公式ホームページの「新着情報」から
ジャンプしてください。
右のお知らせが出てきます。
QRコードから予約できます。

※4月10日（月）のみ、医学部キャンパスで行います。

- 対象：全学生（非正規生含む）
- 日程① 令和5年度入学の全新入生、入学以来1度も健診を受診したことがない学生、外国人留学生、その他希望する学生。レントゲン検査を希望しない学生も受診可。
※下線部の学生は【レントゲン検査】受診必須です。
- 日程② 上記の日程①で受診できなかった学生（レントゲン検査なしで証明書発行可）
- 会場 保健管理センター（第一体育館向かい）※4/10(月)のみ上原キャンパス
- 受付 午前の部 8:45 ~ 11:30、午後の部 13:00 ~ 16:00
- 留意事項等
 - (1) 完全予約制です。Web問診を必ず回答してください。
 - (2) 事前に個人票を印刷・記入の上、学生証と併せて持参してください。
 - (3) 感染防止のため、発熱37.5℃以上、体調不良、風邪症状等ある方は受診できません。
 - (4) マスク着用して来所ください。
 - (5) レントゲン撮影時は、ボタン・プリント・刺繍・ポケットなどがついているものは着用できません。着替え（無地のTシャツ）は各自でご準備ください。
- 日程 ※日本語での会話が難しい留学生は4月11日(火)または4月12日(水)のいずれかで受診してください。

日程① レントゲン検査あり	午前の部 8:45 ~ 11:30		午後の部 13:00 ~ 16:00	
4月10日(月)	女子	上原キャンパスにて実施	男子	上原キャンパスにて実施
4月11日(火)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月12日(水)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月13日(木)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月14日(金)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月17日(月)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月18日(火)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月19日(水)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月20日(木)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月21日(金)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月24日(月)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施

日程② レントゲン検査なし	午前の部 8:45 ~ 11:30	午後の部 13:00 ~ 16:00
4月25日(火)	日程①で受診できなかった学生 ※千原キャンパスにて実施	
4月26日(水)		

- 健康診断は、完全予約制です。
- 予約は保健管理センターHP または 右図QRコードから予約してください。
<https://www.hokokan.hac.u-ryukyu.ac.jp/>
- ※ 予約は4月1日(金)から開始します。



健康相談

- 体調が悪く、どう対処したらよいかわからない
 - 病気について情報がほしい
 - けがの手当てについて知りたい
 - 近くの病院、クリニックを教えてください など
-
- 月～金 8:30～17:00
(12:00～13:00は昼休み)

カウンセリング・ ルーム

- 何でも相談してください
- プライバシーは守ります
- 1回45分くらい
- 無料です
- 予約してください（電話、メール、来所）
- 遠隔相談（電話・オンライン相談など）も可

電話 098(895)8144

相談日・利用時間
月～金曜日 9:00～17:00（12:00～13:00休憩時間）
相談上の秘密保持
相談内容については、秘密保持します。安心して利用してください。
電話相談
TEL(098)895-8144
その他
手紙による相談、友人や家族と一緒に来所されても結構です。

公式ホームページトップ「カウンセリング」➡「カウンセリングルームのしおり」も見てね！



古川卓
火・木・金



島袋有子
火・水・金



大嶺歩
月・水・金

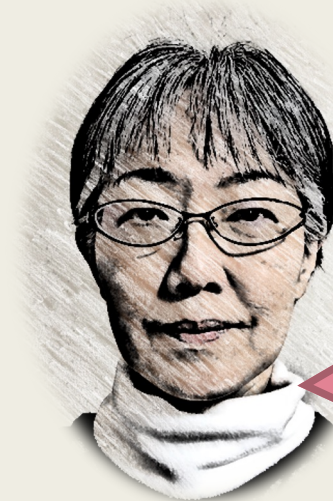
宮里新之介
月・木



保健管理センターのカウンセラー



仲里由香利
水・木



宮城りら
水・金



平山篤史
木

よきキャンパス・ライフを!