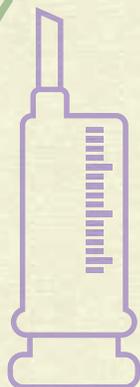
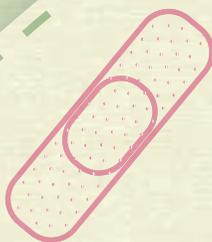
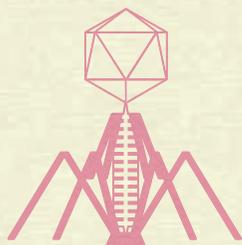
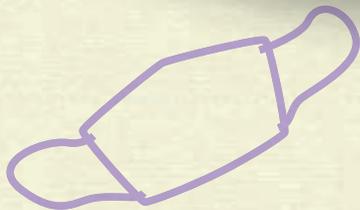




# 健康ハンドブック

2022年度版



京都先端科学大学  
保健室

# 目 次

I . 保健室の役割	2
II . 定期健康診断について	6
III . 健康診断証明書について	8
IV . 正課中・大学行事・課外活動中・通学中に負傷したときの手続きについて	10
1. 学生教育研究災害傷害保険	
2. 医療費の給付	
V . 緊急時の対応について	12
1. 大学内の AED と車椅子の配置	
2. 救急処置	
3. 心肺蘇生法と AED の使い方	
4. 蜂刺され、アナフィラキシーショックの対応	
5. 日常よくあるケガや事故	
VI . 感染症と予防対策	22
1. 学校感染症について	
2. 留意しておきたい感染症	
♥結核	
♥麻疹	
♥インフルエンザ	
♥STD	
♥AIDS	
♥細菌性食中毒	
♥ノロウイルス	
♥新型コロナウイルス感染症	
VII . 海外に出る際の注意事項	29
1. 海外に出る前に注意すべきこと	
2. 帰国後に注意すべきこと	
VIII . 学生の健康について	31
1. 喫煙と健康	
2. アルコール	
3. 薬物乱用	
4. 貧血	
5. 血圧管理	
6. 食生活と健康	

附表 カロリーチェック

附表 医療機関一覧

# I. 保健室の役割

保健室では次のような活動をしています。

- 学校医の診察
- 定期健康診断と事後指導（スクリーニング・保健指導・健康相談）
- 応急処置・救急対応
- 医療機関の紹介
- 救急セットの貸し出し
- 医薬品医療機器の整備、管理
- 身長・体重・体脂肪・血圧・体温・視力・聴力の測定
- 疾病管理（疾病の予防・管理と食事や生活指導など）
- アルコールパッチテストの実施
- こころとからだの健康相談
- カウンセリング（神経・精神科領域を含む）
- 衣類等（生理用品含む）、松葉杖の貸し出し
- 健康診断証明書の発行
- 医療費の給付手続き（正課・大学行事・課外活動での負傷）
- 学生教育研究災害傷害保険の手続き
- 学生の健康に関する調査・研究・情報提供
- 禁煙サポート
- 定期刊行書物の発行『健康ハンドブック』
- 健康、医療関連の図書貸し出し
- AED講習会



※感染状況によっては、実施できない場合があります。

## < 学校医の診察 >

### ○京都太秦キャンパス

専門科	診察・相談日時
内科医	木曜日（第1）pm1:00～3:00
心療内科・精神科医	水曜日（第4）pm2:30～4:30
整形外科医	水曜日（第2）pm3:00～5:00

### ○京都亀岡キャンパス

専門科	診察・相談日時
内科医	火曜日（第2）pm1:00～3:00
精神・神経科医	水曜日（第1・3）pm2:30～4:30
整形外科医	水曜日（第4）pm3:00～5:00

- ・学校医への相談は病気やケガの場合のみならず、人体や精神の病理や生理、スポーツ医学についての相談も気軽にできます。
- ・治療を受けている場合や医療機関の受診に際して、セカンドオピニオンとして本学の学校医に相談されることもよい経験になると思います。

### ○ケガや体調が悪いとき

保健室には様々な医薬品や衛生材料を常備しています。ケガや体調が悪いときは、無理をせずに保健室へお越しください。

応急処置などを行ったうえで、医療機関の受診が必要な場合は、受診可能な医療機関を手配し、必要性に応じてスタッフが受診に付き添います。

また、保健室内に静養室を男女別に用意しています。

\*学内でケガをされた場合は、医療費の補助が受けられる場合があります。詳しくはp10をご覧ください。

### ○医療機関の紹介

状況に応じて医療機関を紹介しています。

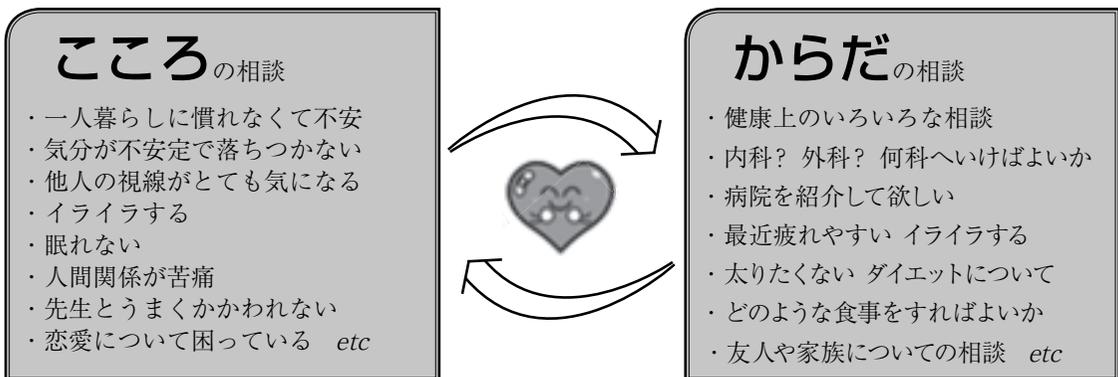
下記のような様々な要望に対応した医療機関の案内をおこなっていますので、相談してください。

- 引越したので、かかりつけ医を紹介して欲しい。
- 自宅から通いやすい病院はどこか。
- 24時間対応の病院はどこにあるのか。
- 夕方から診てもらえる病院を探したい。
- 専門的な治療が受けられる病院を受診したい。

### ○こころとからだの健康相談

保健室ではこころとからだの様々な相談に応じています。予約等は必要ありませんので、いつでも気軽にお越しください。

相談内容の秘密は厳密に守られます。



### ○自己健康管理のために

保健室前に血圧計、身長計、体重計、体組成計などを設置しています。

自己の健康管理のためにも自由にご利用ください。

○ゆっくり過ごせる場所を用意しています。

保健室はケガや病気の際にだけ訪れる場所ではなく、ゆっくり過ごしたいときなど自由に利用できる場所を用意しています。感染防止のため、使用できない場合があります。

<こんなときはぜひご利用ください>

- ・ひとりになりたいとき
- ・静かな場所で過ごしたいとき
- ・学食など人の多いところで食事を摂りたくないとき
- ・誰かと話したいと思ったとき

○健康、医療関連の図書の閲覧・貸し出し

健康や医療に関する雑誌等を複数用意しています。自由に閲覧でき、希望者には貸し出しも可能です。

保健室に置いている雑誌の一例：レタスクラブ（簡単にできる料理の特集など）

きょうの健康（病気予防や対処法など）

Leaf（京都・滋賀のタウン情報誌）

月刊京都（京都の情報誌）



## 健康管理行事年間計画表（2022年度）

月	計画事項
4月	定期健康診断（4月初旬） 新入生健康調査
5月	「健康診断証明書」発行開始 定期健康診断スクリーニングと対処 有所見者の面接指導：内科診察、尿検査、胸部レントゲン検査、血液検査 学生教育研究災害傷害保険加入申請
6月	体育系クラブ・サークル部員健康診断（6月中旬） 血圧測定 心電図検査 血液検査 内科診察 健康診断個人結果票の返還…（配布日時は先端なび掲示で周知） 教職員定期健康診断 保健室運営委員会開催
7月	体育系クラブ・サークル健康診断・スクリーニングと対処 有所見者の面接指導…内科診察、心電図検査、血液検査 健康診断未受診の学生に対する連絡・指導 教職員定期健康診断・有所見者健康相談と保健指導
8月   12月	健康診断受診率・スクリーニング結果の統計処理と報告書作成 インフルエンザ予防接種 教職員健康診断結果報告書・園部労働基準監督署上労働基準監督署提出
1月   3月	健康管理報告書作成（学生・教職員） 次年度健康管理計画立案（学生・教職員） 次年度行事準備 保健室運営委員会開催

## Ⅱ. 定期健康診断について

### 1. 定期健康診断の目的と意義

学校保健管理の目的は「学校保健安全法第一条、第十三条、第十四条」に明記されているように、学生の健康の保持増進を図り、教育の円滑な実施とその成果の確保に資することです。定期健康診断は学校保健管理の中核を占める重要事項の一つであり、毎年受診することが義務付けられています。

### 2. 定期健康診断項目

2022年度学生健康診断 検査項目

	健康スポーツ 1年生	看護 1年生	言語聴覚 1年生	看護・言語 全年生	1,4 年生	2年生	3年生	3年生 バイオ・工学	4年生 バイオ	大学院生	バイオ・工学 大学院生
身長測定	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
体重測定	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
視力測定	●	●	●		●		●	●	●	●	●
内科検診	●	●	●		●				●	●	●
尿検査 (夕・ト・セ)	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
胸部X線	●	●	●	●	●				●	●	●
血圧										●	●
心電図	●										
血液検査		●	●					●	●		●

### 3. 定期健康診断を受けなかった場合に困ること



健康診断を受けていないと、体育、SLS、体育会系クラブ・サークル活動に参加できません。

- \* 身体の異常所見や疾病の早期発見が遅れる事があります。結核・腎臓病・貧血・糖尿病など自覚症状のない慢性疾患の発見が遅れます。
- \* 体育実技が受講できない場合があります。
- \* 健康診断証明書（就職、奨学金、進学、編入、アルバイト、インターンシップ、教育実習介護実習等の場合に必要）や試合や合宿のための診断書の発行ができません。

### 4. 定期健康診断が受けられなかった場合の対応



\* やむを得ない理由で受診できない場合は、次のいずれかの方法で早期に受診して、健康診断結果票を保健室へ提出してください。

- ①指定期日(4月下旬)までに学校指定機関で受診する(予約制のため早期の予約が必要)
- ②保健所で健康診断を受ける。
- ③一般の医療機関で健診を受ける

※受診する場合は、まず、保健室に申し出て「受診票」を受け取ってから、それぞれの機関で健康診断を受けてください。

受診費用は、①の場合は学校負担、②③の場合は自己負担です

## 【学校指定機関】

### 亀岡病院

Tel 0771-22-0341

〒621-0815 亀岡市古世町3丁目21番1号

#### 【所在地】



### 内田病院

Tel 075-882-6666

〒615-0925 京都市右京区梅津大縄場町6-9

#### 【所在地】



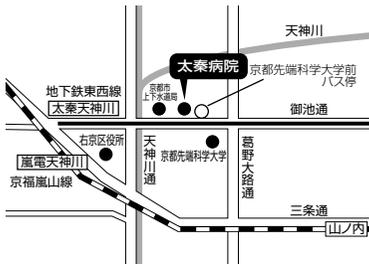
### 太秦病院

Tel 075-811-7711

〒616-8083

京都市右京区太秦安井西沢町4番地13

#### 【所在地】



### うずまさ診療所

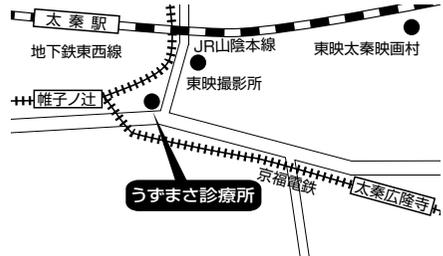
Tel 075-863-6152

(※一次健診のみ) 健診センター TEL 075-863-5553

〒616-8151

京都市右京区太秦帷子ヶ辻30番地4

#### 【所在地】



### 西村診療所

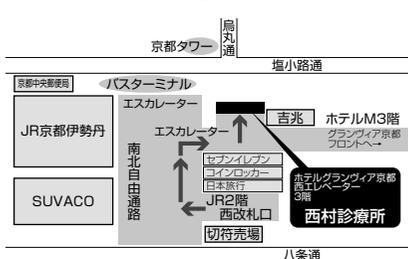
Tel 0120-109-215

または 075-365-3339

〒616-8083

京都市下京区烏丸通塩小路下る東塩小路町901

#### 【所在地】



### 坂部医院

Tel 075-231-1624

〒600-8216

京都市中京区御幸町二条下る山本町435

#### 【所在地】

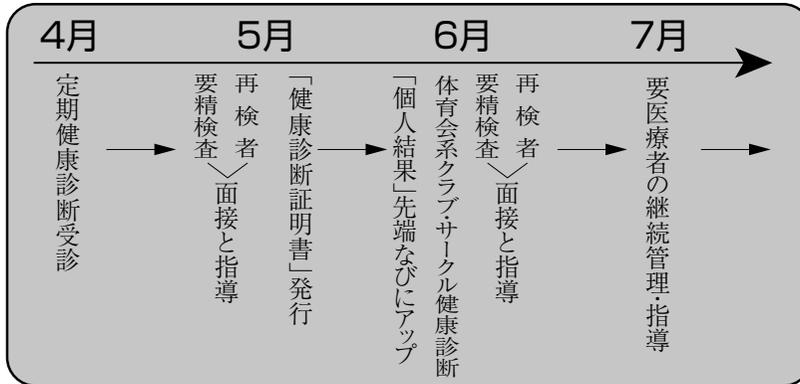


## 5. 定期健康診断結果を先端なびで確認してください。

\* 健康診断後の相談や指導が必要な場合は通知（掲示、先端なび、郵送、電話連絡）しますので、該当者は直ちに保健室へ来てください。



### 健康診断の結果と管理の全容



## Ⅲ. 健康診断証明書について

大学発行の健康診断証明書は、本学の定期健康診断の結果に基づいて発行します。従って定期健康診断を受けていない場合は発行できません。

定期健康診断を受診できていない場合は、保健室にご相談ください。

健康診断証明書は、以下の場合に必要になります。

- ・就職活動
- ・奨学金
- ・試合
- ・アルバイト
- ・実験などの授業
- ・各種実習
- ・進学
- ・インターンシップ
- ・体育実技
- など

### 1. 発行時期

4月に実施する定期健康診断の結果から作成し、5月中旬から発行可能となり、年度内は発行が可能です。発行は在学中のみ可能で、卒業後は発行できません。

## 2. 発行方法

健康診断証明書は、コンビニ証明書発行サービスを利用。手数料1通340円。コンビニ発行サービスの利用方法は大学ホームページを確認してください。

定期健康診断の結果、未受診の項目がある場合や再検査が必要な場合には、発行できませんので、保健室にご相談ください。

## 3. 所定の用紙で健康診断証明書が必要な場合

進学、編入、奨学金を受ける際などは、所定の用紙での健康診断結果証明を求められる場合があります。このような場合は、本学の定期健康診断項目以外の検査が必要になることがあります。また、国公立病院や特定医療機関の指定がある場合は、本学では発行できませんので、募集要項や説明書をよく読み判断してください。医療機関がわからない場合は、保健室に相談してください。

医療機関等で健康診断を受ける場合は、健康診断結果を受け取るまで時間がかかることがありますので、余裕をもって受診してください。

## 4. 体育会系クラブ・サークルの試合や合宿のための健康診断書

診断書発行には、4月実施の定期健康診断に加えて、体育会系クラブ・サークル健康診断を受診していることが必要です。

また、クラブ単位の集団証明書の発行については、指定用紙にクラブ部員の氏名など必要事項を記入の上、2週間前までに保健室に申し込んでください。集団証明書の費用はかかりません。

## Ⅳ . 正課中・大学行事・課外活動中・通学中に負傷したときの手続きについて

### 1. 学生教育研究災害傷害保険

全学生を対象として「学生教育研究災害傷害保険」と「学研災付帯賠償責任保険」に加入しています。(加入費は大学負担)

#### <学生教育研究災害傷害保険給付の対象>

- ① 正課・大学行事中のケガ→実治療日数1日以上
- ② キャンパス内でのケガ→実治療日数4日以上
- ③ 課外活動中→実治療日数14日以上
- ④ 入院の場合は1日目から給付の対象となります。
- ⑤ 通学中のケガ→実治療日数4日以上

※実治療日数とは・・・実際に入院または通院した日数

※キャンパス外や課外活動の移動中等でも対象となる場合がありますので、保健室へ問い合わせてください。

※正課中の場合は授業の担当教員、課外活動中の場合はクラブ顧問にケガの状況などを報告してください。

#### <保険請求の手続き>

保健室で必要書類を渡し、提出等手続きを行います。

給付の対象となるケガをされた場合は、なるべく早く保健室に届け出てください。

☆詳細は入学時に配布している「学生教育研究災害傷害保険のしおり」を参照してください。

### 2. 学研災付帯賠償責任保険

#### A コース

加入者：健康医療学部 看護学科・言語聴覚学科以外の全学部、大学院生

対象となる活動範囲；正課中、学校行事、課外活動中、インターンシップ、介護体験活動、教育実習等およびその往復の対人・対物賠償

#### C コース

加入者：健康医療学部 看護学科・言語聴覚学科

対象となる活動範囲；医療関連学部・学科の正課中、学校行事、課外活動中、インターンシップ、介護体験活動、教育実習等およびその往復の対人・対物賠償

#### <保険請求の手続き>

窓口は教務センターですので、教務センターへの報告と「学研災付帯賠償責任保険のしおり」に記載されている保険会社の連絡先に学生本人が連絡してください。

### 3. 医療費の給付

本学の管理下において発生したケガで、学生教育研究災害傷害保険の給付対象とならない場合は、初回の治療に要した費用（健康保険適応の自己負担額分）を本学で支給します。

#### <給付の手続き>

保健室で必要書類を配布し、提出等手続きを行います。

手続きの際は、医療機関の領収書原本が必要になります。医療機関を受診された場合は必ず領収書を受け取り、保健室に提出してください。（院外処方薬の領収書も一緒に提出を）

※領収書は原本のみ適応。コピーは認められませんので、注意してください。

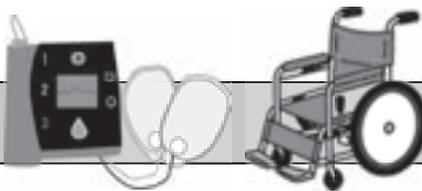
#### <届出・請求>

保健室で必要書類を配布、提出等手続きを行っていますので、領収書と印鑑を持参のうえ来室してください。

※手続きは、ケガをした年度内に行ってください。

学生教育研究災害傷害保険・医療費の給付申請について、不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

# V. 緊急時の対応



1. 本学では AED と車椅子を設置しています。

京都太秦キャンパス

## AED と車椅子の配置

♥ 〈AED (自動体外式除細動器) 設置場所〉

- 北館 1 階ロビー レストラン
- 北館 2 階、3 階、4 階 中央ラウンジ
- 東館 1 階、2 階、3 階、4 階 中央階段
- 西館 1 階、2 階、3 階、4 階 エレベーター
- 南館 1 階、2 階、2 階学生実験室 2 内、3 階、4 階、5 階、国際学生寮

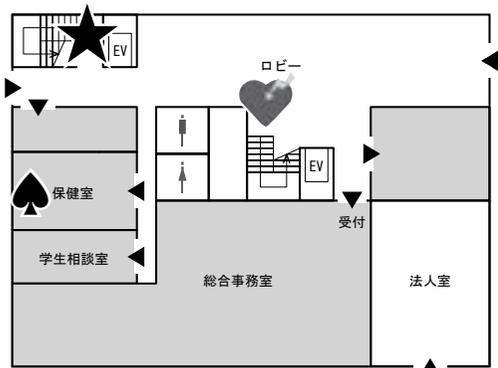
★ 〈車椅子設置場所〉

- 北館 1 階中央階段下
- 東館 1 階南階段下
- 西館 1 階Wラウンジ
- 南館 1 階アドバンスホール前  
1 階 守衛室横

♠ 〈担架設置場所〉

- 東館 1 階 保健室
- 南館 1 階 守衛室横

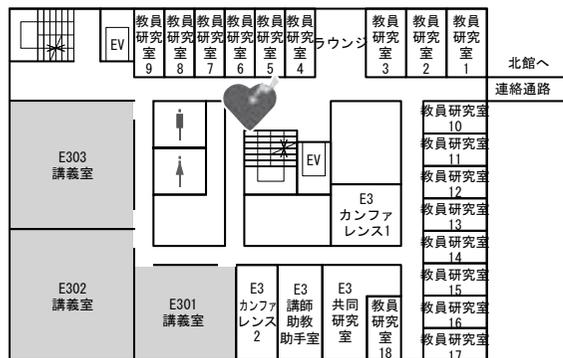
東館



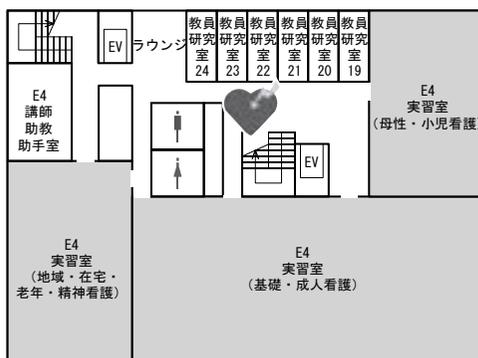
1 F



2 F



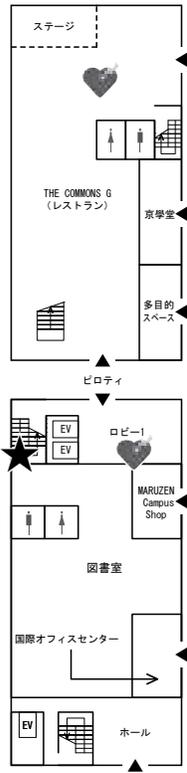
3 F



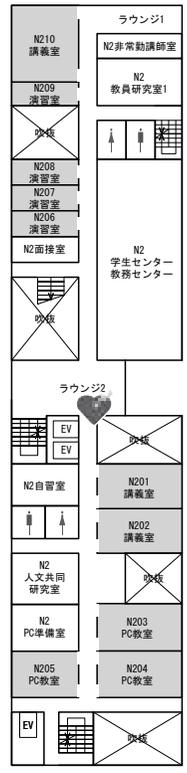
4 F

北館

1 F



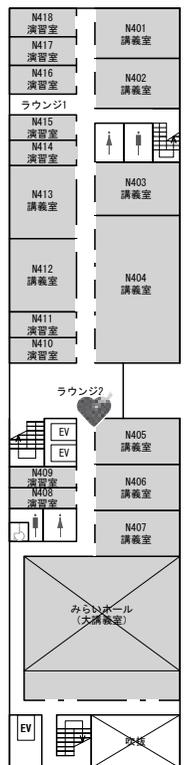
2 F



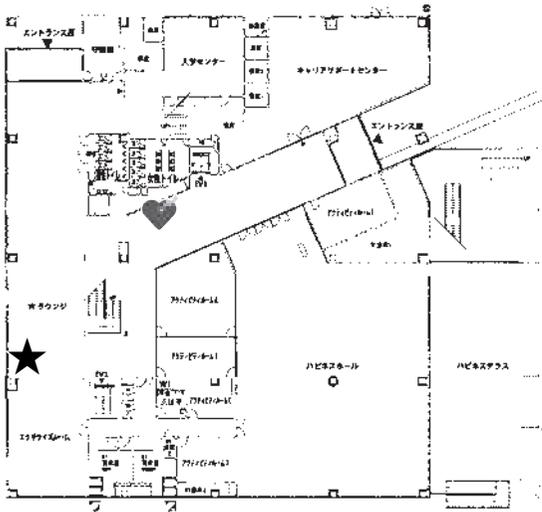
3 F



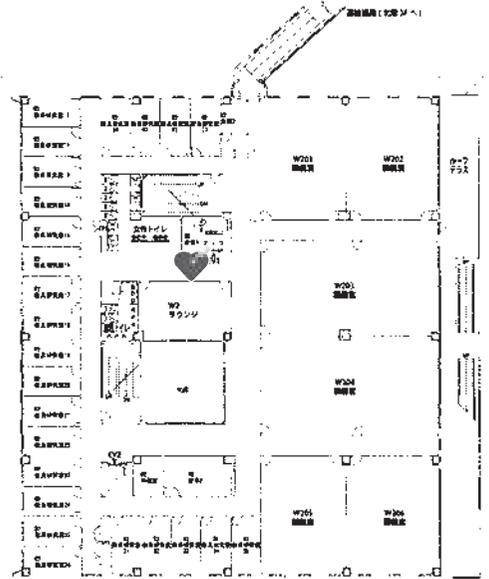
4 F



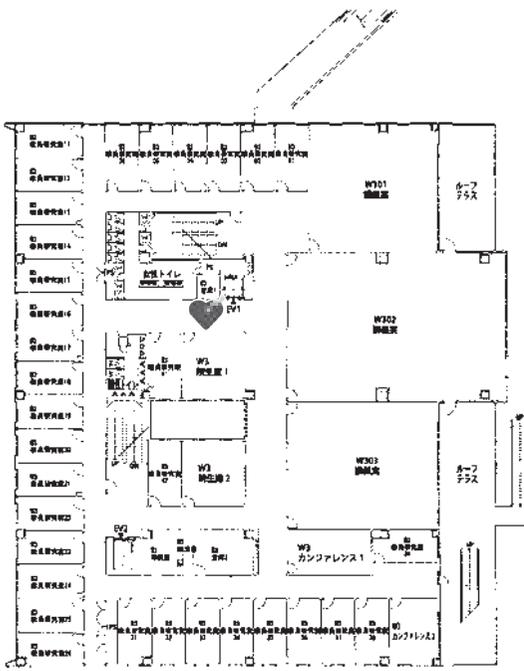
西館



1 F



2 F



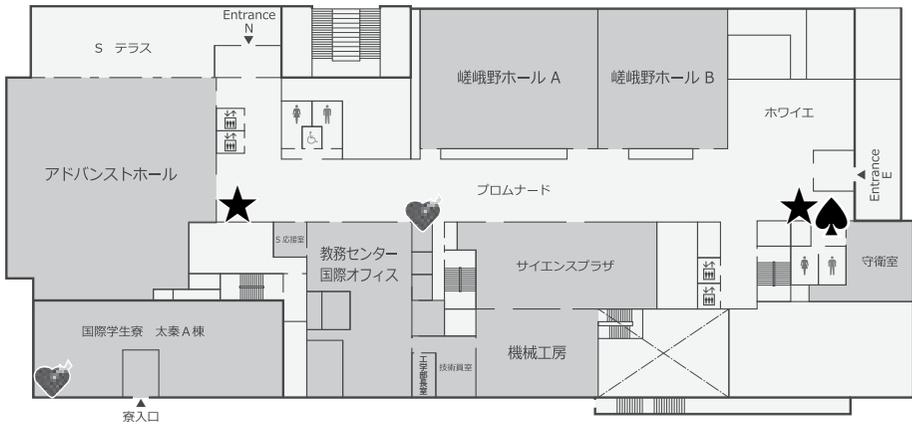
3 F



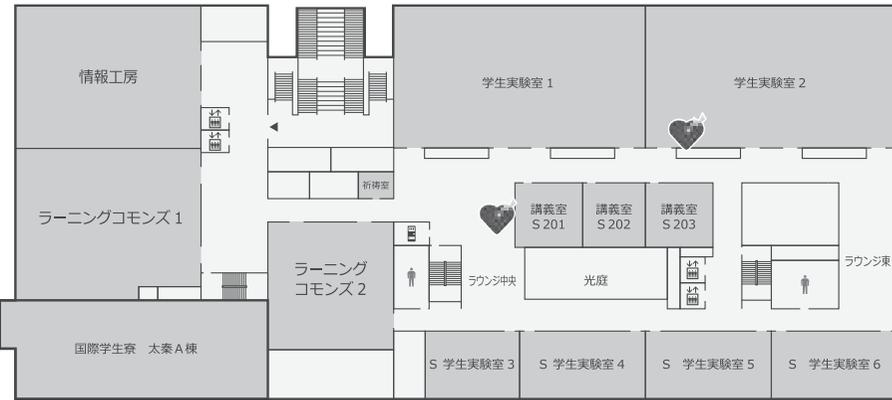
4 F

南館

1 F



2 F

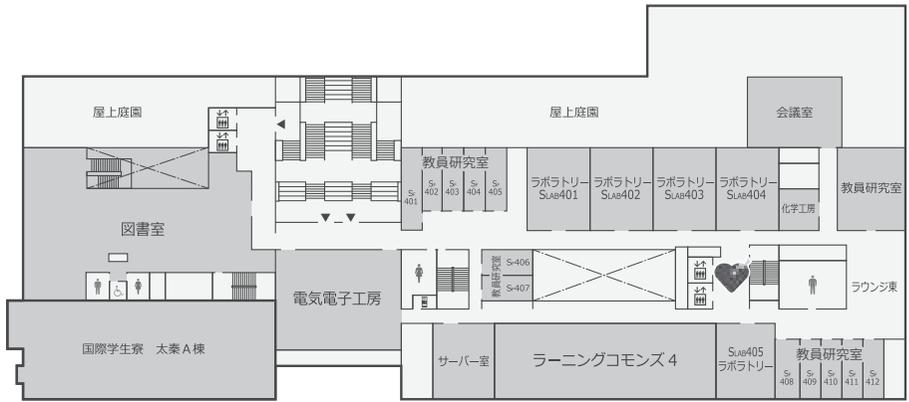


3 F

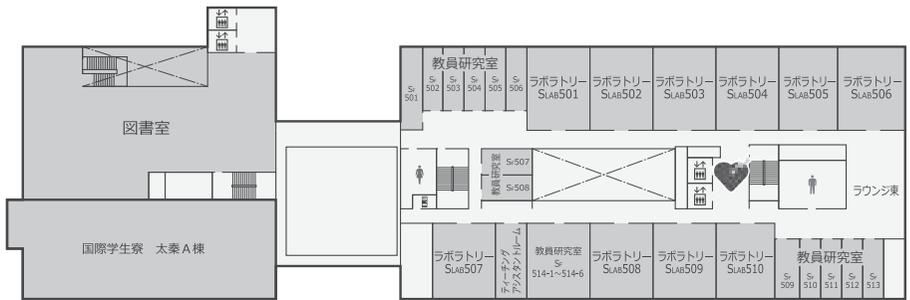


南館

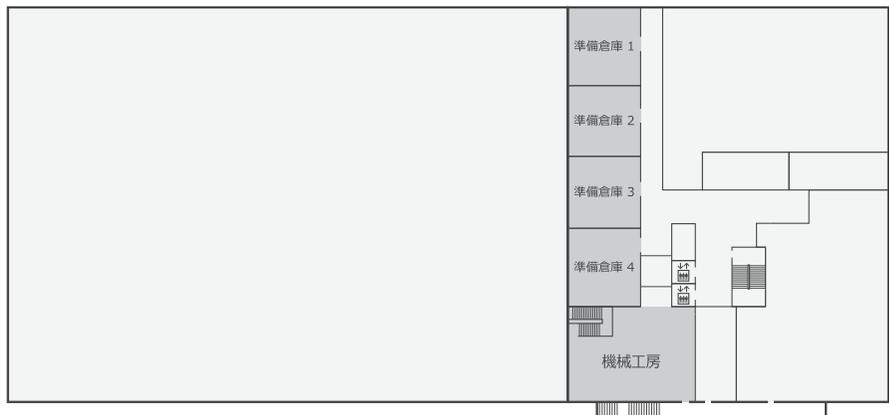
4 F



5 F



B F



# AED と車椅子の配置

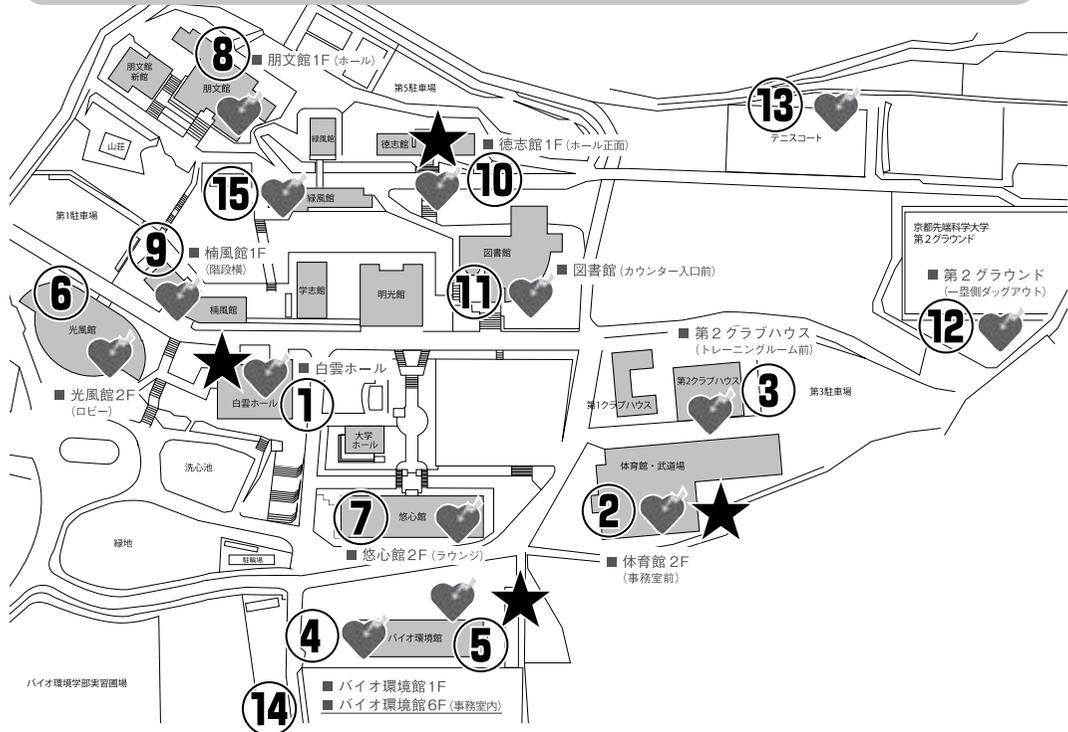
※  : AED

## 〈AED (自動体外式除細動器) 設置場所〉

- ① 保健室前 (白雲ホール)
- ② 体育館 (事務室前)
- ③ トレーニングルーム前 (第2クラブハウス)
- ④ バイオ環境館 1階
- ⑤ バイオ環境館 6階 (事務室)
- ⑥ 光風館 2階
- ⑦ 悠心館 2階
- ⑧ 朋文館 1階
- ⑨ 楠風館 1階 (階段横)
- ⑩ 徳志館 1階 (ホール正面)
- ⑪ 図書館 (カウンター入口前)
- ⑫ 第2グラウンド (一塁側ダッグアウト)
- ⑬ テニスコート
- ⑭ 野球場横トイレ
- ⑮ 緑風館

## 〈車椅子設置場所〉

- ① 保健室前 (白雲ホール)
- ② 体育館 (事務室)
- ⑤ バイオ環境館 6階 (事務室)



## 2. 救急処置

突然身体の異常が起ったとき、医者や救急車を呼ぶ前に行う処置を**応急手当**といいます。この応急手当の善し悪しはその後の傷病の治り具合に大きく影響します。学生生活ではスポーツをする機会が多く、従って事故に合うことも少なくないので、平素から正しい知識を身につけていると役立ちます。

### 緊急ダイヤル

警察・事故の急報……110番

救急救助・火災……119番

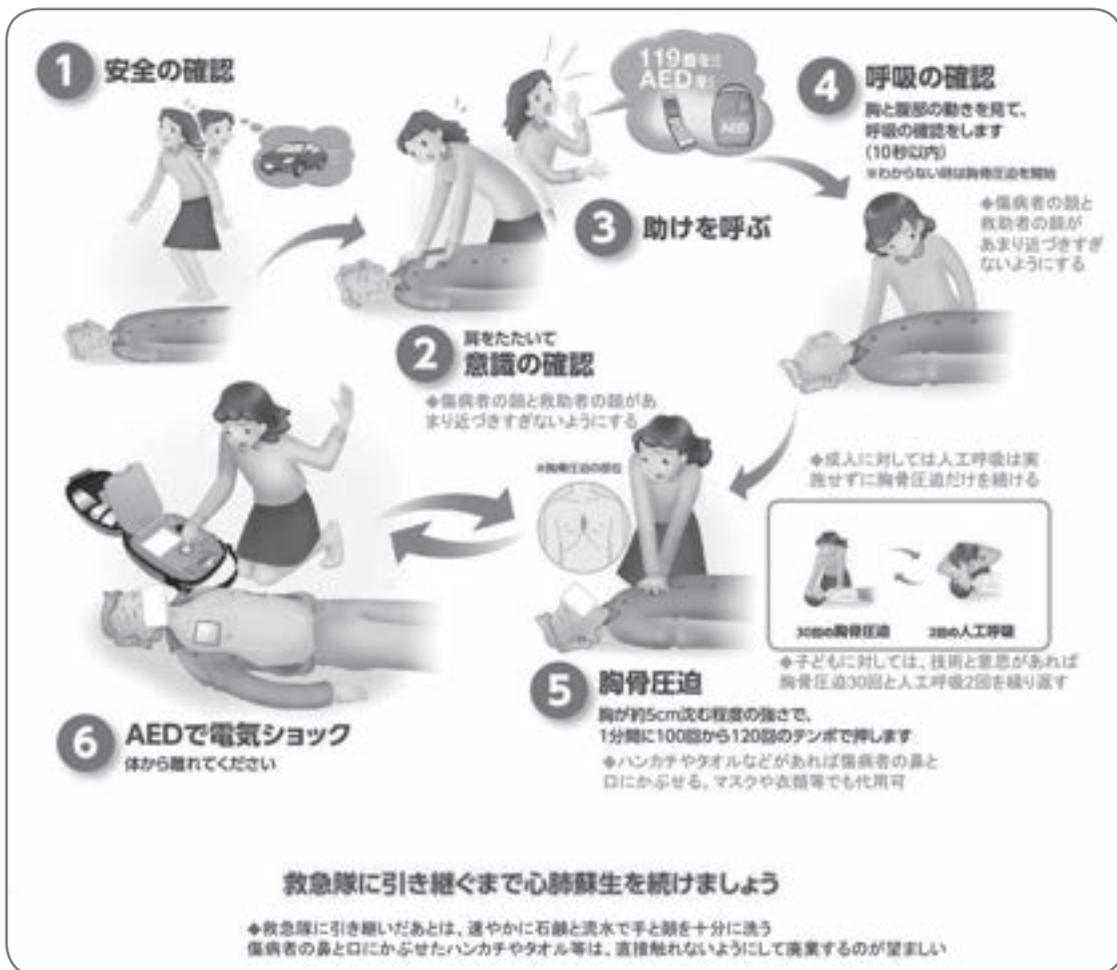
海の事故・事件……118番

## つなげ救命の連鎖

心停止や呼吸停止となる可能性のある傷病を未然に防ぐことが重要です。心停止の可能性のある方を発見したら、できるだけ早く119番通報を行い、できるだけ早く胸骨圧迫・人工呼吸を含む心肺蘇生を実施しAEDを用いて電気ショックを行い、できるだけ早く医療機関で処置することが、大切な命を救うことにつながります。



## 3. 心肺蘇生の流れ（新型コロナウイルス感染症拡大に伴う傷病者対応）



## 4. 蜂刺され、アナフィラキシーショックの対応

### 〈蜂刺され アナフィラキシーショックへの対応マニュアル〉



#### I. 蜂に刺されないための予防対策をしておきましょう。

- ・情報収集・・・近隣での蜂の動向について情報を得ることは大切です。
- ・防具を利用してください。
- ・アナフィラキシー抗体検査を受けてください。(蜂を扱う科目受講生の検査費用は大学負担です)

#### II. 応急処置・・・冷静に対処するように心がけてください。

養蜂や農園実習には応急セット（保健室・バイオ環境館事務室に設置）を携帯して、蜂に刺された場合は**保健室（京都太秦キャンパス 075-406-9140 京都亀岡キャンパス 0771-29-2273）**へ連絡の上、以下の処置を行ってください。

##### ① 刺された現場で、直ちに行う処置（携帯応急セットを使用）

- \* 蜂に刺された直後に毒吸い取り口で傷口から毒物を吸い出すことを試みてください。
- \* 傷口に抗ヒスタミン剤（タクトプラスクリーム）を塗ってください。
- \* 患部を洗浄、冷却し、安静にしましょう。

##### ② 状態に応じて救急病院へ搬送してください

- \* 救急車で搬送する・・・重篤な症状が現われている場合。(呼吸困難、痙攣、意識障害などのショック症状)

**(救急車 TEL 119)**

- \* タクシーで搬送する・・・スズメバチ以外に刺された場合や重篤な症状が現われていない場合はタクシーで搬送してもよい。

搬送先の受け入れを確認してからタクシーを呼んでください。

### 〈京都亀岡キャンパス〉

(京都交通タクシー TEL：0771-25-1000)

蜂刺されとショックに対応できる亀岡市内の医療施設（救急対応とエピペン処方）

病院名	救急対応	担当科	エピペンの処方	電 話	住 所
亀岡市立病院	可 能	外科	可 能	0771-25-7313	亀岡市篠町篠野田1番地1
亀岡シミズ病院	可 能	外科	不 可	0771-23-0013	亀岡市篠広田1-32-15
亀岡病院	不 可		可 能※	0771-22-0341	亀岡市古世町3丁目21番1号
植木タカ メディカルクリニック	可 能※※		可 能	0771-29-6888	亀岡市篠町浄法寺中村39-1
八木診療所	可 能※※※		可 能	0771-24-0123	亀岡市篠町柏原町頭18番地

※亀岡病院でのエピペン処方の担当は大槻医師です。所在確認のうえ、受診してください

※※植木タカメディカルクリニックの救急対応は診察時間内(9:30～12:30 / 16:00～19:00)での対応となります。

火・日・祝祭日 休診

※※※八木診療所もエピペン処方可です(要予約)。一次救急対応可、休日・時間外Tel転送。祝日休診、木・土・日はamのみ

#### 〈応急セット〉

保管場所・・・保健室 バイオ環境館6階事務室 体育館事務室 施設課

セット用品・・・毒吸取器 抗ヒスタミン軟膏（タクトプラスクリーム）  
冷却剤 駆除スプレー

## 5. 日常よくあるケガや事故

### 出血があれば

落ちていて出血部をさがして止血を試みてください。

止血法：

①. 清拭

傷のまわりを拭いて、泥などが入っていたら流水でさっと流す。

②. 直接止血（通常の方法）

出血している場所をガーゼやきれいなタオルなどでしっかり圧迫する。血液に直接触れないようにビニール手袋やビニール袋等を使用する。木片やガラスなどがささっている場合には、医者に見せるまで無理に抜かない。途中で折れたり、大出血することがある。

③. 止血帯法（緊急事態の大けがの時）

手足の場合は傷より心臓に近い側をタオルなど幅の広い布でしばる。一回結びの上に棒を通してねじるとよくしまり、ほどくときも楽である。細い紐やゴムを使用してはいけない。

### 止 血



出典：舞鶴市消防本部ホームページ

### 出血はないが、はげしい痛みや腫れがあるとき

うちみ、ねんご、肉ばなれ、時には骨折、脱臼などの疑いがあります。応急手当の基本は次の通りです。

R (rest)：もんだりせず安静にする。

I (ice)：氷やアイスノンなどで冷やす。(30分間が目安)

C (compression)：砂袋や枕で圧迫したりスポンジをあてて包帯する。

E (elevation)：患部を高くする。

「RICE」と覚えて下さい。骨折や脱臼が疑われるときは、ありあわせの棒切れや物差などをあてて固定します。突き指のとき指を引っ張ることは害があるのでやってはいけません。

## その他日常よくあるケガや事故

### ①. やけど

冷たい水で流したり、つけたりして約30分冷やす。水ぶくれは破らないように、また被服などがくっついているときは無理にはがさない。やけどの範囲が広い場合は病院を受診してください。

### ②. 熱中症

夏の炎天下で激しい運動をしているとき、身体に異常を訴えたり突然倒れたりすることがある。

顔色が蒼白で冷や汗をかいているようなときは、涼しい木陰などに運んで、水分と電解質の補給（OS1、アクエリアス、ポカリスエット等）をし、うちわなどで身体を扇ぎます。

顔色が赤く体温が上昇し、時には意識がうすれる場合は、体に水をかけて体温を発散させるように努めながら直ちに119番に電話する。放置すれば生命にかかわる危険がある。

頸部・脇（腋窩）・足のつけ根を冷却する。

### ③. 鼻血が出た

すぐに止まらないときは、椅子などに寄りかかるように座らせ、鼻をつまんだり冷やすなどして出血を止めるようにします。

#### ●鼻血を止める方法

(1) あごを引いて、小鼻の部分指でしっかりつまんで圧迫する。

(2) 冷やしたタオルなどで、鼻を冷やす。

●鼻をつまんでも止まらないガーゼや脱脂綿を鼻に詰めてから、鼻をしっかりとつまむ。

15分以上経過しても出血が止まらないときは病院へ。

以上、身近に起こる可能性が高い事故の応急手当について説明しましたが、実際にはそう簡単に出来ないと思います。しかし少しでも知識があるのと全くないのとは大きな違いがあります。また知識だけでなく友達同士で実際に体験してトレーニングをつめば、より適切な応急手当が出来るのではないかと思います。

### 〈いざという時に役立つよう、救急箱を用意しましょう〉

・揃えておきたいもの かぜ薬（総合感冒薬） 熱と痛み薬（解熱鎮痛剤）  
下痢止め 虫さされの薬 体温計 はさみ  
絆創膏

・あると便利なもの 目薬 湿布薬 アイスノン カイロ ガーゼ  
(消毒液→傷口が化膿しないために消毒液を使用するのは有効ですが、まず最初に水道水でよく傷を洗い流すことが最も大切です。)

# VI . 感染症と予防対策

## 1. 学校感染症について

学校保健安全法及び学校保健安全法施行規則により、学校において予防すべき感染症の種類と出席停止期間が定められています。

医療機関で対象となる病名の診断を受けた際には、直ちに教務センターおよび保健室に電話連絡してください。主治医から就学可能の判断があるまでは、大学に登校せず病院または自宅で療養してください。

### 出席停止となる学校感染症

学校感染症と出席停止期間		
	感 染 症 名	出席停止期間
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重傷急性呼吸器症候群（SARSコロナウィルスによるものに限る） 中東呼吸器症候群 特定鳥インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）	治癒するまで  *左記以外に、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」第六条第七項から第九項までに規定する「新型インフルエンザ等感染症」、「指定感染症」及び「新感染症」は、第1種の感染症とみなす。
第2種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下線又は舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風疹（3日はしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消退後2日を経過するまで
第3種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	感染のおそれなくなるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、※その他（感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症など）の感染症	病状により医師によって伝染のおそれがないと認められるまで

学校保健安全法施行規則  
(令和3年4月1日一部改正)

## 2. 留意しておきたい感染症

### 結核

結核は結核菌で起こる感染症です。化学療法の発達によって発病率が低下したことから、一時は忘れられようとした感染症でしたが、近年では人口増、エイズの流行などにより結核発病者が世界的に増加しています。また一方で生活形態の変化などから集団感染が多発し、抗生物質の乱用から薬剤耐生菌による発病が増加するなど、今、改めてクローズアップされている感染症です。従って、本学の予防対策である定期健康診断・胸部レントゲン健診を是非とも全員が受診されることが必要です。

2週間以上咳が続く場合は医療機関を受診してください。

結核の診断を受けた場合は保健室に連絡してください。

主な症状……長引く咳・痰・発熱・胸痛・倦怠感

感染経路……飛沫感染・空気感染

予 防……BCG接種 胸部エックス線検査

(感染者の内、発病者は10~20%)

体力の保持と増進



### 麻疹 (はしか)

麻疹は麻疹ウイルスによって起こる感染症で、人から人へ感染します。感染力はきわめて強く、症状も重篤で合併症発症率も高い感染症ですが、麻疹ワクチンを接種することによって高い予防効果を得ることができます。

麻疹の症状：鼻汁、発熱、口腔内の斑点

### インフルエンザ

インフルエンザ (インフルエンザ A/H1N1) は、今のところ必ずしも毒性は強くありませんが、誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザに比べ感染が広がりやすい特徴があります。

そのため感染拡大を防ぐために、十分な対策が必要となります。

また、持病のある方 (注) や妊娠中の方、乳幼児、高齢者については、重症になることがあるので、注意が必要です。

(注) 注意して欲しい持病のある方

慢性呼吸器疾患 (ぜんそく等)・慢性心疾患・糖尿病・人工透析中・免疫機能不全  
副腎皮質ホルモン (ステロイド) 服用中

## おもな症状

38℃以上の発熱	咳	咽頭痛	全身倦怠感
----------	---	-----	-------

## 感染経路

おもな感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染とは、感染した人の咳やくしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります。

接触感染とは、感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水をぬぐった後に他のもの（ドアノブ等）に触るとウイルスが付着することがあります。その付着したウイルスに健康な人が触れた後に目・鼻・口に触れると、粘膜・結膜などを通じて感染することがあります。

## 症状が現れたら

症状が軽度であれば、医療機関の受診は必須ではありません。ただし以下の場合には医療機関を受診してください。

1. 持病のある方（持病については左ページ下参照）
2. 重症化を疑う症状のある方（高熱が続く、息苦しい、咳が止まらないなど）

### 【解熱剤使用の注意】

解熱剤を使用する場合は、アセトアミノフェンを使用しましょう。

商品名：ノーシン、セデス

(注) アスピリンを含有する薬剤(バファリンなど)やジクロフェナクナトリウム(ボルタレンなど)やロキソニン使用はやめましょう。

重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

## 医療機関を受診する方法

医療機関を受診する場合は、かかりつけの医療機関等に事前に電話で連絡のうえ、マスクを着用して受診してください。かかりつけ医療機関がない場合は、下記に相談してください。

保健室（京都太秦キャンパス 075-406-9140 京都亀岡キャンパス 0771-29-2273）

保健所（右京区保健福祉センター・医療衛生コーナー 075-366-0115

南丹保健所 0771-62-4751）

## 診察の結果、インフルエンザと診断された場合

医師の指示のもと、他者への感染を予防するために、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで登校できません。

## 感染した可能性がある場合

以下の場合には感染している可能性があります。

- \* 同居している人がインフルエンザと診断された。またはインフルエンザの症状が現れている
- \* インフルエンザに感染した人と、10分以上2m以内の距離で会話した
- \* インフルエンザに感染した人と、教室などの密閉された空間で、長時間ともに過ごした

感染の可能性がある場合は以下のことに注意してください

- \* 外出を控え、人との接触を避けてください
- \* こまめに手洗い・うがいをおこなってください
- \* 体温を測定するなど症状の出現に注意してください
- \* 症状が現れたら、自宅の様子を見て悪化するようであれば、医療機関に連絡してください

## インフルエンザの予防のために

- \* 予防接種を受ける。予防接種の効果は3ヶ月から6ヶ月程度です。毎年予防接種を受けましょう
- \* うがい・手洗い・手指消毒液（アルコールは効果がありますので、大学にも設置しています）
- \* マスクの着用（ノーズクリップ付きの不織布マスク推奨）
- \* バランスのよい食事
- \* 十分な睡眠や休養

## 性行為感染症（STD：Sexual transmitted disease）

性行為感染症は広い概念で、性的接触によって感染するすべての疾患をいいます。例えば“AIDS”は性病ではありませんが、性行為感染症です。性行為感染症には次のような疾病があります。

### 性 行 為 感 染 症

病 名	原 因 病 原 体
1) リン病	リン菌
2) 梅毒	梅毒トレポネーマ
3) 性器ヘルペス	単純疱疹ウイルス2型
4) B型肝炎	B型肝炎ウイルス
5) トリコモナス膣炎	膣トリコモナス
6) AIDS	HIV
7) 成人性T細胞白血病	HTLV-I
8) クラミジア感染症	Iクラミジア

古典的性病

## 性行為感染症を予防するために

- \* 危険な性行為を避ける  
不特定の人との性行為は危険です。1人1人の背後には、複数の男女がいて、次々と感染の輪が広がっています。
- \* 性行為の最初から最後まで、正しくコンドームを使用する。
- \* 性感染症を治療する  
もし感染したら、必ずパートナーも同時に検査と治療を受けましょう。

## HIV 抗体検査

一般の医療機関でも検査ができますが、保健所なら無料で、匿名でも検査を受けることができます。但し抗体が陽性化するのに6～8週間かかるため、危険な行為から3ヶ月以上たってから検査を受けてください。



## HIV 検査・相談できる場所

保健所、保健センター、京都工場保健会などがあります。詳しくは、各ホームページで確認してください。

## AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome 後天性免疫不全症候群)

人間の免疫機能を低下させてしまうエイズは、新興感染症として対応が難しい疾病です。しかし、最近になってようやく治療と予防に光明が見え始めています。日本でも患者・感染者の報告数は増加しています。

**原因菌**……HIV (Human Immunodeficiency Virus：ヒト免疫不全ウイルス)

**感染経路**……三大感染経路 (血液媒介、母子感染、性行為)

**症状**……発熱、下痢、喉の腫れ、頭痛、倦怠感、関節痛など風邪の症状と似た自覚症状の後、長い潜伏期間 (平均7～8年) を経て、慢性的な体調不良や日和見感染症、悪性腫瘍、神経障害などを発症します。

**予防**……注射の回し打ちをしない。医療過誤 (輸血や血液製剤の HIV 汚染) の問題。安全な性行為。早期の抗体検査。

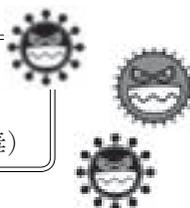
## 細菌性食中毒

感染型食中毒として、腸炎ビブリオ、サルモネラ属、病原大腸菌属 (O-157等)、セレウス菌、ウエルシュ菌 (キャンピロバクターなど) などがあります。O-157やその他の食中毒の予防には次のような三原則を心がけていただきたいと思います。

(予防三原則) 原因菌をつけない……保菌検査 清潔 (手洗い うがい)

菌を増やさない……食材管理 調理方法 食品保存

殺菌……消毒 (日光消毒 乾燥消毒 薬物消毒)



## ノロウイルス

秋から冬にかけて起こる食中毒の主な病原物質です。ノロウイルスは人にだけ感染し、人以外の生物や食材中で増殖することはありません。ただ感染力が強く集団感染しやすいので、感染を防ぐために手洗いやうがいをしっかり行いましょう。

### ▼ノロウイルスの症状……吐き気・下痢・嘔吐・腹痛・発熱

#### 主な感染経路

1. 人から食品を介して感染……ノロウイルスがついた手で配膳や料理をした為、食品が汚染され感染。
2. 食品から感染……ノロウイルスに汚染された二枚貝（牡蠣など）や、加熱が不十分な加工食品。
3. 人から人への感染……感染者の便や嘔吐物がついたものが口に入ったり、乾燥して舞い上がったノロウイルスを吸い込んだケース

### ノロウイルスによる食中毒にかかってしまったら……

- 安静にする
- 嘔吐があるときは、洗面器などにそのまま吐かせる
- 嘔吐や下痢が激しいときは、すぐ医療機関を受診する  
(水分を摂る事が難しく脱水症状を起こす可能性が高いため)
- 寒がるときや手足が冷えているときは、電気あんかや湯たんぽで暖める
- 安易に下痢止めや吐き気止めを飲まない

#### 診察の結果、ノロウイルス（感染性胃腸炎）と診断された場合

他者への感染を予防するため、医師の指示のもと、登校が可能と認められるまでは自宅静養をしてください。

#### 《ノロウイルスの予防》

- ① 生ものを食べるのを極力避け、85℃で1分以上加熱調理しましょう。
- ② ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレ、ペットをさわった後などは、必ず石鹸でよく手を洗いましょう。
- ③ 調理器具の使用後は時々次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等の塩素系漂白剤）に浸して消毒しましょう。
- ④ 嘔吐物・便を処理するときは、マスクとプラスチック手袋ガウンを着用の上、素早く処理し、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症に関する本学の対応について、最新の情報を先端なび・ホームページに随時記載します。随時ご確認をお願いします。

- 新型コロナウイルスの感染症拡大を防ぐ為、咳エチケット、手指消毒等に加え【3つの密（密閉・密集・密接）】
- 3つの密が重ならない場合でもリスクを低減するため、出来る限り「ゼロ密」を守ってください。
- 野外でも、密集・密接には要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいます

# 3つの密を避けましょう！

①換気の悪い  
密閉空間



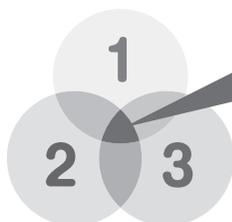
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。



厚生省 コロナ 検索



## Ⅶ．海外に出る際の注意事項

新型コロナウイルス感染により海外渡航が制限されています。事前に状況を確認してください。

### 1. 海外に出る前に注意すべきこと

☆事前に十分な情報を収集しましょう

- ・危険情報の入手

渡航先の安全性について、必ず確認してください。

☆感染症流行状況・予防接種の要否の確認

- ・感染症の流行状況を確認し、状況に応じた渡航予定を立てます。
- ・渡航する国によっては予防接種が義務付けられているところがあります。
- ・予防接種を受ける際は、実施している場所日時を確認してください。実施日時が限られていることが多いため、余裕をもって早めに受けるようにしてください。

#### 海外安全情報サービス

・外務省 海外安全ホームページ

(アドレス)

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

(問い合わせ先)

外務省領事局領事サービスセンター

(海外安全相談班)

TEL: (代) 03-3580-3311

9:00～12:00、13:30～17:00

・感染症情報 (FORTH)

厚生労働省の提供による感染症予防のための情報

(成田国際空港公式 WEB サイトで検索)

(アドレス)

<http://www.forth.go.jp>

厚生労働省検疫所 海外感染症情報

#### 主な予防接種

病名	内容	有効期間	予防結果、備考
黄熱	生ワクチン	接種後10日目から10年間	イエローカード
コレラ	不活化ワクチン		効果は期待できない
破傷風	トキソイド	維持には10年毎の接種	予防効果100%
A型肝炎	不活化ワクチン	3～5年以上有効	予防効果100%
B型肝炎	不活化ワクチン	3年間有効	予防効果95%(?)
狂犬病	不活化ワクチン	維持には1～2年に1回	有効
日本脳炎	不活化ワクチン	維持には3～4年に1回	予防効果は高い
ジフテリア	トキソイド	10年間程度有効	予防効果は高い

## 食べ物からの感染に注意を！

感染予防の第一歩は生ものを口にしないことです。特に熱帯や亜熱帯地域への旅行では注意して下さい。

### ★感染症に関する注意事項

飲食物	予 防 方 法
水	生水(水道水など)は飲まない。 水道水は、3～5分沸騰させるか塩素消毒する。 ミネラルウォーターなどビンやカンに入ったものを買う。 水道水から作った氷も下痢の原因になるので、氷入りの飲み物にはご用心を。 アルコールが入っていても菌は死にません。
魚介類 肉類	充分に火の通ったものを、熱いうちに食べる。日本人には生や半生を好む人が多いのですが、感染の危険が大きくなります。
野菜	生野菜は避け、火を通したものを食べる。
乳製品 卵製品	いたみやすいものなので、衛生状態の悪いものや調理後時間のたっているものは避ける。
果物	果物は、皮をむくまでは衛生的ですが、皮をむいた瞬間から菌が表面で増えはじめます。皮をむいてすぐに食べること。長時間放置されていると思われるカットフルーツは食べないこと。

#### 長い潜伏期間

多くの感染症には潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。日本で一般的な病気で潜伏期の長いものは多くはありませんが、熱帯を中心として海外には潜伏期間の長い疾患が数多くあります。

このような外国の病気は通常日本には存在しないので、具合が悪いからと病院で受診しても、医師は外国で感染した病気には思いが至らず、診断が遅れ、それが命に関することも考えられます。

海外旅行から戻った後2ヶ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、海外へ行ってきたことを必ず医師に告げた上で相談をしてください。

## 2. 帰国後に注意すべきこと

☆帰国時に発熱や胃腸障害（特に下痢）などの症状があれば、必ず入国の際に検疫にその旨を申告してください。

☆帰国後2ヶ月程度は、特に体調の変化に注意をはらってください。感染症によっては潜伏期間が長く、帰国時に症状が現れていなくても感染している場合があるため、注意が必要です。

☆帰国後体調の変化をきたした場合は、必ず医療機関を受診し、渡航先や渡航期間を申告してください。

☆エボラ出血熱など、他者へ感染するおそれのある感染症に感染している疑いがある場合は、医療機関や保健所に電話で連絡し、指示に従ってください。



## Ⅷ．学生の健康について

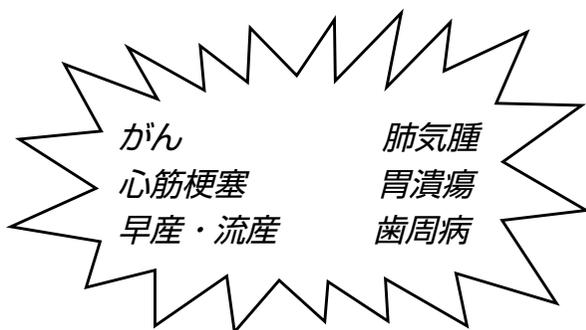
### 1. 喫煙と健康

#### タバコのからだへの影響

たばこの煙の中には4,000種類以上もの化学物質が含まれており、その内200種類は有害化学物質であると言われています。その中にはニコチンという依存物質も存在するため、一度吸い始めると依存性のためなかなかやめられません。

発がん物質や発がん促進物質だけでも100種類近く含まれ、たばこがもたらす健康障害は多岐にわたります。

#### タバコによって引き起こされる健康障害の一例



#### 受動喫煙の問題

たばこの煙には、喫煙者が直接吸う主流煙と、周りにいる人が間接的に吸う副流煙があります。

フィルターを通さない分、副流煙の方が有害物質の含有量が多いことが知られています。

自分のタバコの煙が、友人や恋人など周囲への健康障害の原因になることを知っておいてください。

喫煙が就職活動に不利になる時代になっています。

#### 禁煙教育の案内

保健室では、禁煙教育を行い皆さんの禁煙を支援しています。

勇気を出して一歩踏み出し、保健室をたずねてください。

京都先端科学大学は、分煙を行っています。  
喫煙場所以外での喫煙や歩きタバコは、マナー違反です。  
マナーを守って、クリーンな大学生活を送ってください。

# 禁煙したい人を応援します!

タバコのこと見直してみませんか。

なかなか止められない人、一人ではできない禁煙、

みんなでやればできるのでは

保健室はそんなあなたをサポートします。

## 無理なくできる禁煙教室開設

保健室では禁煙プログラムを用意しています。

**申し込み：京都太秦キャンパス東館1階 保健室**  
**京都亀岡キャンパス白雲ホール2階 保健室**

〈コースI〉

### 「禁煙マラソンコース」

他大学と連携する「大学禁煙化プロジェクト」にリンクし、フォローアップサービスが受けられます。ニコチンパッチの無料配布と大学生専用無料携帯メールを登録することで、専門家の緻密な指導と長期間のケア・フォローが保証されます。

※本部は奈良女子大学・本学保健室が申込窓口

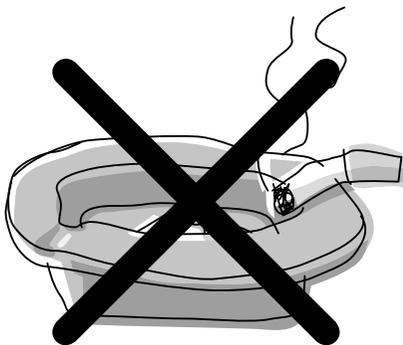
〈コースII〉

### 「行動療法的禁煙コース」

本学保健室主催の喫煙・禁煙支援プログラム。

ニコチンガムの使用や行動療法・グループ療法を活用して実施します。NPO 法人京都禁煙推進研究会（田中医院内 三条大宮）との連携を図ります。

※ 開設場所・・・本学保健室



禁煙外来の案内もしています

## 2. アルコール

アルコールは、飲むとほぼ全量が胃から小腸の間で吸収され、血液の中に溶けて体全体を回ります。この血液中に溶けたアルコールの濃度が、“酔い”と密接に関係するのです。したがって、“酔い”は、アルコールの吸収される速さと飲んだ量に関係します。

個人差はありますが、アルコールの血液中の濃度が0.4%～0.5%になれば死亡するといわれています。飲酒によって死亡する場合は、飲酒後3～4時間以上の時間を経てからのことが多く、また、既に死亡してしまっているのを発見されることが多いようです。ですから、少しでも危ないと思ったら送りどけること、強い刺激を与えても目を覚まさなければ救急車を呼ぶことも心得ておいてください。

アルコール血中濃度(%)と酔いの程度	血中濃度(%)	酒量
爽快期	0.02   0.04	日本酒/1合 ビール/大ビン/1本 ウイスキー/シングル/2杯
ほろ酔い初期	0.05   0.10	日本酒/1合~2合 ビール/大ビン/1~2本 ウイスキー/シングル/2~5杯
酔い初期	0.11   0.15	日本酒/3合 ビール/大ビン/3本 ウイスキー/シングル/6~7杯
酔い中期	0.18   0.30	日本酒/5合 ビール/大ビン/5~7本 ウイスキー/ダブル/5杯
酔い後期	0.35   0.40	日本酒/7合~1升 ビール/大ビン/8~10本 ウイスキー/ボトル/1本
昏睡期	0.45   0.50	日本酒/1升以上 ビール/大ビン/10本以上 ウイスキー/ボトル/1本以上

### アルコールパッチテスト

保健室でアルコールパッチテストを実施しています。

検査時間は20分ほどです。

自分自身がお酒に強いタイプか弱いタイプかを知ることができます。

飲酒の害を防ぐために、自分のタイプを予め把握しておくことも大切です。

お気軽に来室してください。



### 飲み会主催者・参加者の「5つの責任」

#### 1 アルハラをなくすこと。

飲酒にまつわる嫌がらせ、人権侵害をしない。飲めない人への配慮として、ノンアルコール飲料を用意すること。

#### 2 吐く人を出さないこと。

「吐けば大丈夫」という考えは非常に危険であると認識する。限界以上に飲ませないように心がけること。

#### 3 酔いつぶれた人が出たら、介抱し、保護すること。

決して放っておかず、救急車や医療機関の受診を手配する。

#### 4 未成年者に飲酒させない。

20歳未満は心身が未発達なため、飲酒による影響が大きいことを忘れずに。

#### 5 車を運転する予定の人に飲酒させないこと。

飲酒した人はもちろん、飲酒を勧めた人にも法的に罰せられます。飲酒運転が惨劇を生み出すことを理解しておく。

未成年者の飲酒厳禁

危険なイッキ飲みはしない、させない

### 3. 薬物乱用

薬物の危険は意外なほど身近に迫っています。

薬物乱用の最大の怖さは依存です。一度薬物依存症になってしまった脳は元の状態には戻りません。心も体も取り返しのつかない状態に陥ります。

薬物に一度も手をださない。これが絶対に重要！！

薬物は一度使用してしまったら、自分の意思では止められません。薬物には意思を超えた依存性があるのです。

**薬物は**

法律により、厳しく罰せられます。

使用だめ

持っているだけでもだめ

人に渡してもだめ

栽培や製造もだめ

こんな誘いに乗らないで

みんなやっているよ!

頭がさえて勉強がはかどるよ

ちょっと試してみたら?

気分が良くなって最高

ダイエットにいいらしいよ

一回だけだから大丈夫

- 薬物を進められても NO!
- 危険な場所に近づかないこと、逃げることも「勇気」です。
- 薬物をすすめる友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

**薬物乱用のない社会と学生生活を!**

#### 4. 貧血 (本学は体育系クラブ健康診断で貧血検査を実施しています。)

貧血とは、一般に末梢血液中の赤血球数、ヘモグロビン (Hb 血色素) 量が正常値よりも減少している状態です。WHO (世界保健機関) では貧血診断の基準を (表6) のように定めています。本学では、体育系クラブ・サークルの健康診断で貧血検査をしています。健診を受けた場合は、必ず検査結果票を受け取り、確認して、自己管理の目安にしてください。

(表6)貧血症診断の基準値(WHO)

項目 性別	赤血球数 ( $10^4/\text{mm}^3$ )	ヘモグロビン (g-dl)	ヘマトクリット (%)
成人男子	478±50	16.0(13.0~17.5)	45~47(42~52)
成人女子	430±54	14.7(12.0~15.0)	40~42(35~45)

#### 貧血症について

- ・軽度の貧血では自覚症状が無く、貧血状態で日常生活に適応しやすいことが危険であり、貧血症の注意すべき点です。
- ・貧血はいろいろな要因や原因によって発症しますが、鉄欠乏性貧血が最もポピュラーな貧血症です。
- ・鉄欠乏性貧血は偏食やダイエットなど、多くの場合食生活に起因します。女子では月経過多によることも多く、男子の場合は、消化器系臓器からの出血によって発症することがあります。
- ・激しい運動を長期間継続する場合、運動性貧血を発症することがあります。

#### 運動性貧血

急激な運動をした時、脱水によって血液は濃縮しますが、水分の補給により一過性に改善します。しかし、運動を習慣的に長期間継続すると、濃縮された血液が希釈されて、末梢循環を円滑にする生理学的な適応状態になります。そのように赤血球が少ないままの、仮の適応では、酸素運搬機能の低下によって、運動機能も劣ってきます。

#### 貧血症の対応

貧血症の診断を受けた場合は、医療機関にて精密検査を行い、適切な治療を受ける必要があります。軽度の場合は食事療法で改善するため、鉄分の多い食品を摂取するように心掛けて下さい。

## 5. 血圧管理

血圧とは、心臓から末梢に至る体動脈の血管の中の圧力を意味します。血圧は主に心臓の収縮力・血管壁の抵抗（口径、弾性）・血流量・血液粘稠度に関係します。多くの生活習慣病では血圧は重要な病状のサインになりますので日常から血圧管理に心掛けることは疾病予防の為に大変有意義です。

保健室に血圧測定器を設置していますので利用して下さい。皆さんの測定値では低血圧（最高血圧値が 99mmHg 以下）の人が目立ちますが、自覚症状を尋ねると、「しんどい」と言われます。夜更かしによる睡眠不足や食事をしないことも原因のようです。そのように、血圧は心身の状態を敏感に反映する健康のサインです。

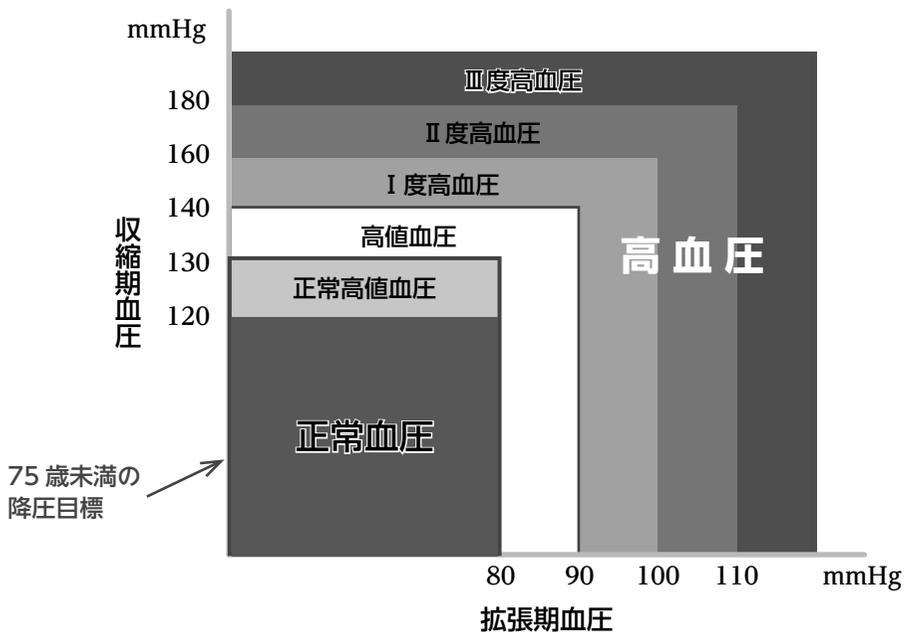
### 最高血圧と最低血圧

心臓が収縮して、血液が急に動脈に入り、血管が最高度に緊張した時は、血圧が最も高く、この収縮期血圧を最高血圧といいます。また、心臓の拡張したときの血圧を最低血圧といいます。血圧は主に心臓の拍出力や大きい血管の弾性抵抗によって定まります。

血圧の基準値は

最大血圧	130 mmHg 以下
最低血圧	80 mmHg 以下

### 血圧の分類（高血圧ガイドライン 2019）



（出典：「高血圧ガイドライン 2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図）

## 6. 食生活と健康

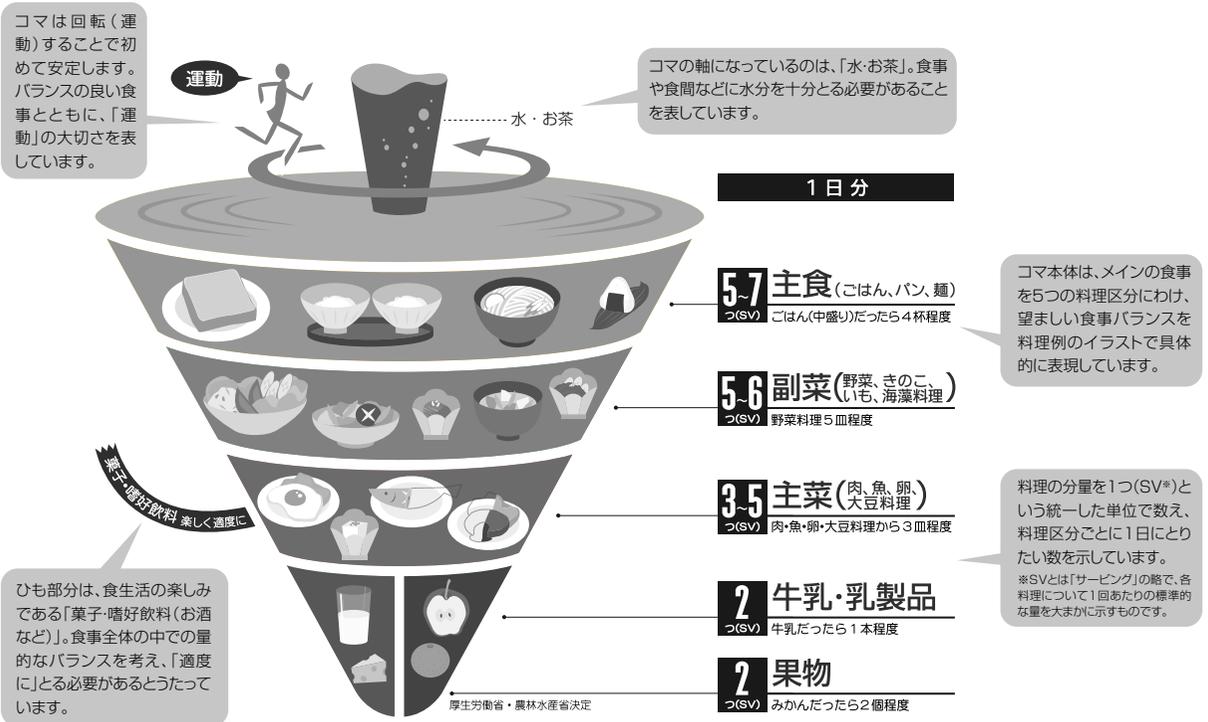
現代社会では、「好きなものばかり食べる」、「夜遅くに食事をする」、など食生活の乱れや偏りが問題となっています。あなたの食生活はいかがでしょう？

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのでしょうか、わからない方も多いと思います。そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。

「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？

## 附表（カロリーチェック）

### あなたのカロリーチェック

#### ■あなたが1日に必要なカロリーは？

運動量や生活活動によって異なりますが、一般には体重1kgに30キロカロリーをかけて算出します。



身長(m)<sup>2</sup>×22(BMI指数)＝標準体重  
標準体重×30＝必要エネルギー量

【計算例】 ●身長165cmの人の場合

1.65m×1.65m×22(BMI指数)＝59.9kg(標準体重)

59.9kg×30kcal＝1,797kcal(必要エネルギー量)

あなたの必要エネルギー目安量は……

m× m×22(BMI指数)＝ kg(標準体重)

kg×30kcal＝ kcal(必要エネルギー量)

#### \*かしこい外食の選び方

- ① 1日の総エネルギーの1/3(600～700kcal)量を目安に選ぶ。
- ② 品数が多く、低エネルギーの和風定食が理想的。
- ③ 高エネルギーの洋食は3日に1度くらい。
- ④ 自分の適量の主食を調節する。
- ⑤ 一品はタンパク質(肉、魚、卵、大豆製品)の入っているメニューを。
- ⑥ 野菜のあるメニューを意識して選ぶ。
- ⑦ 油っぽい料理や揚げ物はなるべく避ける。
- ⑧ バター、ドレッシング、マヨネーズは極力つけないように。
- ⑨ 麺類は具の入ったものを選び、汁はできるだけ残す。
- ⑩ 外食は1日1食が望ましい。
- ⑪ 食材のわかる料理が安心。
- ⑫ 栄養バランスのコントロールは1日3食の中で整うように食べる。1日でバランスの取れない場合は3日～1週間単位でバランスをたもつように考えて、あまり神経質にならないように。

## 外食のエネルギーチェック①



# 和食

	<p><b>刺し身定食</b></p> <p><b>595 kcal</b></p> <p>栄養バランスは一応(優)脂質不足なので他の2食で補う工夫を。</p>		<p><b>煮もの定食</b></p> <p><b>670 kcal</b></p> <p>野菜ものが多いので、栄養のバランスのよいおすすりめ定食。</p>
	<p><b>焼き魚定食 (さんまの開き)</b></p> <p><b>600 kcal</b></p> <p>焼くときに油を使わず、焼いているうちに魚の脂が落ちる焼き魚は低エネルギーのメニュー。</p>		<p><b>にぎり寿司(並)</b></p> <p><b>430 kcal</b></p> <p>寿司飯には意外と塩分が多い。野菜不足なので他の2食で野菜を補うように。</p>
	<p><b>てんぷら定食</b></p> <p><b>880 kcal</b></p> <p>てんぷらの衣は油をたっぷり含んでいるため高エネルギー。ご飯の量を減らして調節しよう。</p>		<p><b>ちらし寿司(並)</b></p> <p><b>600 kcal</b></p> <p>寿司は「上」や「特上」になると高コレステロールのネタが増えて、エネルギー量が高くなる。</p>
	<p><b>アジフライ定食</b></p> <p><b>810 kcal</b></p> <p>フライものは油を多く使うので高エネルギー。フライの分だけご飯を残すように。</p>		<p><b>鉄火巻き</b></p> <p><b>510 kcal</b></p> <p>まぐろのトロにはビタミンEが多く含まれていて、善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やさない。</p>
	<p><b>幕の内弁当</b></p> <p><b>750 kcal</b></p> <p>栄養的には一応マル。三大栄養素のたんぱく質、糖質、脂質のバランスのよいおすすりめ定食。でも、揚げものに注意。</p>		<p><b>細巻き</b></p> <p><b>410 kcal</b></p> <p>栄養的には糖質に偏り、たんぱく質、脂質、野菜ともに足りない。</p>

# 外食のエネルギーチェック② どんぶりもの & めん類



	<p><b>かつ丼</b></p> <p><b>770 kcal</b></p> <p>どんぶりものなかでは最もエネルギー量が高い。豚肉には、疲労回復に効果があるといわれているビタミンB<sub>6</sub>が豊富に含まれている。</p>		<p><b>てんぷらそば</b></p> <p><b>620 kcal</b></p> <p>一般的に外食の工場のてんぷらは見かけよりたんぱく質が少なく、高エネルギー、野菜不足なので他の2食で野菜料理をしっかりと。</p>
	<p><b>親子丼</b></p> <p><b>620 kcal</b></p> <p>どんぶりものなかでは低エネルギー、三大栄養素の糖質、脂質、たんぱく質のバランスがよく、野菜もほどほどに入っているが、ご飯の量が多め。</p>		<p><b>とろろそば</b></p> <p><b>485 kcal</b></p> <p>ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む山いもは疲労回復に役立つ。しかし、山いもはそばと同じ糖質源。栄養的には負ってしまう。</p>
	<p><b>てん丼</b></p> <p><b>700 kcal</b></p> <p>食材に使われている工は低エネルギーだが、衣をつけて揚げるとエネルギーは高くなる。脂質も多いので、他の2食では油料理をひかえよう。</p>		<p><b>カレーなんばんそば</b></p> <p><b>440 kcal</b></p> <p>脂身の多い豚バラ肉はたんぱく質というより、脂質食品。たんぱく質と野菜を補おう。</p>
	<p><b>卵丼</b></p> <p><b>540 kcal</b></p> <p>エネルギーは他のどんぶりものと比べて低いが、たんぱく質不足。たんぱく質の料理を補う工夫を。</p>		<p><b>なべやきうどん</b></p> <p><b>580 kcal</b></p> <p>めん類のなかでは兵隊くさんで栄養バランスのとれたメニュー。</p>
	<p><b>うなぎ</b></p> <p><b>720 kcal</b></p> <p>うなぎはたんぱく質、ビタミンAやB群、ミネラルなどの宝庫。野菜の食物繊維やビタミンCが足りないため他の食事でも補う工夫を。</p>		<p><b>ざるそば</b></p> <p><b>255 kcal</b></p> <p>糖質に偏り、たんぱく質、野菜不足。一品料理で野菜を追加するか、野菜ジュースを飲もう。</p>

# 洋食



	<p><b>ハンバーグ</b></p> <p><b>405 kcal</b></p> <p>ひき肉を使うハンバーグは脂肪に富んでしまう。つけ合わせの野菜は必ず食べるように。その際、ドレッシングはかけない。</p>		<p><b>スパゲティ・ミートソース</b></p> <p><b>680 kcal</b></p> <p>ビタミンとたんぱく質は一品入っているが、ひき肉を使っているため脂肪が多いので注意。肉の量もご飯茶碗のんで軽く2杯分。食べ過ぎないほうが。</p>
	<p><b>カレーライス</b></p> <p><b>755 kcal</b></p> <p>比較的、野菜が含まれている。サラダを追加してビタミンを、ヨーグルトやチーズでカルシウムを補おう。</p>		<p><b>ピザトースト</b></p> <p><b>455 kcal</b></p> <p>チーズがたっぷりなので不足しやすいカルシウムがとれる。野菜ジュースでビタミンの補給を。</p>
	<p><b>オムライス</b></p> <p><b>675 kcal</b></p> <p>卵は良質たんぱく質。つけ合わせの野菜も残さず食べて。</p>		<p><b>ミックスサンド</b></p> <p><b>565 kcal</b></p> <p>たんぱく質、野菜とも一品入っている。コーヒーの代わりにカフェ・オレや野菜ジュースを。</p>
	<p><b>ピラフ</b></p> <p><b>645 kcal</b></p> <p>ご飯が多いので、ご飯は自分の適量を食べて。他に、ポタージュスープでたんぱく質を、サラダでビタミンの補給を。</p>		<p><b>きのこぞうすい</b></p> <p><b>330 kcal</b></p> <p>きのこ類は食物繊維が多く、ノンカロリー食品。エネルギーも低め。</p>
	<p><b>グラタン</b></p> <p><b>485 kcal</b></p> <p>カルシウムやたんぱく質はたっぷり。フルーツやサラダを補えば、栄養バランスもよくなる。</p>		<p><b>ツナサラダ</b></p> <p><b>225 kcal</b></p> <p>野菜のビタミン類の他に、ツナでたんぱく質をプラスして。</p>

# 外食のエネルギーチェック④



# 中華

	<p><b>ラーメン</b></p> <p><b>460 kcal</b></p> <p>汁には塩分が多いため、減らすこと。栄養的には糖質に偏っているため、他の2食でたんぱく質と野菜を補おう。</p>		<p><b>チャーハン</b></p> <p><b>740 kcal</b></p> <p>ご飯が多く具が少なめで栄養バランスが悪いので、他の2食で野菜やたんぱく質を補う工夫を。</p>
	<p><b>チャーシューメン</b></p> <p><b>515 kcal</b></p> <p>糖質、たんぱく質に偏り、野菜不足。食後に、牛乳や野菜ジュースはいいが。</p>		<p><b>ニラレバ炒め定食</b></p> <p><b>800 kcal</b></p> <p>レバーはビタミンや鉄分の宝庫。外食で不足する緑黄色野菜もたっぷり食べられる。</p>
	<p><b>焼きそば</b></p> <p><b>740 kcal</b></p> <p>たんぱく質、糖質、ビタミンが取れる。かた焼きそばはめんを油で揚げるので脂質が高くなる。</p>		<p><b>えびちり定食</b></p> <p><b>730 kcal</b></p> <p>エビはたんぱく質が多く低脂肪食品。コレステロールも適やさない。エネルギーも高いが、ソースは、塩分、脂質とも多めに。</p>
	<p><b>中華丼</b></p> <p><b>775 kcal</b></p> <p>野菜が多く、たんぱく質が入り、栄養のバランスはよいが、あんには脂質が多い。ごはんも多めなので適量を食べて減らすように。</p>		<p><b>ぎょうざ</b></p> <p><b>310 kcal</b></p> <p>思ったより肉が少ないのでたんぱく質不足。皮は主食と同じ糖質と考えて、ご飯をひかえよう。</p>
	<p><b>酢豚</b></p> <p><b>600 kcal</b></p> <p>揚げた肉を使うので脂質は多め。ピーマン、にんじんなどに多いカロチンは油で炒めるとからだへの吸収がよくなる。</p>		<p><b>しゅうまい</b></p> <p><b>335 kcal</b></p> <p>具の豚肉でたんぱく質とビタミンB<sub>1</sub>は取れる。サラダで野菜を補おう。</p>

# 外食のエネルギーチェック⑤ ファーストフード



	<p>ハンバーガー(大)</p> <p><b>609</b> kcal</p> <p>エネルギー、たんぱく質、塩分など豊富なハンバーガーの2倍、手軽に食べられるが、エネルギーはチャーシューメンよりも高い、注意して食べよう。</p>		<p>ライ麦ビスケット</p> <p><b>231</b> kcal</p> <p>脂肪、糖質ともに高め。</p>	
	<p>ハンバーガー</p> <p><b>398</b> kcal</p> <p>野菜不足。サラダを補って。</p>		<p>飲みもの(シェイク)</p> <p><b>214</b> kcal</p> <p>糖質に偏っている。飲みものはできるだけ牛乳か、ノンエネルギーのものを。ちなみに牛乳200ccは126Kcal。</p>	
	<p>フライドチキン(1ピース)</p> <p><b>167</b> kcal</p> <p>皮つきで揚げているので脂肪が高い。食べ過ぎないように。</p>		<p>ドーナツ</p> <p><b>176</b> kcal</p> <p>おやつにはシンプルなもの。シンプルなものの方がエネルギーは低め。</p>	
	<p>フライドポテト(L)</p> <p><b>421</b> kcal</p> <p>ビタミンが多いようだが、実はいも類は糖質なので、脂肪と糖質に偏ってしまう。</p>		<p>ドーナツ</p> <p><b>205</b> kcal</p> <p>シンプルなものよりエネルギーは高め。</p>	
	<p>ホットアップルパイ</p> <p><b>212</b> kcal</p> <p>脂肪と糖質が高め。デザートにパクリは禁物。</p>			
		<p>ブラックコーヒー</p> <p><b>0</b> kcal</p>	<p>コーヒー+シュガー(3g)</p> <p><b>12</b> kcal</p>	<p>コーヒー+シュガー+ミルク(コーヒー用クリーム)</p> <p><b>38</b> kcal</p>

## 附表（医療機関一覧）

### 〈医療機関を受診する場合の心得〉

※必ず「健康保険証」を持参してください。

※診療時間を確認してください。救急病院であっても、電話で受診が可能であるか事前に確認してください。

#### 救急病院一覧

##### 〈京都太秦キャンパス周辺〉

施設名	電話	住所／ホームページアドレス
洛和会 丸太町病院	075-801-0351	京都市中京区七本松通丸太町上ル <a href="http://www.rakuwa.or.jp/maruta/">http://www.rakuwa.or.jp/maruta/</a>
京都市立病院	075-311-5311	京都市中京区壬生東高田町 1-2 <a href="http://www.kch-org.jp/">http://www.kch-org.jp/</a>
京都第二赤十字病院	075-231-5171	京都市上京区釜座通丸太町上ル春帯町 355-5 <a href="http://www.kyoto2.jrc.or.jp/">http://www.kyoto2.jrc.or.jp/</a>
京都民医連中央病院	075-861-2220	京都市右京区太秦土本町 2-1 <a href="http://kyoto-min-iren-c-hp.jp/">http://kyoto-min-iren-c-hp.jp/</a>
河端病院	075-861-1131	京都市右京区太秦上ノ段町 16 <a href="http://www.kawabata-hp.or.jp/">http://www.kawabata-hp.or.jp/</a>
太秦病院	075-811-7711	京都市右京区太秦安井西沢町 4 番地 13 <a href="http://www.uzumasa-hp.jp/">http://www.uzumasa-hp.jp/</a>

##### 〈京都亀岡キャンパス周辺〉

施設名	電話	住所／ホームページアドレス
亀岡市立病院	0771-25-7313	亀岡市篠町篠野田 1-1 <a href="https://www.city.kameoka.kyoto.jp/hospital/">https://www.city.kameoka.kyoto.jp/hospital/</a>
亀岡シミズ病院	0771-23-0013	亀岡市篠広田 1-32-15 <a href="http://shimizu-hospital.or.jp/kameoka/">http://shimizu-hospital.or.jp/kameoka/</a>
京都桂病院	075-391-5811	京都市西京区山田平尾町 17 <a href="http://katsura.com/">http://katsura.com/</a>
シミズ病院（千代原口）	075-381-5161	京都市西京区山田中吉見町 11-2 <a href="http://www.shimizu-hospital.or.jp/shimizu/">http://www.shimizu-hospital.or.jp/shimizu/</a>
洛西シミズ病院	075-331-8778	京都市西京区大枝沓掛 13-107 <a href="http://www.shimizu-hospital.or.jp/rakusai/">http://www.shimizu-hospital.or.jp/rakusai/</a>
京都中部総合医療センター	0771-42-2510	南丹市八木町八木上野 25 <a href="http://www.kyoto-chubumedc.or.jp/">http://www.kyoto-chubumedc.or.jp/</a>

#### ◎京都健康医療 よろずネット

救急病院を検索できます。

#### ◎救急安心センターきょうと（＃7119）

24時間365日電話で相談できます。「救急車を呼んだ方がいいかな」「病院に行った方がいいかな」「今診てもらえる病院はどこ？」など病気やけがで困った時に相談できます。

## 夜間・休日

### <京都市急病診療所>

所在地：京都市中京区西ノ京東梅尾町6

電話：075-354-6021

診療科目	診療日	診療時間
内科 眼科	土曜日	18:00～22:00
	日曜日・祝日 (8/15～16、12/29～1/3)	10:00～17:00 18:00～22:00
耳鼻咽喉科	日曜日・祝日 (8/15～16、12/29～1/3)	10:00～17:00
小児科	月曜日～金曜日	21:00～24:00
	土曜日	14:00～17:00 18:00～翌8:00
	日曜日・祝日 (8/15～16、12/29～1/3)	10:00～17:00 18:00～24:00



### <京都市休日急病歯科中央診療所>

所在地：京都市中京区西ノ京東梅尾町1

京都府歯科医師会

口腔保健センター1F

電話：075-812-8493

診療時間：10:00～17:00（日曜日、祝日  
(8/15、8/16、12/29～1/4)）



### <その他の診療・夜間診療について>

京都府救急医療情報センターへお問い合わせ  
ください。

電話：075-694-5499

### <亀岡市休日急病診療所>

所在地：亀岡市安町釜ヶ前82

亀岡市保健センター内

診療科：内科・小児科

電話：0771-23-5636

診療時間：9:50～11:30／13:00～16:30（日曜日・祝日（振替休日を含む）・年始年末（12月30日～1月3日））



## 〈京都太秦キャンパス周辺〉医療機関一覧表

(診療時間、電話番号等の変更もあるか)  
も知れませんが必ず確認して下さい。

市外局番 (075)

内科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺・太秦天神川駅周辺			
かねみつ内科クリニック	873-8686	右京区太秦下刑部町181	9:00~12:00 (月~土) 16:30~19:30 (月・火・水・金)
たまい内科クリニック	863-5585	右京区太秦下刑部町3-3 コリドール天神川1F	9:00~12:30 (月・火・水・金・土) 16:30~20:00 (月・火・水・金)
ウケタ医院	872-5757	右京区太秦森ヶ西町21	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:00~19:30 (月・水・金)
やすい山ノ内クリニック	406-7189	右京区山ノ内五反田町9-1 御池かどのビル2F	9:00~12:00 (月~土) 17:00~19:00 (月・火・水・金)
太秦周辺			
うずまさ診療所 (女性医師在籍)	863-6152	右京区太秦帷子ノ辻30-4	9:00~12:00 (月~土) 13:30~15:30 (月・火・水・金) 18:00~20:00 (月~金)
うずまさ第二診療所 (女性医師在籍)	863-5581	右京区嵯峨広沢南野町26-2-2	9:00~12:00 (月・火・水・金・土)
田代医院	861-0124	右京区太秦組石町3	9:00~12:00 (月・火・木・金・土) 18:00~20:00 (月・火・水・金)
井本医院	861-2646	右京区太秦海正寺町4	9:00~12:00 (月~土) 18:00~20:00 (月・水)
花園駅周辺			
池田医院 (女性医師在籍)	811-1521	右京区太秦安井車道町21-59	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 16:30~19:30 (月・水・金)
泉谷医院	821-1612	右京区太秦安井二条裏町2-16	9:00~12:00 (月~土) 17:00~19:00 (月・水・金)
西大路御池駅周辺			
京都民医連太子道診療所 (女性医師在籍)	822-2660	中京区西ノ京小堀池町18-1	9:00~11:30 (月~土) 17:00~19:30 (月・水・金)
おがわ内科呼吸器内科医院	432-8448	中京区西ノ京銅駝町75-1	9:00~12:00 (月~土) 17:00~20:00 (月・火・木・金) 14:00~17:00 (土)
中西医院	841-9661	中京区御前通御池上ル西ノ京船塚町11	9:00~12:00 (月~土) 17:30~20:00 (月・火・水・金)
景山医院	323-6680	右京区西院西今田町9-5	9:00~12:30 (月・火・水・金・土) 17:00~20:00 (月・水・金)
ふち内科クリニック	803-6060	中京区壬生上大竹町14	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:00~18:30 (月・火・水・金)
梅津			
医療法人大塚医院	881-3088	右京区梅津前田町65-4	9:00~12:00 (月~土) 17:00~20:00 (月・火・水・金)
にしお循環器内科クリニック	881-1118	右京区梅津後藤町7-34	9:00~12:00 (月~土) 16:00~19:00 (月・火・木・金)

外科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺・太秦天神川駅周辺			
ウケタ医院	872-5757	右京区太秦森ヶ西町21	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:00~19:30 (月・水・金)
四条診療所 (女性医師在籍)	311-2220	右京区西院四条畑町21-1	8:00~12:00 (月~土) 17:00~19:00 (月・木・金)

太秦周辺			
かねみつ医院	864-7473	右京区常盤東ノ町6-5	9:00~12:00 (月・水・金) 14:00~16:00 (月・金) 16:30~19:00 (月・火)
花園駅周辺			
池田医院 (女性医師在籍)	811-1521	右京区太秦安井車道町21-59	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 16:30~19:30 (月・水・金)
大塚診療所	861-3262	右京区太秦和泉式部町4-13	9:00~12:30 (月・火・水・金・土) 17:30~20:00 (月・水・金)
泉谷医院	821-1612	右京区太秦安井二条裏町2-16	9:00~12:00 (月~土) 17:00~19:00 (月・水・金)
西大路御池駅周辺			
京都民医連太子道診療所	822-2660	中京区西ノ京小堀池町18-1	9:00~11:30 (月~土) 17:00~19:00 (金)

#### 整形外科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺・太秦天神川駅周辺			
ウケタ医院	872-5757	右京区太秦森ヶ西町21	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:00~19:30 (月・水・金)
寺内整形外科診療所	881-2020	右京区太秦森ヶ前町10-1	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:30~20:00 (月・火・水・金)
菱本整形外科医院	812-2236	右京区山ノ内北口町19-4	9:30~12:30 (月~土) 16:30~19:30 (月・火・木・金)
清水医院	802-4174	右京区山ノ内宮前町1	9:00~12:00 (月~土) 18:00~20:00 (月・火・水・金)
太秦周辺			
またの整形外科	872-5775	右京区太秦桂木町11-1	9:00~12:00 (月~土) 16:30~19:00 (月・火・木・金)
うずまさ診療所	863-6152	右京区太秦帷子ノ辻30-4	9:00~12:00 (月~土) 13:30~15:30 (月・火・木・金) ※第3木曜日午後は休診
池田整形外科クリニック	864-3331	右京区太秦一ノ井町31	9:00~12:00 (月・火・木・金・土) 17:00~19:30 (月・火・木・金)
花園駅周辺			
長岡整形外科クリニック	803-1881	右京区太秦安井馬塚町2-9	9:00~12:00 (月~土) 16:00~19:00 (月・火・木・金)
西大路御池駅周辺			
京都民医連太子道診療所	822-2660	中京区西ノ京小堀池町18-1	9:00~11:30 (月・水・木・金・土) 17:00~19:00 (月・水)

#### 産婦人科

施設名	電話	所在地	診療時間
太秦周辺			
京都民医連中央病院 (女性医師在籍)	861-2220	右京区右京区太秦土本町2番1	9:00~11:30 (月~金) 17:00~19:00 (月・水・金)
柏木産婦人科医院	882-3800	右京区右京区太秦垂箕山町13-3	9:00~12:00 (月・水・木・土) 10:00~12:00 (火・金) 17:00~19:00 (月・水) 18:00~20:00 (月・金)

二条駅周辺			
細田レディースクリニック	634-6123	中京区西ノ京職司町69 IMPACT IKU NORTH1階	9:00~12:00 (月~土) 17:00~20:00 (月・火・木・金) 受付30分前迄
山元病院 (女性医師在籍)	801-3281	中京区岩上通蛸薬師下る宮本町795	9:00~12:00 (月~土) 13:30~15:00 (月・水・金) 17:00~19:30 (月・火・木・金)
卜部医院	841-2001	上京区土屋町通榎木通下ル中務町490	10:00~13:00 (月・水・金)
西院駅周辺			
さとこレディースクリニック (女性医師在籍) ※完全予約制 婦人科系疾患の皮膚科	325-0272	右京区西院東淳和院町13-9	9:30~12:00 (月・木・土) 15:00~18:00 (火・金) 17:00~19:00 (月・水)
大学周辺			
宮元産婦人科医院	321-1112	右京区西院四条畑町1-11	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:00~19:30 (月・火・木・金)

皮膚科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺・太秦天神川駅周辺			
いまい皮フ科クリニック	366-6153	右京区太秦下刑部町170番地	9:00~12:00 (月・火・水・金) 9:00~13:00 (土) 16:00~19:30 (月・火・水・金)
すずき皮フ科クリニック	316-0072	右京区西院安塚町4-2 WEST-1ビル1階	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) *土曜は13:00まで 16:00~19:00 (月・火・水・金)
太秦周辺			
うずまさ診療所 (女性医師在籍)	863-6152	右京区太秦帷子ヶ辻町30番地4	9:00~12:00 (月・火・木) 13:30~15:30 (火)
よねばやし皮フ科 クリニック	873-3251	右京区太秦一ノ井町16-2	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:00~20:00 (月・火・水・金)
花園駅周辺			
泉谷医院	821-1612	右京区太秦安井二条裏町2-16	9:00~12:00 (月~土) 17:00~19:00 (月・水・金)
中安皮膚科診療所	841-5990	右京区太秦安井春日町5	9:30~12:00 (月・火・水・金・土) 13:00~16:00 (月・火・水・金)
西大路御池駅周辺			
京都民医連太子道診療所	822-2660	中京区西ノ京小堀池町18-1	9:00~11:30 (月・火・木・金) ※第4 (月) 休診
任医院 (女性医師在籍)	812-5250	中京区西ノ京東中合町18	9:30~12:30 (月・火・水・金・土) 16:00~18:00 (金)
二条駅周辺			
なかみち皮膚科クリニック	812-0702	中京区西ノ京東梅尾町3 JR二条駅NKビル3階	10:00~12:00 (月~金) 9:00~12:00 (土) 13:30~15:30 (月・火・金) 13:00~15:30 (木・土) 16:30~19:00 (月・火・金) 17:00~19:00 (木)
西院駅周辺			
河合敬一皮膚科医院 (女性医師在籍)	315-0222	右京区西院高田町24番地パデシオン西院1-2	9:30~12:00 (月~土) 17:00~19:00 (月・水・金) 14:00~16:00 (火)

泌尿器科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺			
伊東泌尿器科	321-1141	右京区山ノ内赤山町10-1	9:30~12:00 (月~土) 17:00~19:30 (月・水・金)
西大路御池駅周辺			
京都民医連太子道診療所	822-2660	中京区西ノ京小堀池町18-1	9:00~11:30 (火・水・金)

眼科・耳鼻科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺・太秦天神川駅周辺			
すずき耳鼻咽喉科医院	861-4133	右京区太秦下刑部町170 プレサンスロジエ 太秦天神川駅前1階	9:00～12:30 (月・火・水・金) 9:00～13:00 (土) 16:30～19:30 (月・火・水・金)
米林眼科医院	871-1020	右京区太秦森ヶ西町21-67	9:00～12:00 (月～土) 17:00～20:00 (月・火・水・金)
ウケタ医院 (耳)	872-5757	右京区太秦森ヶ西町21	9:00～12:00 (月・火・水・金・土) 17:00～19:30 (月・水・金)
おおにし耳鼻咽喉科クリニック	813-0024	右京区太秦安井辻ノ内町19-11	9:30～12:30 (月～土) 16:00～19:00 (月・火・木・金)
太秦周辺			
松本眼科クリニック	863-6633	右京区太秦多藪町14-125	9:00～12:00 (月～土) 16:00～19:00 (月・火・水・金)
斉藤医院 (耳)	861-4426	右京区太秦多藪町14	9:00～12:00 (月～土) ※第4 (水) 休診 16:00～19:00 (月・火・木・金)
花園駅周辺			
神部眼科医院	464-2615	右京区花園内畑町30	9:00～11:00 (月～土) ※第3 (金) 休診 13:00～15:00 (月・水・金)
西大路御池駅周辺			
佐野眼科診療所	821-0969	中京区西ノ京東中合町86	10:00～13:00 (月～金) 17:00～19:00 (月・水・金)
二条駅周辺			
聚楽うしじまクリニック (女性医師在籍)	384-0408	中京区聚楽廻南町41-2 2F	9:00～12:00 (月～土) 16:00～19:00 (月・火・木・金)
西院駅周辺			
富井眼科	311-2308	右京区西院高山寺町11	9:00～12:00 (月・火・木・金・土) 16:30～19:00 (月・火・木・金) ※第1・3 日曜診察あり (午前のみ) ※コンタクトレンズ診療完全予約制

心療内科・精神科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺・太秦天神川駅周辺			
としもりクリニック (予約制) (学校医)	366-3784	右京区太秦下刑部町170 プレサンスロジエ太秦天神川駅前1F	9:00～12:30 (月・火・水・金・土) 16:00～19:00 (火・金)
太秦駅周辺			
三幸会うずまさクリニック (予約制) (女性医師在籍)	871-3100	右京区太秦森ヶ西町12-3	10:00～13:00 (月～金) 16:00～18:00 (月～金)
西大路御池駅周辺			
京都民医連太子道診療所 (完全予約制) (女性医師在籍)	822-2660	中京区西ノ京小堀池町18-1	完全予約制。要問い合わせ
二条駅周辺			
まつうらクリニック (女性医師在籍) (完全予約制)	813-1022	中京区西ノ京職司町69-1	9:30～14:00 (月・火・木・金)
近藤医院	841-6141	中京区聚楽廻り中町36-1	9:00～12:00 (月～土) 17:30～20:00 (月～金)
かねこメンタルクリニック (予約制)	801-5560	中京区西ノ京小堀町2-10 立花ビル5階	9:30～12:30 (月～金) 9:00～15:00 (土) 15:30～19:30 (月・火・水・金) (土曜の13:00～15:00は初診のみ受付)
西院駅周辺			
田辺メンタルクリニック (女性医師在籍) (火～土すべて予約制)	325-2554	右京区西院東淳和院町1-1 アフレ西院3階	10:00～13:00 (火・木・金・土) ※第2・4水曜日午前診あり 15:00～18:00 (火・木・金)

国澤こころのクリニック	316-4777	右京区西院東淳和院町26 コスモ26 2階	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 16:00~19:00 (月・火・水・金) ※午後診前日までに予約必要!
-------------	----------	--------------------------	---

### 歯科

施設名	電話	所在地	診療時間
大学周辺・太秦天神川駅周辺			
おおしろ歯科医院	882-0046	右京区太秦下刑部町3-3 コリドール天神川1階	9:30~13:00 (月・火・水・金・土) 14:30~19:00 (月・水・土) 14:30~20:00 (火・金)
堤歯科医院	861-2886	右京区太秦森ヶ前町13-12	8:30~12:00 (月~土) 14:00~18:30 (月・火・木・金)
村井歯科医院	0120-118-205	右京区山ノ内西裏町15-2	9:30~12:30 (月~土) 14:30~18:00 (月~金) 2021/4/1~水pm休診
太秦駅周辺			
にしかわ歯科医院	882-1270	右京区太秦森ヶ東町4-42	9:30~12:30 (月~金) 14:00~19:30 (月~金)
西大路御池駅周辺			
田中龍男歯科医院	822-7156	右京区山ノ内御堂殿町7-5	9:00~12:00 (月~土) 13:30~18:00 (月・火・水・金・土)
かおり歯科	822-5171	中京区西ノ京南上合町28 ヴェルデ春日101	9:30~13:00 (月~土) 15:00~19:00 (月~金) 14:00~17:00 (土)
たかもり歯科医院	325-1777	右京区西院上今田町15 クリスタルグランツ西大路三条1F	9:30~19:00 (月・火・木・金) 9:30~15:00 (土・日) 平日14:00~16:00昼休み
あららぎ歯科クリニック	822-0315	中京区西ノ京東中合町56 パレット御池1F	9:30~12:30/14:00~18:00 (月・水・土) 9:30~12:30/15:00~19:00 (火・金)

### <英語対応可能な病院>

施設名	電話	所在地	診療時間
坂部医院 (指定病院)	231-1624	中京区御幸町通二条下る山本町435	9:30~12:30 (月~土) 16:30~20:30 (月・火・水・金)

### <京都亀岡キャンパス周辺> 医療機関一覧表

(診療時間、電話番号等の変更もあるかも知れませんが必ず確認して下さい。)

市外局番 (0771)  
内科・小児科・精神科

施設名	電話	所在地	診療時間
上原医院 (小児科)	22-0347	西町37	8:00~11:45 (月~土) 16:30~19:00 (月・木・金) 受付18:45まで 16:00~17:30 (火) 受付17:10まで
栗山内科クリニック (内)	29-6633	篠町篠向谷24-4	9:00~12:00 (月~土) 受付11:40まで 17:00~19:30 (月・火・水・金) 受付19:10まで
十倉佳史胃腸内科 (内) クリニック	23-5001	南つつじヶ丘大葉台 2丁目28-2	9:00~12:00 (月・火・水・木・土・日) ※日は第2・4のみ診療 17:00~20:00 (月~金)
ひがしはら内科眼科クリニック	55-9860	亀岡市北町57-13	9:00~12:00 (月~土) 内科17:30~19:30 (月・火・木・金)
平田クリニック (内)	25-3010	追分町馬場通21-17 浅田ビル1F	9:00~12:00 (月~土) 17:00~19:00 (月・水・金)
コサカ小児科・糖尿病内科 医院	29-2662 55-9377	古世町西内坪32-1 ラボール2F	8:45~12:30 (月・火・水・金・土) 16:45~19:45 (月~金)
もんじ循環器内科診療所	22-8890	千代川町小林前田27-2	9:00~12:00 (月~土) 受付8:30~ 17:00~19:30 (月・火・木・金)

山川医院 (内・小児) (女性医師在籍)	25-0777	北古世町1丁目21-11	9:00~12:00 (月~金) 受付11:45まで
ヨネハラ消化器科内科医院	25-5285	三宅町107-3	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 17:00~20:00 (月・水・金) 第2・4月曜 夜休診
八木診療所 (内・皮フ科・耳鼻咽喉科・ アレルギー科)	24-0123	篠町柏原町頭18	9:00~12:00 (月~日) 日曜が祝日の場合は休診 16:30~19:30 (月・火・水・金)
瀬尾医院 (学校医)	22-0802	篠町見晴1丁目8-3	9:00~12:00 (月~土) 17:30~19:30 (月・火・金) 13:30~16:30 (木) 土曜は第2・4のみ
いわもと内科外科医院	21-1050	千代川町今津1丁目5-3 (JR千代川駅 下車徒歩5分)	8:45~12:00 (月~土) 16:15~19:00 (月・火・木・金) 再診のみ予約あり 受付15分前まで
クリニック「もみじ」 ※完全予約制	22-7516	余部町清水26番地1	9:00~13:00 (火・木・金) 第1診 9:00~13:00 (月~木) 第2診 15:00~19:00 (火~金) 第1診 14:30~18:00 (月~木) 第2診 ※初診も要予約

外科・整形外科

施設名	電話	所在地	診療時間
植木タカメディカルクリニック (内・外・肛門)	29-6888	篠町浄法寺中村39-1 ドラッグダックス1F	9:30~12:30 (月・水~土) 16:00~19:00 (月・水~土) (土)は18:00まで
鎌田整形外科医院	22-5068	突抜町44-1	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 16:30~19:00 (月・火・水・金) ※第1.3.5火曜夜診は休診
整形外科あんどクリニック	29-1173	古世町1-48-9 アミティ亀岡ショッピングセンター前	9:00~12:00 (月・火・木・金・土) 17:00~20:00 (月~土) 19:30までに受付
吉岡整形外科医院	25-4121	河原町192	9:00~12:00 (月・火・木・金・土) 17:00~19:30 (月・火・木・金)
さとう整形外科	25-2701	南つつじヶ丘大葉台 1丁目34-3	9:00~12:00 (月・火・水・金・土)
はやし整形外科	25-6711	古世町西内坪32-1 ラボール1F	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 16:30~19:00 (月・火・水・金)
平岡医院 (内・外)	22-0260	本町19	9:00~12:00 (月~土) 17:30~19:00 (月・水・木・金)
森戸整形外科医院	23-6029	千代川町小川2丁目2-16	8:50~12:15 (月~土) 17:20~19:40 (月・火・木・金)
さかべ整形外科クリニック (学校医)	56-9360	中矢田町久保垣内27-1	9:00~12:00 (月~土) 16:30~19:30 (月・火・木・金) (初診受付は19:00まで)

産婦人科・皮膚科・泌尿器科

施設名	電話	所在地	診療時間
小柴産婦人科医院 (婦人・産科・内)	24-4111	篠町浄法寺中村23-1	9:30~13:00 (月~土) (土)は12:00まで 14:00~17:00 (火・金)
小牧産婦人科医院 (産・小児・内・皮)	22-1054	曾我部町南条屋敷3-3	9:00~12:00 (月~土) 18:00~20:00 (月・火・木・金)
田村産婦人科医院 (女性医師在籍)	24-3151	安町野々神28	8:45~12:00 (月~土) 17:45~19:45 (月・水・金)
山口マタニティクリニック	22-3518	篠町馬堀駅前2丁目4-7	9:00~12:00 (月・火・水・金) 9:00~13:00 (木・土) 14:00~16:00 (金) ※この時間は完全 予約制 17:00~19:00 (月・火・水・金)

石崎医院 (内・外・婦人・美容皮膚科)	25-6045	古世町1丁目4-5	9:30~12:30 (月・火・水・金・土) ※第5土曜日は休診 18:00~20:00 (月・水・金) ※ただし(金)は午後内・外科のみ 15分前までに受付
くまざわ皮フ科医院	24-5512	北町良2-6	9:15~12:30 (月・火・木・金・土) 15:00~18:30 (月・火・木・金)
落合皮フ科クリニック	55-9536	篠町馬堀駅前2-3-1 メディアス亀岡5番街1F	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 15:30~18:00 (月・水・金)
なら皮フ科クリニック	20-8025	大井町小金岐東嶋31-3	9:00~12:00 (月・火・水・金・土) 16:00~19:00 (月・火・水・金)
ぬくい泌尿器科医院	29-4401	追分町馬場通22-8 ABIL-II2F	9:00~12:30 (月・火・水・金・土) 17:00~19:30 (月・水・金)

眼科・耳鼻咽喉科

施設名	電話	所在地	診療時間
おくざわ眼科医院	24-4455	大井町並河2丁目29-8	9:00~11:30 (月・火・金・土) 17:00~18:50 (月・火・木・金) 初めてコンタクトレンズ処方希望する 場合は11:15/18:30までに
みなみ眼科クリニック	25-2602	篠町野条下川40-3	9:00~12:00 (月~土) 15:30~18:30 (月・水・金)
みやま眼科	23-5899	追分町馬場通り27-4 2F	9:30~12:30 (月・火・水・金・土) 15:30~18:30 (月・火・水・金) 14:00~17:00 (土)
永田眼科クリニック	23-1236	篠町浄法寺中村35番地3	9:00~12:00 (月~土) 16:00~18:00 (月・火・木・金)
和田眼科 (女性医師在籍) コンタクト処方可	25-1450	篠町馬堀伊賀ノ辻8-2 (スーパーマツモト店内2F)	9:30~12:30 (月・火・木・金) 16:00~19:00 (月・火・木・金) 9:30~13:00 (土) ※コンタクト処方は20分前までに受付
ひがしはら内科眼科クリニック (女性医師在籍) コンタクト処方可	55-9860	亀岡市北町57-13	9:00~12:00 (月・火・木・金・土) 13:30~16:00 (月・火・木)
阿部耳鼻咽喉科医院	22-8797	追分町馬場通9-9 ヤマグチSSビル3F	10:00~12:30 (月・火・水・金・土) 16:00~20:00 (月・火・水・金)
井上耳鼻咽喉科医院	25-8733	篠町広田2丁目20-13	9:00~12:00 (月・水~土) 16:30~19:30 (月・火・木・金)
吉田耳鼻咽喉科	25-0911	亀岡市大井町土田2丁目1-16 SYグランドビル1F	9:30~12:30 (月・水・金・土) 16:30~19:30 (月・水・金)

歯科

施設名	電話	所在地	診療時間
天野歯科医院	25-2927	追分町馬場通り9-9 ヤマグチSSビル2F	9:00~13:00 (月・火・水・金) 15:00~19:30 (月・火・水・金) 9:00~14:00 (土)
石川歯科医院	22-8666	追分町馬場通り21-12 石川ビル4F	9:00~12:30 (月~土) 14:00~19:00 (月~金)
うまほり西田歯科医院	25-7788	篠町篠見晴15-7	9:00~12:30 (月・火・木・金・土) 14:30~18:30 (月・火・木・金) ※予約制 (土) pm14:00~16:00不定期休診
おぎの矯正歯科	25-0418	追分町大堀17-1 FLAT YAGI 2F	10:00~12:30 (火・水・金) 15:00~19:00 (火・水・金) 9:30~13:00 (土・日) 14:00~18:00 (土・日) (日)は隔週休診 祝日も診療しています
クニッテル並河歯科	23-8246	追分町馬場通19-2 吉田ビル2F	10:00~12:30 (月・水・金) 15:00~19:00 (月・水・金)
さいとう歯科クリニック	25-1515	追分町谷筋37-33中村ビル2F	9:30~13:00、15:00~20:00 (月・火・水) 9:00~13:00、15:00~18:00 (金) 9:30~13:00 (土)

嶋村歯科医院	22-0209	北町38	9:00~12:30 (月~金) 9:00~15:30 (土) 14:00~19:30 (月・火・木・金) 14:00~17:30 (水)
田中歯科医院	23-6480	曾我部町南条下河原12-3	9:00~12:30 (月・火・水・金・土) 14:30~19:00 (月・火・水・金) 14:30~17:00 (土)
中川歯科医院	23-3232	古世町2丁目3-8	9:00~13:00 (月~土) 14:30~18:30 (月)
中川幹也歯科診療所	22-6667	安町中島121	9:00~13:00 (月~金) 受付12:30まで 15:00~17:30 (水) 受付17:00まで 15:00~18:30 (月・火・木・金) 受付 18:00まで 予約制
前川歯科医院	23-1992	北古世町2丁目12-1	9:00~12:30 (月~金) 14:30~17:00 (月・火・水・金) 完全予約制 (平日16:30まで予約tel可)
上原デンタルクリニック	56-8344	西つつじヶ丘五月台2-34-4	9:00~13:00 (月・火・木・金) 9:00~14:00 (土) 15:00~19:00 (月・火・木・金)
ナカムラ矯正・小児歯科	23-3388	古世町西内坪32番1ラポール3F	10:00~12:30 (月~金) 9:00~12:30 (土・祝日) 14:00~19:00 (月~金) 14:00~18:00 (土) 14:00~17:00 (祝日) ※日は矯正・オーラルケアのみ

# 京都先端科学大学

## 保健室

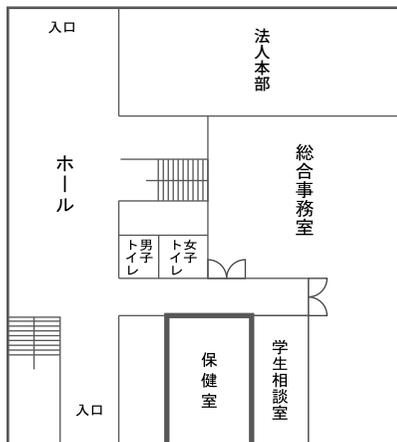
### 京都太秦キャンパス

TEL 075-406-9140  
保健室開室時間  
月～金8:30～17:00

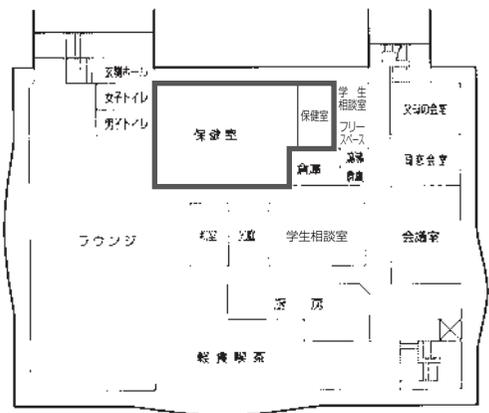
### 京都亀岡キャンパス

TEL 0771-29-2273  
保健室開室時間  
月～金8:30～17:00

### 東館 1F



### 白雲ホール 2F



2階