

# 健康ガイド



3つのひかり 未来をつくる  
広島市立大学  
Hiroshima City University

心と身体の相談センター 保健室

## もくじ

- 定期健康診断について、血圧・肥満 ..... 2・3
- 病気やけがの予防と処置 ..... 4～6
- インフルエンザについて ..... 7・8
- 学校における感染症予防について ..... 9・10
- 性感染症（STI）について ..... 11・12
- エイズについて ..... 13・14
- エイズ検査・相談機関 ..... 15
- アルコールについて ..... 16・17
- たばこについて ..... 18
- 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」..... 19
- VDT症候群について ..... 20
- 食生活について ..... 21・22
- 睡眠について ..... 23
- 子宮頸がんについて ..... 24
- 大学近辺等の医療機関 ..... 25・26

## 定期健康診断について

学校保健安全法に基づいて、毎年4月(秋入学生は入学時も)に全学生を対象に、定期健康診断を実施しています。

病気や身体の異常を早期に発見して、必要な検査や治療を行うために実施します。また、自分の健康状態を客観的に把握して、日常生活を見直す機会にしてください。

※定期健康診断を受けていないと、教育実習や就職活動等での、健康診断書の発行はできませんので注意してください。自費で健康診断を受けていただくこととなります。

### ■定期健康診断実施項目

身長・体重測定…急激な体重増加や減少はないか

視力…視力低下など異常はないか

矯正視力は適性か

聴力…聴力の異常はないか

尿……尿中に蛋白・糖はでていないか

血圧…高血圧・低血圧値ではないか

内科検診…栄養、皮膚、脊柱、心臓、肺の異常、貧血傾向などないか

甲状腺、リンパ腺に異常はないか

胸部レントゲン撮影…肺の状態はどうか

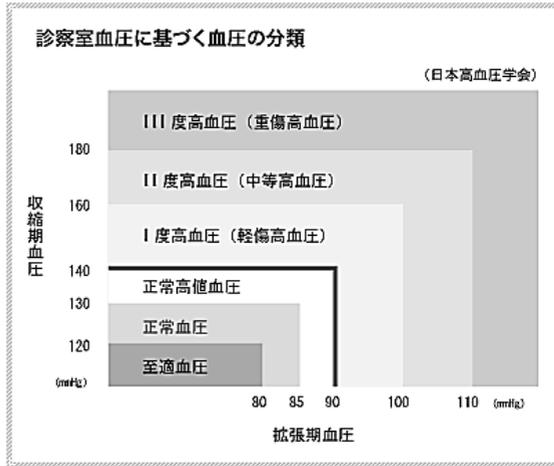
心臓の大きさ、脊柱の状態はどうか

健康診断の結果は、約3週間後にいちぼる(U-N-I-P-A)で見ることができます。ログイン後、共通>個人情報照会>健康診断情報照会から入ってください。

※精密検査の必要な学生に対しては、メールや電話で呼び出しを行いますので、必ず応答してください。

## ■ 血圧

血圧とは、血管を流れる血液が血管壁におよぼす圧力のことです。心臓の収縮や拡張にあわせて、収縮期血圧（最高血圧）、拡張期血圧（最低血圧）といます。自分が正常範囲内であることを確認してください。



\* 保健室には**自動血圧計**があります。いつでも利用してください。

## ■ 肥満度の判定

体格指数 (BMI ; Body Mass Index)  
肥満度の判定方法の1つ。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

BMIによる判定の目安

やせ	普通	肥満 I	肥満 II	肥満 III	肥満 IV
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

適正体重 (標準体重)

BMI指数の標準値である22で計算。この値が統計的にみて最も病気にかかりにくい体型とされている。

$$\text{適正体重(kg)} = (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) \times 22$$

\* 保健室には**体脂肪測定器**があります。いつでも利用してください。

体脂肪率による判定の目安

	やせすぎ	適正	やや肥満	肥満	極度の肥満
男子	14%未満	14~23%	23~30%	30~35%	35%以上
女子	17%未満	17~27%	27~30%	30~40%	40%以上

# 病気やけがの予防と処置

## —自分でできる応急処置の心得—

### ■頭痛

頭痛にはさまざまなタイプ・原因があります。頭・首・目・鼻・歯等の病気を原因とする場合や、過労、ストレス、睡眠不足を誘因とする場合もあります。そのため、頭痛がある際は、生活を見直してみることも大切です。

※突然の激しい頭痛、吐き気、めまい、高熱、意識障害、言語障害、知覚障害などを伴う時は一刻も早く医療機関を受診してください。

### ■下痢

下痢の起こる原因は多くありますが、一般に応急処置としては、腹部を冷やさない様にして安静にし、食事は控えます。からだの水分が失われやすいので、水分補給は忘れずに。ぬるめのスポーツドリンクや番茶、湯に塩を入れたもの等を飲み、脱水症状を予防しましょう。

※下痢がなかなかおさまらないとき、発熱や嘔吐を伴う下痢のとき、血便や粘血便がでるときは医療機関を受診しましょう。

### ■月経痛

子宮の病気によるものと、そうでないものがあります。病気でないものは、骨盤内のうっ血や子宮の強い収縮によっておこります。使い捨てカイロや湯たんぽなどで暖めることによって、痛みが緩和されることがあります。

鎮痛剤を使用する時は、強い痛みになる前に服用すると効果的です。

◎日常生活に支障が生じるほど、強い症状が現れている場合には、原因に応じた治療を受けることが大切です。我慢することで思わぬ病気を見逃してしまうこともありますので、我慢せずに婦人科を受診しましょう。

## —自分でできる応急処置の心得—

### ■切り傷・擦り傷

1. 受傷後すぐに、傷口を流水で洗う。  
※異物が入っている場合、受傷後すぐの方が除去しやすい。
2. 出血があれば、傷口をガーゼ等で押さえて止血する。
3. 血が止まったら、消毒し、清潔なガーゼ等をあて保護する。

### ■やけど

1. 受傷後すぐに、流水で痛みがなくなるまで冷やす。（15～30分程度）  
※衣服を着用している状態でやけどをした場合は、衣服の上から冷やす。
2. 清潔なガーゼで覆う（水ぶくれはつぶさない）。

### ■つきゆび・ねんざ・骨折

1. 悪化を防ぎ、腫れや内出血をおさえるために RICE 処置をしましょう。
2. RICE 処置はあくまで「応急処置」であり、「治療」ではありません。  
RICE 処置のあとは、必ず整形外科医かスポーツ医を受診しましょう。

## RICE 処置



## 急なケガや体調不良に備えておきたい物品や医薬品

医療用具等	体温計 爪切り 毛抜き アイスノン 使い捨てカイロ はさみ
衛生材料	マスク 絆創膏 湿潤療法用絆創膏 包帯 ガーゼ 綿棒
医薬品等	風邪薬 解熱鎮痛薬 胃腸薬・整腸剤 虫刺され用軟膏 湿布薬

その他必要と思われるものを備えておくと安心です。医薬品は使用期限があるので定期的に確認し、新しいものと入れ替えるようにしましょう。



## かぜ・インフルエンザについて

かぜと季節性インフルエンザの違いを知って、適切に対応しましょう。また、ウイルスが変異して起こる新型インフルエンザについては、今後どのような新たなウイルスが発生するか予測できません。その都度、冷静に情報を収集し、適切に対応してください。

かぜ		季節性インフルエンザ
冬に多いが、一年中あり	流行シーズン	12月～3月ごろ
比較的ゆっくり	経過	急激に症状がでる
強くは無い	感染力	強い。急速に広まる
鼻、のどなど局所的に症状がでる。発熱を伴うこともある	症状	突然の38度以上の発熱 悪寒 頭痛 関節痛 全身の倦怠感 咳 くしゃみ のどの痛みなどの呼吸器症状
少ない	合併症	肺炎、気管支炎、中耳炎など まれに脳症をおこすことも

### インフルエンザの予防方法

- 1) ワクチンの接種
- 2) 不織布製マスクの着用
- 3) 外出後のうがい・手洗い
- 4) 適切な湿度を保つ(50～60%)
- 5) 十分な休養(睡眠)と栄養摂取
- 6) 人込みや繁華街への外出を控える



咳エチケット：人に向かって咳やくしゃみをしないこと。

- マスクの着用。
- ティッシュなどで口・鼻をおおう。  
ティッシュが無い時は上着の袖で。  
(手でおおわないこと！ウイルスが  
手に付着して感染を広げます。)
- ティッシュはゴミ箱へ。  
ティッシュはウイルスだらけ。
- その後は、手をよく洗う。



#### ■かかったかな？と思ったら

- 早めに医療機関を受診する。
- 保温と安静。(十分な睡眠)
- 水分補給。消化のよいものを食べる。
- 人の集まる所を避け、外出時はマスクを着用する。

#### ■インフルエンザに関する情報

- [広島市感染症情報センター](#)
- [広島県感染症情報センター](#)
- [厚生労働省](#)
- [国立感染症研究所・感染症情報センター](#)

☆医師の診断に基づき登校停止になりますので、次の頁を参照して下さい。

# 学校における感染症予防について

学校は、感染症が流行しやすい集団生活の場です。そのため「学校保健安全法」により「学校において予防すべき感染症」が指定されています。

よって学生が次頁に定める感染症にかかった場合は、医師の診断に基づき登校停止（この間の授業は出席扱い）とします。

登校停止の期間は次頁の期間を基準に、医師に治癒したと診断されるまでとし、その治癒（ちゆ）証明書（または診断書）に基づき処置します。

## 《感染症にかかった場合の対応》



寒気や高熱などで通学ができない状態



病院に行きましょう



診断の結果<別表>の感染症とわかったら...



1. 医師に治癒(ちゆ)したと診断されるまで登校停止(この間の授業は出席扱い)です。
2. 教務・研究支援室教務グループ(又は保健室)とチューター(指導教員、担任)に、学校感染症のため欠席する旨を電話で連絡します。
3. 治癒(ちゆ)して通学可能になったら速やかに治癒(ちゆ)証明書(注)(又は診断書)を教務・研究支援室教務グループに持参するとともに、チューター(指導教員、担任)と欠席した授業担当教員に提示してください。

(注) 治癒(ちゆ)証明書の発行は医療機関により有料の場合があります。

<治癒(ちゆ)証明書(又は診断書)に記載していただく内容>

・病名 ・感染症にかかった期間(いつからいつまでかかったか) ・主治医名

☆新型コロナウイルス・インフルエンザ陽性時の授業上の配慮については、[こちら](#)を参照してください。

<別表> ■学校感染症の種類（学校保健安全法施行規則第18条）

種類	対象疾病
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘瘡、南米出血熱、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ熱、ボリオ、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(病原体がベータコロナウイルス属 SARS(サーズ) コロナウイルスであるものに限る)、中東呼吸器症候群(病原体がベータコロナウイルス属 MERS(マーズ) コロナウイルスであるものに限る)及び特定鳥インフルエンザ(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6条第3項第6号に規定する特定鳥インフルエンザをいう) ※上記のほか新型インフルエンザ等感染症、指定感染症及び新感染症
第二種	インフルエンザ(特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く)、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、新型コロナウイルス感染症(病原体がベータコロナウイルス属のコロナウイルス(R2年1月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限る)であるものに限る)
第三種	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、その他の感染症 ※症状の程度により、感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症)、サルモネラ感染症、カンピロバクター感染症、マイコプラズマ感染症も含まれる場合がある。

■出席（登校）停止の期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

○第一種の感染症・・・完全に治癒するまで

○第二種の感染症

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2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	解熱後3日経過するまで
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺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	発疹が消失するまで
水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
結核	病状により医師において感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により医師において感染のおそれがないと認めるまで

\*病状により医師において感染の恐れがないと認めたときは、この限りではありません。

○第三種の感染症・・・病状により医師において感染の恐れがないと認めるまで

# 性感染症（STI）について

おもに性行為によって、感染する病気です。

治療はパートナーと共に、完全に治るまで行ってください。

特に女性は、疾患によって不妊症の原因となることもあります。

気になる症状がある場合は、すぐに専門医で治療を受けてください。

## ■クラミジア感染症

＜病原体＞ クラミジア・トラコマーティス

＜潜伏期間＞ 1～3週間

＜症状＞ 男性：排尿痛、軽い尿道炎。

女性：70%以上の人が無症状、おりものの増加、放置すれば子宮頸部や卵管の炎症、膀胱炎を併発することがある。

## ■淋病

＜病原体＞ 淋菌

＜潜伏期間＞ 2～10日

＜症状＞ 男性：排尿時の強い痛み、尿道からの分泌物（膿）。

女性：無症状、尿道痛、おりものの増加。

## ■トリコモナス症

＜病原体＞ トリコモナス原虫

＜潜伏期間＞ 4～10日

＜症状＞ 男性：無症状、軽い尿道炎。

女性：おりものの増加、外陰部のかゆみ、膣炎。

## ■性器ヘルペス

＜病原体＞ ヘルペスウイルス

＜潜伏期間＞ 2～10日

＜症状＞ 男性：感染部分に複数の水疱、潰瘍、80%は症状が出ない。

女性：外陰部や膣に複数の米粒大の水疱や潰瘍ができる。

強い痛みによる排尿困難、発熱。

## ■尖圭コンジローマ

＜病原体＞ ヒト乳頭腫ウイルス

＜潜伏期間＞ 数週間～数ヶ月

＜症状＞ 男女ともに、性器や肛門周辺に淡紅色や薄茶色のイボができる。

## ■カンジダ症

＜病原体＞ カビ（真菌）の一種

＜潜伏期間＞ 1～3週間

＜症状＞ 男性：亀頭にかゆみや水泡。  
女性：外陰部の強いかゆみ、白いカッターシチーズ状のおりもの。

## ■梅毒

＜病原体＞ 梅毒スピロヘーター

＜症状＞ 男女ともに同じ。

第1期（感染後3ヶ月まで）：外陰部に大豆くらいの大きさの赤いしこりができる。

第2期（感染後3ヶ月～3年）：全身に赤みや発疹が現れる。

第3期（感染後3年～10年）：無症状。皮膚や粘膜に大きなしこりができることがある。

第4期（感染後10年以上）：心臓、目、血管、神経などに重い症状がでる。

## ■毛じらみ

＜病原体＞ 性毛だけにつくしらみ

＜症状＞ 男女とも同じ。

しらみが血を吸うので、とてもかゆい。下着に点々と血がつくこともある。

# エイズ（AIDS） 後天性免疫不全症候群

Acquired Immuno Deficiency Syndrome

エイズとは HIV というウイルスに感染することによって、免疫力が低下して生じるさまざまな病気の総称です。

エイズも性感染症（STI）の一つです。

<病原体> ヒト免疫不全ウイルス（HIV）

Human Immunodeficiency Virus

## <エイズ発症までの流れ>

**HIV 感染**・・・6～8週間で血液中に HIV 抗体が検出される。

↓ 風邪のような症状がみられる。

**無症候性キャリア**・・・数年～10数年、外見からは感染がわからない状態が続く。

**エイズ関連症候群**・・・リンパ節腫脹、全身倦怠感、体重減少等

↓  
**エイズ**・・・さらに免疫機能が低下し、日和見感染症（健康な時にはかからないようなさまざまな感染症にかかる）や、悪性腫瘍といった症状が現れる。

### **HIV 検査は保健所・保健センターで実施しています。**

無料・匿名です。検査は5ccの採血をするだけです。予約が必要なので、事前に電話をしてください。

広島市の保健センターでは、迅速検査をしていますので、当日に結果が出ます。各センターで検査の曜日や時間が違いますので注意してください。

## 《 こんなことでは感染しません。 》

- ◎せきやくしゃみ
- ◎公衆浴場、プール
- ◎握手、キス
- ◎公衆トイレ
- ◎文房具などの共用
- ◎バス・電車のつり革
- ◎吹奏楽器などの共用
- ◎鍋など同じ料理をつつく
- ◎蚊やノミ
- ◎食器の共用
- ◎体が接触するスポーツ

HIV は非常に感染力の弱いウイルスなので、HIV 感染者やエイズ患者と一緒に生活する、仕事をするなどの日常生活では感染しません。

- 性交において、コンドームの正しい使用はエイズ予防および、その他の STI 予防に有効な手段です。
- STI に感染していると、性器の粘膜が炎症をおこすため、エイズに感染しやすいことを知っておいてください。

## エイズ検査・相談機関

名 称	電話番号	検 査 日	時 間
広島市中保健センター (中区地域福祉センター内)	504-2528	第1・3・5月曜日	18:00~19:40
		毎週火曜日	9:00~11:00
広島市東保健センター (東区総合福祉センター内)	568-7729	毎週月曜日	9:30~10:50
広島市南保健センター (南区役所別館内)	250-4108	毎週火曜日	9:30~11:00
広島市西保健センター (西区地域福祉センター内)	294-6235	毎週火曜日	9:00~11:00
広島市安佐南保健センター (安佐南区総合福祉センター内)	831-4942	第2・第4木曜日	9:30~11:00
広島市安佐北保健センター (安佐北区総合福祉センター内)	819-0586	第1・第3木曜日	9:30~10:30
広島市安芸保健センター (安芸区総合福祉センター内)	821-2809	第2・第4火曜日	10:00~11:20
広島市佐伯保健センター (佐伯区役所別館内)	943-9731	毎週水曜日	9:30~11:10
広島市健康推進課 (相談のみ)	504-2622	毎週月~金曜日	9:00~17:00

### \* 広島県エイズ日曜検査

場所：県立広島病院内（広島市南区宇品神田 1-5-54）

日時：毎月第3日曜日 13：00～16：00（6月・12月は第1・第3日曜日）

予約連絡先：[広島県エイズホットライン 082-227-2355](tel:082-227-2355)

(注) 毎週日曜日の9：00～16：00に予約のこと。

県立広島病院では日曜検査の予約は受け付けていません。

### \* 広島市エイズ夜間検査

場所：広島市中保健センター（中区大手町 4-1-1、大手町平和ビル 2・3階）

日時：第1・3・5月曜日 18：00～19：40 予約：082-504-2528

（休日を除く）

エイズ検査・相談機関に関する情報

[広島県 エイズ/HIV検査・相談（広島県ホームページ）](#)



## ■アルコール血中濃度と酔いの状態

(血中濃度%)	酔いの状態	脳への影響
爽快期 (0.02~0.04)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断が少しにぶくなる	網様体が麻痺すると、理性をつかさどる大脳皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳辺縁系（本能や感情をつかさどる）の活動が活発になる。  働いているところ 少しマヒしたところ 完全にマヒしたところ
ほろ酔い期 (0.05~0.10)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる（理性が失われる） 体温上昇、脈が速くなる	
酩酊初期 (0.11~0.15)	気が大きくなる 大声でがなり立てる おこりっぽくなる 立てばふらつく	
酩酊期 (0.16~0.30)	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気、おう吐が起こる	小脳まで麻痺が広がると、運動失調（千鳥足）状態になる。 
泥酔期 (0.31~0.40)	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめっちゃめっちゃになる	海馬（記憶の中枢）が麻痺すると、今やっていること、起きていることを記憶できない（ブラックアウト）状態になる。 
昏睡期 (0.41~0.50)	揺り動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	麻痺が脳全体に広がると、呼吸中枢（延髄）も危ない状態となり、死にいたる。 

# たばこについて

## ■たばこに含まれる有害物質

たばこの煙には 4,000 種を超える化学物質が含まれていて、そのうちの約 200 種類が有害物質、40 種類以上が発がん物質です。

中でも有害性が高いのが、タール、ニコチンと一酸化炭素です。

**タール**：たばこの「ヤニ」と呼ばれるもの。発がん物質。

**ニコチン**：血液中に吸収され、中枢神経系の興奮と抑制に作用する。**精神・身体依存**をもたらす。

**一酸化炭素**：血液中のヘモグロビンと結びついて、血液の酸素運搬機能を妨げる。

## ■たばこの煙は周りの人にもこんなに危険

自分で吸うたばこの煙（主流煙）より、周りにいる人が吸ってしまう煙（副流煙）のほうが、よほど危険です。

副流煙（たばこ 1 本あたり）には、主流煙よりタールは 3.4 倍、ニコチンは 2.8 倍、一酸化炭素は 4.7 倍、アンモニアは 46 倍と高いのです。特に妊娠中の女性や乳幼児には危険です。

大学キャンパス敷地内は、**全面禁煙**です。自分と周りの人の健康のために、喫煙しないことをお勧めします。

たばこに関する情報

[喫煙による健康影響](#) | [Tobaccos](#) | [e-ヘルスネット](#)（厚生労働省）



# 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

## 薬物乱用とは？

本来、病気の治療に使う医薬品や、一般的に人体に使用しない薬物を、遊びや快感を得るために不正に使用する行為を「薬物乱用」といいます。

例えば1回使用しただけでも、乱用にあたります。

## 主な薬物

コカイン  
覚せい剤  
大麻（マリファナ）  
MDMA  
あへん系麻薬（ヘロインなど）  
有機溶剤（シンナーなど）  
向精神薬  
危険ドラッグ

## 薬物のおそろしさ

- ・脳がおかされて心も身体もボロボロになる。
- ・自分の意思では止められなくなる。

**依存性** → 1回くらいならと思って、また使いたくなり、繰り返し使ううちにコントロールできなくなる。

**耐性** → 使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効き方がうすれていく。



\* 甘い誘いに気をつけよう。誘われても、「ダメ。ゼッタイ。」と、断る勇気をもつこと！

\* 一人で悩まないで、友人や家族に相談すること！

## 電話相談

- ・ 広島県警察本部薬物銃器対策課  
082-227-4989
- ・ 中国四国厚生局麻薬取締部  
082-228-8974

## VDT 症候群について

長時間のパソコンの使用によっておこる VDT(Visual Display Terminals) 症候群と呼ばれる健康被害があります。同じ姿勢で端末を見つめ続ける作業をすることが原因で、目の疲れや乾き、首や肩の痛み、頭痛や不眠など、さまざまな症状をおこします。

### ■VDT 作業の姿勢

- 画面と目の距離は 40~50cm。
- ディスプレイは視線が下方になるように。
- 椅子に深く腰掛けて、背もたれに背を十分に当て、足裏全体が床につく姿勢をとる。
- 肘はほぼ 90 度に保つ。
- 両腕はほぼ水平に。
- 大腿の上面が水平になる。
- 膝は直角に。



作業姿勢と機器（基本姿勢）

### ■VDT 作業時の注意点

- 画面は直射日光を避け、十分に明るく、画面に反射ないように照明を設置しましょう。
- **適度な休憩**  
1 時間ごとに 10~15 分の休憩をとりましょう。遠くの景色を眺めたりして目を休めましょう。
- **体操** ときどき適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう。
- 空調・冷暖房の吹き出しが直接当たらないようにしましょう。
- 目の乾きを防ぐために目薬をさすのもいいでしょう。

# 食生活について

## ■一日に必要なエネルギーは？

標準体重 = (身長 m)<sup>2</sup> × 22 =  Kg

1日に必要なエネルギー (Kcal) = 標準体重 × 25~30 =  Kcal

## ■どんな食品をどれだけ食べればよいか？

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを一目でわかるように食事の目安をコマのイラストで表しています。



1日分		料理例
5~7コマ (SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん (中盛り) だったら4杯程度	1コマ = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5コマ = ごはん小盛り1杯、うどん1杯、もやし炒め1杯、スープカレー 2コマ = ごはん小盛り1杯、うどん1杯、もやし炒め1杯、スープカレー
5~6コマ (SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻) 野菜料理5皿程度	1コマ = 野菜サラダ、きゅうりどりのための酢の物、鶏つくあん、ほうろく味噌汁、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 2コマ = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の煮つけ、おろし
3~5コマ (SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1コマ = 焼肉、納豆、目玉焼き、鶏ささみ、煮魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2コマ = 目玉焼き、鶏ささみ、煮魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3コマ = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうゆ焼き、鶏肉のから揚げ
2コマ (SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1コマ = 牛乳コップ半分、チーズかけ、ホイップクリーム、ヨーグルト1パック 2コマ = 牛乳コップ半分、ヨーグルト1パック
2コマ (SV)	果物 みかんだったら2個程度	1コマ = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

厚生労働省・農林水産省決定

「食事バランスガイド」は、健康な方々野健康づくりを目的に作られたものです。

糖尿病・高血圧などで病院にかかっている方は、そちらの指示に従ってください。

## ■注意したいこと

- ① 規則たたく、栄養のバランスよく。  
1日3回、食べましょう。朝食を大切に。
- ② 塩分の取りすぎに注意。
  - ・ 麺類のスープは全部飲まない。
  - ・ 漬物、魚の干物などの取りすぎに気をつけて。
  - ・ かけしょう油をつけしょう油に。
- ③ 脂肪は質と量を考えて。  
脂肪の取りすぎはエネルギーの過剰摂取になるので気をつけて。
- ④ 野菜は1日300g摂取しよう。  
緑黄色野菜 + その他の野菜
- ⑤ 食物繊維をしっかりとりよう。  
野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻、大豆など。
- ⑥ カルシウムを十分にとって、丈夫な骨づくりを。  
牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆製品など。  
\*ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。  
いわし、かつお、うなぎ、レバー、干しいたけなど。
- ⑦ 菓子類、甘いものは、ほどほどに。
- ⑧ ゆっくりと、よくかんで食べて、腹八分目に。

### 生活習慣病の予防

糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病にならないように、注意しましょう。若い時期からの生活習慣の積み重ねが病気につながります。食生活や運動の見直しをして、良い習慣を身につけてください。

食生活に関する情報

[食事バランスガイド（基本編）](#)

[食事バランスガイド（実践・応用編）](#)

# 睡眠について

睡眠は、私たちが心身ともに健康な状態を保つために欠かせません。特に睡眠が脳を休ませていることを知ってください。睡眠は、脳波の波形によってレム睡眠とノンレム睡眠に分けられます。

## ■レム睡眠（体の休息）

脳波からみると浅い眠りですが、揺さぶり起こしても目が覚めにくく、実際には深く眠っています。「体は眠っているのに脳は起きている」状態。

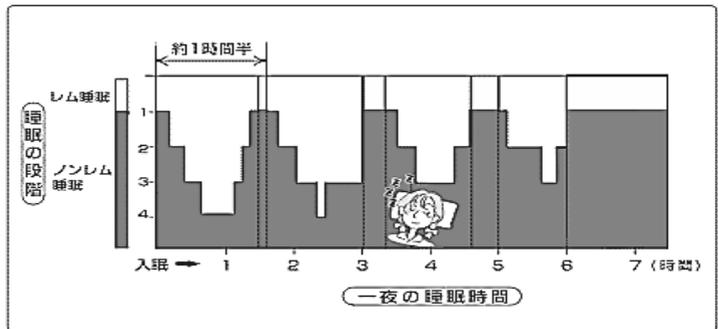
昼間、見たり・聞いたり・触れたりした情報を、一時的な記憶ではなく長期的な記憶に固定しています。

## ■ノンレム睡眠（大脳の休息）

眠りに入った時の「うつらうつら」からはじまり、「すやすや」「ぐっすり」とした深い眠りのこと。「脳も体も休んでいる」状態。大脳の活動レベルが低下し、脳の休息に役立っています。

レム睡眠とノンレム睡眠が約90分でワンセット。これを一晩に4～5回くりかえします。

不規則な生活や、ストレスによる不眠で、脳を休ませる大切な睡眠が不足すると、心身にさまざまな影響があります。



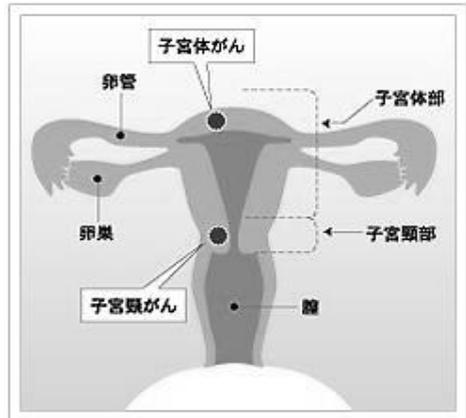
ストレスで眠れない状態が続く人は、保健室にご相談ください。

- なかなか寝つけない。
- 夜中に何度も目が覚める。
- 起きたい時間より2時間以上も早く目が覚めて、その後眠れない。
- 眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが無い。

## 子宮頸がんについて

子宮は、女性もつ特別な臓器のひとつですが、この子宮の入口付近「子宮頸部（しきゅうけいぶ）」にできるがんを、**子宮頸がん**といいます。

この子宮頸がんは原因やがんになる過程がほぼ解明されている、予防ができるがんです。子宮にできるがんには、他にも、胎児が育つ「子宮体部（しきゅうたいぶ）」にできる**子宮体がん**があります。原因や発症しやすい年齢、治療法等が違いますから、注意してください。



**子宮頸がん**は、20代後半から30代の女性に急増していて、20代30代の女性においては発症するすべてのがんの中で第1位となっています。

子宮頸がんの原因は、ほぼ100%が**ヒトパピローマウイルス (HPV)** というウイルス感染です。HPVは皮膚と皮膚(粘膜)の接触によって感染する、ごくありふれたウイルスで、すべての女性の80%が一生涯に一度は感染していると言われています。HPVには100種類以上のタイプがあることや、このうち15種類が**発がん性HPV**であること、一度感染しても体内から自然消失するため子宮頸がんに進展するのはごくわずかであることも明らかになっています。

ただ、誰もが感染する可能性があるため、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。

\*各自治体で、20歳以上の女性に対して、子宮頸がん検診を実施しています。機会を利用して検診を受けましょう。広島市の場合は各区の保健センターにお問い合わせください。 [各区の保健センター連絡先](#)

女性の健康に関する情報 [女性の健康推進室](#) [ヘルスケアラボ](#)

## 大学近辺等の医療機関

専門科名	病院名	住 所	電話番号
内 科	伊藤内科医院	安佐南区伴中央 4-7-10	848-6111
	和泉内科消化器医院	安佐南区伴東 5-19-25-3	830-1900
	斉藤内科医院	安佐南区大塚西 4-8-31	849-5750
	とよた内科クリニック	安佐南区大塚西 3-11-5	849-6188
	沼田診療所	安佐南区伴東 7-38-10	848-4486
	まつおか内科生活習慣病クリニック	安佐南区伴南 5-1-1	962-7700
	こころやのファミリークリニック	安佐南区伴南 4-1-10	811-8277
	こうち内科胃腸科	西区横川新町 13-22	531-0002
	安佐南内科リハビリクリニック(※)	安佐南区伴東5-21-35	849-6200
外 科 整形外科	佐々木整形外科クリニック	安佐南区伴中央 4-3-20	848-1030
	中増整形外科クリニック	安佐南区大塚西 4-17-1	299-6500
	マツト外科整形外科	安佐南区伴東 5-12-4	848-4311
	原田整形外科病院	安佐南区上安 2-15-27	878-1125
	三上整形外科	安佐南区長楽寺1-8-9	872-3311
耳鼻 咽喉科	くにもと医院	安佐南区伴東 7-59-28	811-8133
	にしだ耳鼻咽喉科	安佐南区高取北 1-4-25-2F	872-8733
	田代耳鼻咽喉科医院	安佐南区安東 2-14-19	878-2486
	宮脇耳鼻咽喉科医院	西区横川町 3-10-19	231-3194
	こころ耳鼻咽喉科	安佐南区伴南 1-5-18-8-202	849-4187
歯 科	大原駅前歯科	安佐南区伴東 7-59-1-3F	849-0305
	谷口歯科医院	安佐南区伴東 4-7-27	848-0014
	I7・デントクリニック	安佐南区伴南 4-1-1	0120-126-383
	ゆめ歯科クリニック	安佐南区伴南 1-5-18-8-302	811-8241
	はなのき 歯科クリニック	安佐南区大塚西6-6-1	811-8915
	中島歯科クリニック	安佐南区大塚西2-1-32-201	849-4220

※オンライン診療対応あり

眼 科	藤武眼科医院	安佐南区伴東 7-59-1-2F	848-8080
	すやま眼科クリニック	西区横川町 2-7-19-5F	532-6696
	馬場眼科	安佐南区相田 1-10-17	878-2000
	クオッカ眼科クリニック	安佐南区伴南 1-5-18-8-201	849-6699
皮膚科	水入皮フ科クリニック	安佐南区大町東 2-8-1	831-4112
	前田皮ふ科医院	安佐南区上安2-4-39-2F	878-0202
	長崎病院	西区横川新町 3-11	208-5801
	しのだ皮ふ科	西区横川町 2-9-22	231-3377
	こころ皮ふ科クリニック	安佐南区伴南 1-5-18-8-303	849-5477
産婦人科	やすクリニック	安佐南区上安 1-1-18	878-7101
	広島女性クリニック	中区三川町 1-20-4F	249-3900
	さだもりレディースクリニック	中区大手町 2-7-2-4F	242-1132
	河野産婦人科クリニック	中区紙屋町 2-2-25-5F	242-1505
心療内科	本通くらもと心療内科	中区本通 3-10 本通ガソ3F	247-7373
	いずみ心療内科クリニック	安佐南区西原 6-8-4	850-3388
	中山心療クリニック	安佐南区中須 1-16-7	879-6410
	よこがわ駅前クリニック	西区横川町 2-7-19-6F	294-8811
	上安はるのひ心療科	安佐南区上安2-29-3	962-6000
脳神経 外科	日比野病院	安佐南区伴東 7-9-2	848-2357
	矢野脳神経外科	安佐南区大塚西 1-24-12	849-2500
	翠清会梶川病院	中区東千田町 1-1-23	249-6411
総合病院	広島市民病院	中区基町 7-33	221-2291
	広島大学病院	南区霞 1-2-3	257-5555
	県立広島病院	南区宇品神田 1-5-54	254-1818
	安佐市民病院	安佐北区可部南 2-1-1	815-5211
	広島共立病院	安佐南区中須 2-20-20	879-1111