

2026

# 健康ミニガイド

～よりよいキャンパスライフを送るために～

## 目次

- あなたの食生活、バランスがとれていますか？ …… 1
- こんなときどうしますか？
  - ・病気のとき…………… 7
  - ・ケガのとき…………… 11
  - ・災害に備えておきましょう…………… 13
  - ・ハラスメントを受けたと感じたら…………… 14
  - ・交通事故にあったら…………… 14
- 悩んだり、こころが疲れていると感じたら… …… 15
- 一人の大人として、パートナーと性について  
考えてみませんか？…………… 17
- お酒…あなたはどうかつきあいますか？…………… 19
- たばこ…未来の健康のために…………… 21
- 薬物はたった一度が命取り…………… 23
- 倒れている人を見かけたら…  
一次救命処置を知っていますか？…………… 25
- 群馬県内大学等の健康に関する相談窓口 …… 裏表紙



# あなたの食生活、バランスがとれていますか？

## 1日に必要なエネルギー量

1日、どのくらいエネルギーをとれば良いかは、人によってさまざまです。年齢・性別・体格・身体活動量などによって異なります。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のエネルギーがどのくらいあるのか、日ごろから意識してみると良いでしょう。

大学生の推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	身体活動レベル		
	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
男	2,250	2,600	3,150
女	1,700	1,950	2,250

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)より抜粋



## 1日の食事例とアドバイス

### 朝食

- ・主食：トースト1枚
- ・主菜：白玉焼き
- ・副菜：サラダや乳製品、果物など



朝食でエネルギーを補給し、さらによくかむことで、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

### 昼食

コンビニや学食を利用する場合

- ・主食+主菜：かつ丼
- ・副菜：野菜や海藻類の和え物や、具沢山みそ汁など



外食やお弁当等は丼物や麺類など一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろな食材が食べられる定食スタイルがお勧めです。

### 夕食

- ・主食+主菜+副菜：具だくさんの煮込みうどん
- ・副菜：煮物やお浸し、果物など

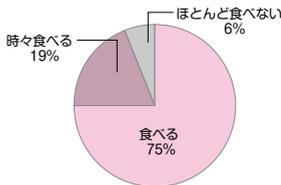


夕食はたくさん食べてしまいがちですが、野菜類をプラス1品とすることでエネルギー過剰を抑えつつ満足感もあがります。

群馬県内の

大学生に聞きました! 2025年4月

## 朝食はきちんと食べますか？



3,497名 回答

## 野菜をプラス!

現在の日本では、野菜の摂取量が年々減少しています。野菜は1日350g食べることが目標ですが、特に若い世代の方は1日に約150g不足しています。野菜を中心とした料理1皿で約70gの野菜が摂取でき



ます。野菜摂取を意識して、3食の食事の中にあと2皿追加できるということです。

### 野菜の摂取状況(年代別)



## バランスの良い食事

食品を体の中での働きによって6つに分類したものが「6つの基礎食品群」です。1回の食事に「6つの基礎食品群」からまんべんなく食材を選んで献立を考えると、自然に栄養バランスがとれるようになります。



【無機質 = ミネラル】カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど

## 外食や中食(お弁当や総菜)の利用のポイント

バランスの良い食事とはざっくり言うと主食、主菜、副菜のそろった食事のことで、いろいろな食品を組み合わせることで栄養のバランスをとることができます。外食や中食を利用するときは、主食と主菜と副菜が揃うように選ぶと良いですね。



## 10分で作ろう！朝ごはんレシピ

### トマチートースト…………… 259kcal

食パン 6枚切り……………	1枚 (65g)
トマト……………	1/4 (50g)
コーン……………	大さじ1 (10g)
チーズ……………	大さじ2 (15g)
ケチャップ……………	15g
乾燥パセリ……………	1振り (0.5g)



#### ☆作り方

- ①トマトを薄くスライスします。
- ②食パンにケチャップを塗り、トマト、コーン、チーズを乗せます。
- ③トースターで5分ほど焼き、パセリを振りかけて完成です。

#### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
トマチートースト		チーズ	トマト	コーン	食パン	
ラッシー		牛乳、 飲むヨーグルト		レモン果汁、レモン	砂糖	

### ラッシー…………… 248kcal

牛乳……………	150ml
飲むヨーグルト……………	150ml
砂糖……………	15g
レモン果汁……………	5g
レモン……………	お好みで



#### ☆作り方

- ①空のペットボトルを用意します。
- ②レモン以外のすべての材料をペットボトルの中に入れてシェイクします。
- ③グラスに注いでレモンを乗せたら完成です。

### キャベツのツナマヨ和え…………… 81kcal

千切りキャベツ……………	30g
ツナ……………	30g
マヨネーズ……………	8g



#### ☆作り方

- ①千切りキャベツを電子レンジで1～2分加熱します。
- ②キャベツをしっかりと冷やし、ツナとマヨネーズを混ぜ合わせて完成です。

#### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
キャベツのツナマヨ和え		ツナ		キャベツ		マヨネーズ
とりにぎり		焼き鳥		こねぎ	白米	

### とりにぎり…………… 239kcal

白米……………	120g
焼き鳥缶……………	30g
こねぎ……………	適量 (1g)
食塩……………	適量



#### ☆作り方

- ①焼き鳥を食べやすい大きさにほくしておきます。
- ②白米に焼き鳥、こねぎを入れてよく混ぜます。
- ③ラップに包んで形を整えて完成です。

### ブロッコリーともやしのごま和え…………… 86kcal

冷凍ブロッコリー……………	40g
もやし……………	30g
すりごま……………	大さじ1
めんつゆ……………	大さじ1



#### ☆作り方

- ①もやしを軽く洗います。
- ②お皿にもやしと冷凍ブロッコリーを乗せ、電子レンジで600Wで3分温めます。
- ③ごまとめんつゆをかけ、混ぜて完成です。

#### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ブロッコリーともやしのごま和え			ブロッコリー	もやし		ごま
マグカップ茶碗蒸し	卵、カニカマ		ほうれん草			

### マグカップ茶碗蒸し…………… 94kcal

卵……………	1個
水……………	150ml
顆粒だし……………	3g
カニカマ……………	1束
ほうれん草……………	15g



#### ☆作り方

- ①マグカップに卵を割り入れてよく混ぜます。
- ②水、顆粒だしを加えてさらによく混ぜます。
- ③裂いたカニカマ、ほうれん草を加えて、ラップをして電子レンジで5分加熱します。
- ④1分置いたら完成です。

くんま未来大学  
医療保健学部 栄養学科の  
学生さんたちが  
考えてくれました！

## 電子レンジで簡単にできるレシピ

・下処理が少なく作りやすいレシピです。

### 鮭ときのこの包み蒸し…………… 211kcal

材料	生鮭……………	1切れ (80g)
	酒……………	小さじ1
	えのきだけ……………	1/2袋 (60g)
	しめじ……………	1/3パック (60g)
	塩こしょう……………	少々
	バター (無塩)……………	10g
	あさつき……………	適量



#### ☆作り方

- ①クッキングシートを広げ、えのき、しめじをのせて塩こしょうをふります。
- ②①の上に鮭をのせて酒を振りかけ、バターをのせます。
- ③クッキングシートで②をキャンディのように包み、レンジ600Wで4分加熱して完成です。小口切りのあさつきをトッピングして完成です。

### カボチャサラダ…………… 98kcal

材料	カボチャ……………	50g	A無糖ヨーグルト…	小さじ1
	玉ねぎ……………	10g	A酢……………	小さじ1/2
	ベーコン……………	1/2枚 (7g)	A顆粒コンソメ…	ひとつまみ
	……………	味付け……………	A塩……………	少々
	Aマヨネーズ……………	小さじ1	Aこしょう……………	少々

#### ☆作り方

- ①かぼちゃは、1cm角くらいに切る。玉ねぎは薄切りスライス、ベーコンは細切りにします。
- ②耐熱容器に、①のかぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン入れます。
- ③②にラップをして、600Wの電子レンジで5分加熱します。
- ④熱いうちにAを加え、混ぜて、冷やして完成です。



### サラダチキン…………… 169kcal

材料 (二人分)	鶏むね肉……………	300～350g (1枚)
	A砂糖……………	小さじ1/2
	A塩……………	2つまみ
	Aこしょう……………	少々
	A酒……………	大さじ1
	(付け合わせ) キャベツ……………	30g



#### ☆作り方

- ①鶏むね肉は皮をとり、厚い部分をそくように切り開きます。
- ②肉の両面にフォークを刺して、味をしみこませやすくします。
- ③砂糖と塩を両面にすりこみ、少し時間をおき元の形にもどします。
- ④ラップを2枚重ねにして広げ、真ん中に鶏肉を置き、酒を振りかけこしょうを振り、ラップでしっかりと包み込みます。
- ⑤耐熱皿に④をのせて、電子レンジで600Wで2分加熱後、上下を返し、さらに2分加熱する。そのまま5分蒸らします。
- ⑥粗熱をとり、1cm幅にスライスして千切りキャベツと一緒に盛り付けます。

### 納豆オムレツ…………… 155kcal

材料	卵……………	1個
	納豆……………	1パック
	あさつき……………	少々
	納豆のたれ……………	1袋
	トマトケチャップ……………	小さじ1



#### ☆作り方

- ①ボウルに卵を割り入れて、納豆、たれ、小口切りのあさつきを加え混ぜ合わせます。
- ②耐熱用のお椀にラップを敷き①を注ぎ、空気を抜きながらラップを上で絞り、電子レンジ600Wで1分30秒加熱します。
- ③一度取り出して裏返し、さらに1分加熱します。
- ④お皿に盛り付け、お好みでケチャップをかけて完成です。

### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
鮭ときのこの包み蒸し	鮭		あさつき	えのきだけ、しめじ		バター
カボチャサラダ	ベーコン	ヨーグルト	かぼちゃ	玉ねぎ		マヨネーズ
サラダチキン	鶏むね肉			キャベツ	砂糖	
納豆オムレツ	納豆、卵		あさつき			

### 電子レンジの特性について

☆家庭用電子レンジの「強」は大体500～700w、「弱」や「解凍」は150～300w程度です。加熱の仕方は機種によっても違いがあります。

- ・レシピ通りの出力でも、様子をみながら加熱しましょう。
- ・切り方や大きさ、レンジ庫内の汚れでも、加熱ムラができることもあります。
- ・塩分の多い食材は、加熱されやすく焦げることがあります。

#### ☆電子レンジ調理に必要な器具

- ・加熱の容器は耐熱で、丸型がおすすめです。
- ・ラップ、はかり、計量スプーン、計量カップ、クッキングシート、キッチンペーパーなどがあると便利です。

#### ☆電子レンジの使い方

- ・温める、蒸す、茹でる、炊く、もどす、乾燥、焼く、炒める、解凍が適しています。



監修：くんま未来大学医療保健学部栄養学科 准教授 島田美樹子

## 冷凍食品・レトルトを使った簡単レシピ

### レトルト編

簡単カレーうどん ..... 675kcal

材料(1人分)	冷凍うどん.....	1人分
	長ねぎ.....	10cm
	レトルトカレー.....	200g
	A種つゆ(2倍濃縮).....	30ml
	A水.....	150ml
	牛乳.....	50ml
	水溶き片栗粉.....	大さじ2

#### ☆作り方

- 鍋にお湯を沸騰させ、うどんをパッケージの表記通りに茹で、水気を切って丼に盛り付けます。
- 長ねぎは斜め薄切りにします。
- 鍋にレトルトカレー、②の長ねぎ、Aの種つゆと水150mlを入れて中火にかけます。
- 沸騰したら牛乳を加えます。さらに水溶き片栗粉(水と片栗粉の割合は1:1)を入れて弱火で1分加熱し、火から下ろします。
- ①のうどんに④をかけお好みで薬味の長ねぎを添えて完成です。



#### ◀6つの基礎食品群▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
簡単カレーうどん	牛肉	牛乳	にんじん	長ネギ	うどん	—
ハンバーグでタコライス	牛肉・豚肉・卵	—	トマト	アボカド・レタス	ご飯	植物油

ハンバーグでタコライス ..... 724kcal

材料(1人分)	レトルトハンバーグ.....	1個	温泉卵.....	1個
	レタス.....	大1枚	*ケチャップ.....	大さじ1
	トマト.....	1個	*ウスターソース.....	小さじ2
	アボカド.....	1/4個	*カレー粉.....	小さじ1/2
	ご飯.....	1人分	*塩・こしょう.....	少々

#### ☆作り方

- ハンバーグはサイコロ状に切ります。
  - レタスは千切り、トマトは4等分。アボカドは大きめの乱切り。
  - ハンバーグ、\*印の調味料を鍋に入れ、少し煮ます。
  - 温めたご飯を大きめの皿にのせ、レタス、トマト、アボカド、③の煮たハンバーグ、温泉卵を盛り付けます。  
※ハンバーグにソースがついている場合は調味料の代わりに活用しても良いです。
- 出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良いです。



### 冷凍食品編

簡単天津チャーハン ..... 650kcal

材料(1人分)	冷凍チャーハン.....	1人分	A水.....	大さじ2
	卵.....	1個	A酒.....	小さじ1
	長ねぎ.....	20g	Aしょう油.....	小さじ1
	かにかま.....	20g	A砂糖.....	小さじ1/2
	ペペーチーズ.....	1個	A酢.....	小さじ1
	塩・胡椒.....	少々	A片栗粉.....	小さじ1
	油.....	小1/2		

#### ☆作り方

- かにかまを食べやすいように適当に切ります。
- 長ねぎとチーズはみじん切りにします。
- 卵を塩・胡椒で味付けし、かにかまとみじん切りにした長ねぎとチーズを加え空気を含ませるように混ぜます。
- フライパンに油を敷いて温め、③を焼きます。
- 甘酢あんはAの材料を全て混ぜて600Wのレンジで1分間加熱します。
- 冷凍チャーハンを電子レンジで温めて器に盛り、その上に④をのせます。さらに、あんをかけて完成です。



から揚げの甘酢あん ..... 317kcal

材料(1人分)	冷凍から揚げ.....	5個	砂糖.....	小さじ1
	冷凍ミックスベジタブル.....	25g	水.....	40ml
	—— 甘酢あんの材料 ——		片栗粉.....	小さじ1/2
	ポン酢.....	大さじ1		

#### ☆作り方

- から揚げを皿に盛り、レンジで表示に従って温めます。
- 小さめの耐熱容器に冷凍ミックスベジタブルと「あん」の材料を全て入れ、レンジで40秒ほど温め、一度よく混ぜます。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜます。
- 温めたから揚げの上からかけます。



#### ◀6つの基礎食品群▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
簡単天津チャーハン	かにかま・卵	チーズ	にんじん	長ねぎ	冷凍チャーハン	油
から揚げの甘酢あん	鶏肉	—	にんじん	コーン・玉ねぎ・グリーンピース	片栗粉	植物油

冷凍食品・レトルト食品は、忙しい日々を送る人の食生活の強い味方です。冷凍食品は、短時はもとより、野菜類などの高騰した時にはお財布にやさしい優れものです。購入する時は、包装の内側に極端な霜がついているものや食品がくっついて塊になっているものは、冷凍焼けなどで品質が低下しているおそれがありますので注意しましょう。一度に使い切らない場合は、空気をしっかり抜いて口を閉じ、素早く冷凍庫にしまいましょう。一度解凍した食品は、再凍結はしないでください。

監修：共愛学園前橋国際大学短期大学部栄養専攻

## 身体のバランスについて考えてみましょう

### 「見た目」より「健康指標」を活用しよう

大学生活が始まると、1日の過ごし方が変化して、食事・睡眠・運動リズムも崩れやすくなります。健康に影響する情報の一つとして適正体重や生活習慣のことについて考えておくことが、大学生活を楽しみながらの無理のないセルフケアにつながります。

### 1分セルフチェック: BMIって何?

BMIは「身長に見合った体重」の目安です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

成人の判定の目安 (代表的な区分)

- ・ BMI < 18.5: 低体重 (やせ)
- ・ 18.5 ~ 25未満: 普通体重
- ・ 25以上: 肥満 (程度は数段階)

#### 注意

BMIは便利な指標ですが、筋肉量が多いなど体格の差などで「見かけ」とズルすることがありますので、医療機関ではBMI 25以上の全員が医学的減量の対象と考えず、指標の一つにしながら将来の合併症リスクを血圧・血糖・脂質の数値などや内臓脂肪の状態によってその方それぞれの治療の必要性について検討しています。

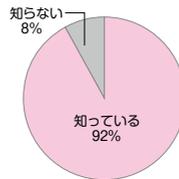
そんな中見落とされがちなのが、若い世代の「やせ」で、健康に関係する大きな課題の一つです。「やせたい」という気持ちが先行して、必要のない減量や偏った食事になると、体調不良・栄養不足・骨の健康(将来の骨粗鬆症リスク)などにつながります。

国の調査では、「20~30歳代女性の「やせ (BMI < 18.5)」の者の割合は20.2%」と報告されています。

群馬県内の

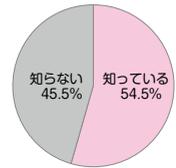
大学生に聞きました! 2025年4月

自分の体重を知っていますか?



3,496名 回答

自分の適正体重・肥満度を  
知っていますか?



3,527名 回答

以下のようなことがある場合は、1人で悩まずに各大学等の相談窓口(最終ページ参照)に相談してみましょう。

- ・ 体重が短期間で大きく増減する
- ・ 月経が止まる/立ちくらみ・動悸・強い疲労感がある
- ・ 食事が怖い、食べると罪悪感が強くなる
- ・ 過食や嘔吐、下剤乱用、極端な運動がやめられない
- ・ 体型の悩みで学校生活に支障が出ている

### 今日からできる身体づくり

次の3つのポイントだけ意識してみましょう。

- 1) 食事: まず「抜かない」(特に朝食)
- 2) 活動: 小さく積み上げる(一駅分歩く・階段を使う・休み時間3分ストレッチなど)
- 3) 睡眠: 毎朝同じ時間に起きて、光を浴びる(体内時計を朝リセットすることで、睡眠覚醒リズムが自然に整います) 睡眠リズムの乱れは、短期間に食欲や集中力、メンタルヘルスにも影響を与えます。

## ミニQ&A ありがちな誤解

### 「食べなければ痩せる」?

体重は落ちるかもしれませんが、筋肉・体力・集中力が落ちやすく、リバウンドもしやすくなります。まずは食事のバランス(主食・主菜・副菜)と睡眠を整えることが身体の側面から考えた健康を手に入れる方法として合理的です。

### 「BMIだけ見ればOK」?

BMIは入口。食事や運動、睡眠時間などをセルフモニタリングする習慣をつけましょう。

### 「短期間で一気に落としたい」?

急激な減量は体調を崩しやすく、月経不順、貧血、疲労、過食の反動などを招くことがあり、免疫も低下し、さらにはエネルギー不足から集中力が低下することで精神的なダメージも受けやすくなります。

### 「サプリやお菓子で食事の代わりはOK」?

一時的な栄養やエネルギー補給という目的でしたら良いのですが、その食べ方が続くと、血糖の乱高下によって起きる食後の強い眠気・だるさ・集中力低下・イライラ・空腹感につながることがあります。食後に眠くて講義に集中できない! 「甘いものがまた欲しくなる」ことから、栄養のバランスが乱れますので要注意です。

参考ホームページ

厚生労働省

健康日本21 アクション支援システム~健康づくりサポートネット~

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food>



群馬大学健康支援総合センター 講師 宮崎博子

### 「ノンカロリー」「カロリーライト」「カロリーオフ」の違い

近年、「ノンカロリー」、「カロリーライト」、「カロリーオフ」などと表記されている商品が多く出回っています。このような表示は「食品表示基準」によって定められており、自由に表記をして良い訳ではありません。

食品表示基準では食品100g(飲料の場合は100mL)当たりのエネルギーが5kcal未満の場合、「ゼロ」、「ノン」など「含まれない旨」を表示することができます。また、食品100g当たりのエネルギーが40kcal(飲料は100mL当たり20kcal)の場合、「低」、「ロー」、「控えめ」、「ライト」など「低い旨」を、さらに食品100g当たりのエネルギーが40kcal(飲料は100mL当たり20kcal)でかつ比較対象食品と相対差(低減割合)が25%以下の場合、「△カット」、「□gオフ」、「ハーフ」など「低減された旨」を表示することができます。

准教授 荒井勝己

### 野菜ジュースを飲めば野菜をとったことになりませんか?

全く野菜を摂らない状況から比べれば、野菜ジュースを飲むことで一部の栄養素を補うことはできるかもしれませんが代わりにはなりません。ビタミンCは製造途中や保管中に失われやすく、日本人に不足しがちな食物繊維は製造過程で取り除かれてしまうことがあり、十分とれるわけではありません。

野菜は量のわりにエネルギーが低く、食感があるところもよいところです。食事はよく噛んで食べることが重要で、早食いの防止や食べ過ぎを抑制できる点からも、健康な体作りの基本となります。

野菜ジュースの種類によっては、飲みやすさを考慮して、野菜汁より果汁の割合が多いものもあり、血糖が上がりがやすく、糖質を摂りすぎてしまう心配もあります。どうしても野菜がとれない時に限り賢く利用して、普段の食事で素材そのものから食べるように心がけましょう。

准教授 島田美樹子



### 牛乳で差をつける!食生活のスマート選択

牛乳には、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンの5大栄養素が豊富に含まれています。特にカルシウムは、200mlの牛乳で1日の推奨量の約3分の1を摂取できます。さらに、牛乳は栄養素密度が高く、少ないエネルギー量で効率よく必要な栄養素を摂ることができます(食品100kcalあたりの栄養素量を「栄養素密度」と呼びます)。脂肪を気にする方もいますが、牛乳の乳脂肪には短鎖・中鎖脂肪酸が含まれ、速やかに代謝されてエネルギーとして消費されるため、体脂肪として蓄積されにくい性質があります。

牛乳は、忙しい時や食欲がない時でも手軽に栄養素と水分を補給でき、料理にも使いやすいため、積極的に取り入れることをおすすめします。

教授 神戸美恵子



### 「低糖質」や「糖質オフ」には、どんな効果がありますか?

「低糖質」や「糖質オフ」などの言葉をよく耳にするようになりました。糖質は脳や神経組織、骨格筋などのエネルギー源として必要なので、1日の必要カロリーの50%程度を糖質から摂取するのがベストとされています。糖質の摂取量を抑える「糖質オフ」や「低糖質」、これをベースにした「低糖質・糖質オフダイエット」では、摂取エネルギー量が減るので、短期間で体重が落ちるのが特徴です。

体重が落ちるとダイエットに成功したような感じがしますが、実は必要エネルギーの不足分を補完するために、体内の骨格筋(たんぱく質)を糖質に作りかえます。そのため、筋肉が減少し体重が減っているのです。消費エネルギーは筋肉量に比例するので、筋肉が減ってしまった後に元の食事に戻すと、エネルギーの摂りすぎになり体重が増加します。これがダイエットの際の「リバウンド」です。

「体重」だけで判断するのではなく、「体脂肪量」や「筋肉量」、「骨量」などで健康な体を目指しましょう。

准教授 許斐亜妃

### CMでよく耳にする「機能性表示食品」とは何ですか?

機能性表示食品とは「脂肪の吸収をおだやかにします」「おなかの調子を整えます」など、健康の維持及び増進に役立つという食品の機能性(効果)を商品パッケージに表示できる、加工食品、生鮮食品、サプリメントを含めた食品のことです。事業者が安全性の確保と科学的根拠を前提に消費者庁に届け出し、消費者である私たちが誤認することなく商品を選択できるように、適正な表示などによる情報提供が行われます。

機能性表示食品は、成人で健康な人を対象としています。医薬品と同じような効き目がありません。また、たくさん摂りすぎればよいものではなく、パッケージには、1日当たりの摂取目安量、摂取の方法、注意事項が表示されていますので守るようにしましょう。健康を維持するためにはバランスのとれた食生活が基本です。自分に合った機能性表示食品を上手に選んで活用し、健康で豊かな食生活を送りましょう。

准教授 中島君恵



# こんなときどうしますか?~病気のとき~

## かぜ

主にウイルスが粘膜から感染して炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、たん、発熱、といった症状が起こることを総称し、「かぜ」と言います。病原体が特定されているインフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマ、麻疹や風疹などの感染症の他、アレルギー性鼻炎などでも、かぜと同じような症状が起こります。

最初にかぜの症状でも、感染力が非常に強く、届け出が必要な感染症もあります。また、こじらせてしまい、重症化してしまうこともあるので、「たかが、かぜ」と軽く考えることは危険です。高熱が続く、身体が非常に辛く食事が摂れない、発疹が出るなど、今まで経験したかぜの経過と違うときは医療機関を受診しましょう。

## 出席停止となる感染症

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染すると、出席停止となります。感染が疑われる場合、必ず医療機関を受診し、検査を受けましょう。また、大学の担当窓口へ電話やメールで連絡し、相談するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「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」です。また、症状が長く続く人もいます。

インフルエンザの出席停止期間は、「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」です。インフルエンザ感染後、急性脳症や肺炎を併発するなど、重症化することもあります。

これらの感染症にかかった後、なかなか症状が改善しない場合は、無理をせず医療機関に相談しましょう。



### 感染予防

- ・流行時期には混雑した場所に行くことを避けること、また、状況に応じてマスクを着用することが大切です。
- ・外出後は十分な手洗い、うがいを行いましょう。
- ・屋内で過ごすときには定期的な換気を行いましょう。
- ・「休養・睡眠・栄養・保温・水分補給」を心掛け、感染に対する防御力を落とさないように体調を整えることが大切です。



### 食事のアドバイス

- ★寒気がするとき…  
からだを温めるもので、しょうが湯、うどん・そうじなど。
- ★熱があるとき…  
ひんやりと冷たく、のどごしのよいゼリー・アイスクリームなど。
- ★のどが痛いとき・咳がでるとき…  
りんごや梨をすりおろしたものを、はちみつ漬。大根おろしと、おろししょうがに熱湯を注ぎ、甘みやレモンを加えたもの。

### 新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチンを接種すれば、予防できる?

ワクチンを接種したからといって、100%かからないわけではなく、発症をある程度おさえる効果が認められています。また、かかっても重症化を防いだり、まわりの人に感染が広がるのをおさえる効果が期待できます。「ワクチンを接種したら、もう大丈夫!絶対にかからない!」と考えず、手洗い、マスクの着用などとあわせて、予防に努めましょう。

**頭痛** 頭痛の現れ方や原因はさまざまです。疲労や睡眠不足、目や耳、鼻、脳の病気が原因となることもあります。

下記のように注意しましょう。

★どのように頭痛が起こるか(急に、ゆっくり、頻度など)

今まで感じたことのないような突然頭を殴られたような痛み、また、その痛みが続く場合は、くも膜下出血や脳出血などの病気が考えられます。このような場合は、すぐに脳神経外科がある医療機関を受診してください。

★痛みの性質や部位、前ぶれの有無や誘因をチェックします。

★頭痛に伴う他の症状(嘔吐、けいれんなど)の有無。

一般的に「頭痛持ち」といわれている慢性頭痛には3つあります。慢性の頭痛は脳神経内科、頭痛専門外来、脳神経外科などの受診をお勧めします。

### ○緊張型頭痛

頭蓋の筋肉が持続的に収縮するために起こり、精神的緊張やストレスが原因で起こります。頭痛によって日常生活が制限される場合や頻度・重症度が増している場合には治療が必要です。



### ○片頭痛

脳の血管の拡張と炎症が起こります。一部の人には、頭痛の前に視界にチカチカした光が見えるなどの「前兆(前ぶれ)」がみられます。「日常生活に影響がある」「動くとかんがえづらい」「吐き気がする、吐いてしまう」「光・音・匂いに過敏になる」などの特徴がみられます。

頭痛の頻度が多い場合やあまりに痛みがひどい場合は、専用の薬がありますので医療機関を受診しましょう。

### ○群発頭痛

眼の周囲～前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛が数週から数ヶ月の期間群発することが特徴です。夜間、睡眠中に頭痛発作が起こりやすく、頭痛発作時に眼の充血や流涙、鼻汁や鼻閉、縮瞳と眼瞼下垂(まぶたが下がること)などの症状を伴うことが多いです。原因はまだ明らかにはされていません。

### 参考ホームページ

日本頭痛学会

[https://www.jhnsnet.net/ippan\\_zutu\\_know.html](https://www.jhnsnet.net/ippan_zutu_know.html)



## 腹痛

腹痛は、さまざまな腹部の臓器の病気で起きます。病気の種類によっては、命に関わる場合もありますので、要注意です。激しく痛んだり、痛みが長引くようなとき、体験したことのない痛みの場合は、医療機関を受診しましょう。

## 便秘

何回も便秘を我慢したり、運動不足や不規則な食生活に関係して起こり、男性よりも女性に多くみられます。便秘を解消するには、食事と生活の改善が基本となります。下剤を使用する場合は、医師または薬剤師の指導を受けましょう。

### 生活のアドバイス

- ★栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。朝食抜きは便秘の最大の原因となります。繊維源となる野菜類(芋類、豆類、根野菜、緑黄色野菜)や海草類はまんべんなく取りましょう。
- ★適度な運動は腸の機能も活発にします。
- ★トイレに行きたくなくなったら我慢しない。排便を促す胃腸反射は空っぽの胃に食べ物が入った朝食後が最も強くなります。この反射を生かすには朝食後のトイレを習慣化することです。さらに、朝、起きた時、コップ1〜3杯の冷たい水か牛乳を飲むことでより大きな効果が期待できます。

## 下痢

急性の下痢では、感染性のものかどうかが重要なので、発熱の有無に注意しましょう。慢性の下痢では腸だけでなく、他に原因があることも考えられます。

### 生活のアドバイス

- ★水分(湯冷ましやスポーツドリンクなど)の補給が大事です。
- ★安静にして、体を冷やさず保温に努めましょう。
- ★腸粘膜を刺激しない消化のよいもの(野菜スープなど)を取りましょう。
- ★回復時は、おかゆ、スープ、りんごなどがよいです。(りんごのペクチンには整腸作用があります)



## 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

冬の感染性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなどのウイルスが原因となりますが、多くはノロウイルスによるものと報告されています。ノロウイルスは感染力が強く、極めて少量でも感染するため、人が集まる場所や家庭内で流行します。食品従事者が感染すると、食品や食器等を介した集団食中毒を発生させることがあります。

感染経路は、感染した人のふん便や嘔吐物に含まれるウイルスによっておこるヒトからヒトへの感染と汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられます。潜伏期間は1〜2日で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常症状は1〜2日間続いた後治癒しますが、乳幼児や高齢者等の抵抗力の弱い人が感染すると、重症化することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるため、予防が重要です。



「群馬県」  
「感染性胃腸炎」  
で検索

### ノロウイルスの感染拡大を防ぐには…

- 手洗いがいをしましょう。  
手ふきタオルの共用は避けましょう。
- ふん便や吐物を適切に処理しましょう。
- 手すり、ドアノブなど、患者が手を触れるところを定期的に消毒しましょう。  
※アルコールでの消毒は、効果がありません。
- 食材(特に貝類等)は十分に加熱しましょう。  
中心の温度が85度以上で90秒間以上加熱します。
- 症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。



「群馬県」 「手洗いをしましょう」  
で検索



「群馬県」 「おう吐物の処理方法」  
で検索

### 消毒液の作り方

【市販の漂白剤(ハイター等):塩素濃度約5%の場合】

濃度(希釈倍率)	希釈方法	使用場所
0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル 1本の水に10ml (原液をペットボ トルのキャップ2杯)	トイレのドアノブ や手すりなど、多 くの人が触れる場 所の消毒に使用
0.1% (1000ppm)	500mlのペットボ トル1本の水に10ml (原液をペットボ トルのキャップ2杯)	嘔吐物・ふん便が 付着した場合は処 理に使用

### (注意!)

漂白剤は金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。

### 過敏性腸症候群を知っていますか？

さまざまなストレスが関係していて、便秘や下痢、お腹が鳴ったり、腹痛が特徴です。環境が変わったり、心配したりすると悪化します。試験など緊張する場面や食事をするとすぐトイレに行きたくなり、トイレが近くにないと不安になり、バスや電車に乗るのが恐くなるといった症状が出ると、普段の生活に支障をきたします。しかし、やせたり、栄養不良にはならず、検査をしても異常が見られないことも特徴のひとつです。即効性のある治療はなく、病気を良く理解し、ストレスとうまくつきあひ、栄養バランスのとれた食事に配慮し、規則正しい生活を送ることが大切になってきます。似たような症状を示す病気もあるのできちんと医師の診断を受けましょう。

### 参考ホームページ

群馬県 <https://www.pref.gunma.jp>

### 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

国立感染症研究所感染症疫学センター

<https://www.niid.go.jp>

## 熱中症

暑い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機構が破綻するなどの原因で起こり、死に至ることもあります。



### ○症状

初期症状は頭痛、吐き気、手足のしびれ、めまい、顔面の紅潮、多量の汗など。症状が進行すると逆に汗が止まって、皮膚がカサカサし、紅潮し、体温が40℃位になることもあります。

### ○熱中症かなと思ったら(症状が軽いとき)

まずは木陰など直射日光を遮る涼しいところに移動し、安静にして、ぬれタオルなどを額や後頭部にあてるなどして体温を下げ、塩分や水分補給に努めましょう。

自分で水分が取れない、呼びかけに反応しない、けいれんしているといった場合は緊急対応が必要です。直ちに体を冷やし救急車を呼びましょう。

### 熱中症は予防できます！

- ★暑さを避けましょう(日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘をさすなど)。
- ★十分な睡眠、しっかりとした食事を心がけ、体調を整えましょう。
- ★のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

### 参考ホームページ

環境省熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



## 過換気症候群(過呼吸)

ストレスや激しい運動で、速く激しい呼吸を繰り返すうちに、血液中の二酸化炭素が不足してしまう状態で、心身両面に多彩な症状を起こします。

### ○症状

呼吸が速い、息苦しさ、息が吸えないなどで不安を感じ、頭痛、めまい、手足のしびれ、関節の硬直なども自覚する。

### ○対処法

- ・ゆっくり息を吐くことを意識させる。  
息を吐くときに胸の両側部を両腕で“グツ”と締め付けさせる。
- ・「吸う・吐く」が1:2になるくらいの割合で呼吸する(腹式呼吸)。
- ・1回の呼吸で10秒くらいかけて吐く。(息を吐く前に1~2秒くらい息を止めるとうまい)
- ・胸や背中をゆっくり押して、呼吸をゆっくりするように促す。

\*症状がおさまらない場合や、繰り返し起こす場合は、他の病気の場合もあるので医療機関を受診しましょう。



## 歯の健康

若い人の歯周病が増えています。歯周病は歯と歯肉の間についた歯垢に住む歯周病菌による感染症です。悪化すると歯を失うばかりではなく、全身に悪影響を与えます。

口の中のセルフチェック…こんな症状があったら早目に受診しましょう

- ・歯石や歯垢がついている
- ・歯肉が赤く腫れている
- ・歯を磨くと歯肉から出血する
- ・朝起きた時口の中がネバネバする
- ・歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- ・歯肉がむずがゆい



## ○経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液は水と塩分と糖分をバランスよく含み、体への速やかな吸収に優れた成分となっています。スポーツドリンクは、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。

通常の水分補給はスポーツドリンクでも十分ですが、脱水状態になりやすくなっているとき、脱水状態になってしまったときは経口補水液が適しています。

## 知っているると便利！経口補水液の作り方

経口補水液(Oral Rehydration Solution, ORS)とは、食塩とブドウ糖を水に溶かした物で、小腸からも水分が吸収されることから、これを飲むことで下痢、熱中症などの病的脱水時に効率よく水分を吸収できます。

薬局などで手に入りますが、夜間や一人暮らしなどで買いにいけないとき、自宅にある調味料でも作ることができ、とても便利です。

### 【レシピ】

- 水1ℓ(湯冷ましにする)
- 砂糖 40g(大さじ4ℓ)
- 食塩 3g(小さじ1/2)
- レモン汁少々(1/2個分程度まで)

全てをよく混ぜ、適温にする。レモン汁を加えるなど飲みやすくなり、同時にカリウムも補えます。一度にゴクゴクとたくさん飲まず、少量ずつ飲むようにしましょう。

※作ったその日に飲みきるようにしましょう。

## アナフィラキシー

食物、薬物、蜂毒などが原因となり、極めて短時間のうちに全身にアレルギー症状が出る反応のことです。場合によっては生命を脅かす危険な状態(血圧低下、意識障害、呼吸困難)になることもあります。このような状況を「アナフィラキシーショック」と言います。

### ○症状

- ・皮膚の症状…じんましん・かゆみ・皮膚が赤くなるなど
- ・粘膜の症状…くちびる、舌、口の中、まぶたが腫れるなど
- ・呼吸器の症状…息切れ・咳・せいせい、息苦しさなど
- ・消化器の症状…強い腹痛、嘔吐など

### ○対処法

- ・症状がでたら直ちに救急車を呼びましょう。
- ・主治医からの指示で「エピペン」を常時携帯している場合は、「エピペン」使用后直ちに医療機関を受診しましょう。「エピペン」を常時携帯している場合は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)にも連絡しておきましょう。



## 目の健康

パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間に見続けることで、目が乾く、目がかすむ、視力が低下するなど目の使い過ぎによる症状を起こします。

### ○対処法

- ・パソコンなど1時間使用したら、立ち上がり10分間休憩する
- ・目を閉じて光を遮る、目のストレッチを行う
- ・1日6~7時間睡眠をしっかりとる、目の疲れをとる
- ・睡眠時は部屋をできるだけ暗くして休む

## 知っておくと「いざ」という時に便利です！

### ぐんま統合型医療システム

<https://www.med.pref.gunma.jp/>

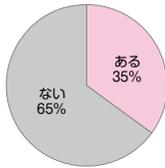
群馬県内の医療機関、救急病院、夜間や休日診療、24時間テレフォンサービスなどを検索できます。



## ～女子学生のみなさんへ～

群馬県内の  
大学生に聞きました! 2025年4月

月経に関する悩みがありますか?



2,219名 回答

### 月経痛がひどい(月経困難症)

月経痛が病的に強い状態を月経困難症といいます。若い女性の場合、病気によらないものが多いですが、なかには子宮内膜症などの病気が原因となっていることもあります。また、鎮痛剤の内服は、1ヶ月に数日程度の服用であれば副作用もほとんど心配する必要はありませんが、他にも適した薬がある可能性があります。毎月、耐えられないほどの月経痛に悩んでいる方は、婦人科を受診しましょう。

### 月経困難症を乗り切るために自分で行えること

- ★普段より睡眠をたっぷりとる
- ★下半身を温める
- ★血行を悪くするしめつける服は着ない
- ★軽いストレッチで骨盤の血液の流れを良くする
- ★月経中は貧血になりやすいので血液の元となる食べ物をとる(干しエビ、海苔、昆布、ひじき、レバーなど)



### 月経不順

正常の月経周期は26～38日とされています。24日以内に月経が起きる場合(頻発月経)や39～90日周期(希発月経)の場合は、排卵のないことも多く、婦人科を受診し、現在および将来不妊症などにならないために、きちんと診断を受けましょう。

### 月経がない(無月経)

18歳までに一度も月経がない場合や、月経が開始したにも関わらず、ダイエットやストレス、病気などが原因で月経が止まってしまう場合があります。無月経を長く放置しておくとう治療が難しくなり不妊の原因となります。3ヶ月以上月経がない場合は必ず婦人科を受診しましょう。(妊娠の可能性がある場合は、その時点で婦人科を受診して下さい。)

### 月経量の異常

月経の平均出血量は20～140ml(1回の月経でナプキン20枚程度)です。出血量が多く日常生活に支障が出たり、貧血の症状がある場合は、原因の調査や治療が必要です。

### 月経前症候群(PMS)

月経開始の3～10日くらい前からイライラ、憂うつ、不機嫌、眠気、お腹の張りやむくみ、にきびや吹き出物、乳房が張って痛むなど、体の不調や不安定な精神状態をいいます。これらの症状は、月経が始まると自然に消えていきます。食事や運動などの生活習慣の改善、リラクゼーションといったセルフケアで改善が見込まれます。また、症状改善のための薬もでてきました。婦人科の医師にご相談ください。



### 基礎体温をつけてみませんか?

基礎体温とは、朝、目覚めた後に身体を動かす前の安静時における体温です。健康な女性のパターンは、排卵日を境に高温期と低温期の二相の曲線を描きます。低温期しかない、高温期が短い、生理が始まっても高温期が続くなど乱れがある時は、婦人科を受診しましょう。

※基礎体温でわかること

排卵の有無、次回月経予測、妊娠しやすい時期、妊娠の可能性。

※基礎体温の測り方

婦人体温計(基礎体温計)を用意します(婦人体温計は薬局で売っています)。

朝、目覚めたら、布団の中で動かさず、婦人体温計を口の中(舌の下)に入れて測ります。出来るだけ毎日、同じ時間に測りましょう。



### 月経に関する受診のめやす

～こんな時は婦人科受診を～

- ※3週間以内で月経を繰り返す
- ※3ヶ月以上月経がこない
- ※10日以上月経が続く
- ※月経血に固まりがある(複数回)
- ※月経時に貧血をおこす
- ※月経痛がひどく、日常生活に支障をきたす

監修：群馬大学医学部附属病院産科婦人科 准教授 平川隆史

# こんなときどうしますか?~ケガのとき~

## すり傷・切り傷

傷口が土や泥で汚れていたら、きれいな水で洗い流した後ガーゼをあて、出血が多い場合は5分を目安に圧迫します。決して輪ゴムやひもなどでしばらないでください。

出血が止まったら、ガーゼや保護材で傷口を覆い固定しましょう。傷やけけどに対して乾かさないうことで皮膚の自然治癒力を高め、痛みを和らげながら傷を早く治す保護材もあります。汚い傷、深い傷の場合や動物にかまれた傷などは感染が疑われるので、必ず医療機関を受診してください。

## ガラスの傷

ガラスの破片などが深く刺さっているときは、場所によっては血管や内臓をさらに傷つけ、出血をひどくする恐れがあるため、抜かずにそのまま固定し医療機関を受診してください。

## 刺し傷

傷口が小さいため、細菌が奥に入ると深いところで化膿したり、破傷風にかかることがあります。特に古い釘や汚い物を踏み抜いたときには、要注意です。傷口の周囲を押して血をしぼりだし、清潔なガーゼをあて、なるべく早く医療機関を受診してください。



## ねんざ・突き指・打撲

受傷部位を動かさず、氷をビニール袋に入れて冷やします。冷やすことで症状の進行を防ぎ、痛みを和らげます。靭帯の損傷や骨折が起きている可能性があるため、皮下出血や痛みのため普通に動かせない場合は、必ず整形外科を受診してください。

## やけど

やけどは触れた温度の高さ・時間・範囲により重症度が増します。すぐに流水で最低でも30分冷やします。(やけどした部位に直接強い水圧をかけないでください。)衣類を着ている場合は、衣類の上から冷やし、無理に脱がないようにしましょう。顔はタオルの上から氷をビニール袋に入れて冷やします。

やけどの範囲が広い場合や、水ぶくれができてしまった場合は、医療機関を受診してください。



【日焼け】強い日差しに長時間あたっていると日焼けを起こします。日焼けはやけどの一種です。日焼けによってヒリヒリする時は、刺激を避けて冷たいタオルを当てたり、氷をビニール袋に入れたもので冷やすことが重要になります。ローション等で、しっかり保湿しましょう。ヒリヒリして痛みがひどい時は炎症が起きているため、皮膚科での処置を受けたほうがよいでしょう。

## RICEを知っていますか?

打撲や捻挫など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる方法です。RICEをすると、痛みや腫れがひどくなるのを防ぎ、治りも早くなります。ただし、あくまで「応急処置」であり、「治療」ではありません。RICEのあとは必ず整形外科かスポーツ医を受診してください。



## Rest (レスト)

### 患部の安静・固定

添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する。

## Ice (アイス)

### 患部の冷却

氷、水道水、冷湿布などで冷やす。

冷やしすぎると凍傷になる恐れがあるので注意しましょう! 氷枕やアイスパックはタオルを巻いて患部にあてます。15~20分くらい冷やして患部から冷却剤をはずし、再び痛みがでてきたらあてます。



## Compression (コンプレッション)

### 患部の圧迫

包帯などで軽く縛った方が腫れを予防できる。

圧迫が強すぎると、血流を悪くしたり神経を圧迫することがあります。巻く強さを加減し、圧迫している部位から先の手、足の指の色や感覚をチェックしましょう。



## Elevation (エレベーション)

### 患部の挙上

患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく。



## 目の異物

目にはゴミやホコリなどの異物が入りやすく、小さな物でも痛みを感じやすい部分です。眼球の表面は軟らかく傷つきやすいので、慌てて強く擦らないようにしましょう。ちょっとしたゴミであれば、目薬や水で目を潤し、まばたきを繰り返すうちに流れ出てきます。水で洗い流せず、異物が見えるようであれば清潔な綿棒を水で濡らし、そっとゴミを取り除きます。無理に取り除くことはせず、少しでも不安に思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

薬品や洗剤、熱湯、石灰、農薬などが目の中へ入った場合は、適切な処置をしないと重篤な視力障害を引き起こしかねません。水道水で15分以上洗眼した後、すぐに医療機関を受診してください。また、目に異物が刺さってしまった場合には、自分で取り除くようなことはせず、必ず医療機関で取り除いてもらうようにしましょう。



## 鼻出血

鼻出血の原因はさまざまです。出血した場合、前かがみになり出血側の鼻翼を外から押さえながら静かに口で呼吸します。冷やしながら圧迫することもあります。

だいたい10～15分くらいで止血しますので、あてないでください。のに流れた血液は吐きだします。この処置で血が止まらない場合は、ガーゼを2～3cm軽く詰めます。ガーゼを詰める時は、ガーゼの表面に潤滑油（ワセリンなど）をぬっておくと粘膜を傷つけずに取り出せます。それでも止まらない場合は、耳鼻科を受診してください。たびたび出血する場合には、検査を受けて重大な病気がないか調べる必要があります。



## 虫刺され

虫に刺されたときの症状には、個人差がみられます。登山やキャンプなど野外での活動のときは、肌の露出の少ない服を着たり、市販の虫除け薬を塗るなどの配慮をしましょう。

【ハチ】傷口に針が残っていたら毛抜きかピンセットで取り、傷口をよく洗ってから冷やします。ハチの毒に対してアレルギーを持っている人は、アナフィラキシー（P9の「アナフィラキシー」を参照）を起こし死に至ることがあるので注意が必要です。全身のふるえ、嘔吐、意識不明などの症状が現れたら、一刻も早く医療機関を受診しましょう。

【蚊・ブユ（ブユ）・アブ】蚊やブユ（ブユ）は刺されても気付かないことが多く、アブは刺されたときに強い痛みを感じます。その後、赤く腫れがかゆくなってきます。掻きすぎて化膿させてしまうことも多いので、腫れやかゆみが激しいときは医療機関を受診しましょう。

## セルフメディケーション ～OTC医薬品と上手につきあいましょう～

自分自身で健康を管理し、軽い病気やケガの症状緩和や予防のために、OTC薬（一般用医薬品）などを使って手当することを、セルフメディケーションといいます。たとえば、かぜをひいた時に薬を飲んだり、小さな傷に絆創膏を貼ったりすることなどです。

薬には、医師が処方する医療用医薬品と、OTC医薬品（一般用医薬品）があります。OTC医薬品(Over the Counterの略で、カウンター越しにアドバイスを受けて薬を受け取るという意味)は、医師の処方せんがなくても購入でき、薬局やドラッグストアなど身近な場所で、さまざまな時間帯に購入できます。病院に行くほどではない体調の崩れやかぜ、頭痛、食べ過ぎ、下痢などの症状が現れたときに、薬剤師などによる適切な情報に基づき、**使用者が自己判断・自己責任で**使用します。OTC医薬品を上手に活用しながら、健康維持に役立てていきましょう。

### 【使用上の注意】

- ※必ず、説明書をよく読み、用量・用法を正しく守り、副作用に注意しましょう。
- ※症状が改善しない場合は、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。
- ※高熱や胃の痛みなどが何日も続く場合は、医師の診察をうけましょう。
- ※自分の常備薬を他人に譲らないようにしましょう。同じ症状でも副作用が出現する場合があります。

### 家にならえておきたい薬と救急セット

#### 内服薬

- かぜ薬 ○胃腸薬
- 鎮痛解熱薬
- 個人的な常薬

#### 外用薬

- 消毒薬
- 温・冷湿布剤
- 虫刺され軟膏等

#### その他

- 体温計 ○救急絆創膏 ○包帯 ○爪切り
- 毛抜き ○氷枕等



## 予防接種について

### 大学における感染症—「かからない、うつさない」ために

過去に、麻疹が大学生の間で流行し、大きな問題になりました。麻疹・風疹・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・水痘（みずぼうそう）などは、成人してからかかると重症化することがあります。他の人からうつされるだけではなく、他の人にうつすことにもなるため注意が必要です。女性は、妊娠初期に風疹ウイルスに感染すると、出生児が先天性風疹症候群を発症する可能性があるため、感染予防に必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重要です。

母子健康手帳には、自分自身の予防接種記録が記載されています。予防接種の相談をするときは、母子健康手帳を持参しましょう。

### 参考ホームページ

厚生労働省検疫所 <https://www.forth.go.jp/index.html>  
国立感染症研究所感染症疫学センター  
<http://www.niid.go.jp>

### 予防接種を受けることができる医療機関

厚生労働省 医療情報ネット（ナビイ）  
<https://www.iryoyu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>  
「キーワードを探す」→「予防接種」と入力してサイト内検索



### 海外渡航と予防接種

海外渡航者の予防接種には、主に二つの側面があります。

- ①入国時などに予防接種を要求する国（地域）に渡航するために必要なもの。
- ②海外で感染症にかからないようからだを守るためのもの。必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、自身の年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、何を受けるかを決める必要があります。

2014年は海外でのエボラ出血熱の流行、日本国内では Dengue 熱の感染が相次ぎました。発生地域に渡航する場合は、感染症の発生状況に注意して安全な渡航に心がけてください。帰国後、症状出現時は早期に医療機関を受診しましょう。

### 予防接種の計画は余裕をもって早めに

予防接種の種類によっては、数回（2～3回）接種する必要のあるものもあります。できるだけ出発3か月以上前から、医療機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。

# こんなときどうしますか?～災害に備えておきましょう～

## いざというときに備えて

災害から身を守るためには、日頃からの備えが必要不可欠です。日頃から災害に備えておきましょう。

### ①自分の住んでいる地域の災害リスクを知る

自然災害は、地震や津波だけでなく、洪水、土砂災害、火山など、様々な種類があります。そのため、まずは、住んでいる地域にどのような災害の危険性があるのかを把握しておきましょう。把握するための方法としては、市町村が公表しているハザードマップがあります。ホームページで確認することができますので、必ず確認しておきましょう。

### ②避難場所を確認する

地域の災害の危険性を把握したら、自宅周辺の避難場所を確認しておきましょう。その際に注意すべきことは、避難先は、災害の種類によって異なる場合があります。「地震の場合は〇〇」、「洪水の場合は××」といったように災害の種類に応じて、避難先を把握しておきましょう。なお、避難場所や避難する際の注意点についても、ハザードマップ等で確認することができます。

特に地震については、いつどこで発生するかわかりません。そのため、地震の発生に備え、日頃から建物内の非常口や落下物などの危険箇所などを確認する習慣をつけましょう。

### ③最低3日分の水・食料を備蓄する

大きな災害が発生した場合には、ライフライン（電気、水道、ガス）が寸断したり、物資の供給が滞ったりすることがあります。そのような状況に備えて、最低でも3日分の水、食料を準備しておきましょう。

### ④非常持ち出し品を準備する

洪水や土砂災害が発生しそうなとき、または地震発生後など、自宅以外の場所に避難する際に持っていく物（例えば、銀行通帳や保険証などの貴重品、常備薬など）は、まとめて袋に入れておき、いざというときにすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。



### ⑤携帯電話メールサービスに登録しておく

大きな地震が発生した場合に、これから強い揺れが予想されることを伝えてくれる「緊急地震速報」は、携帯メールが届くように設定することができます。また、市町村によっては、地域の安全情報や防災情報を知らせてくれる事前登録制の携帯メールサービスもあります。いざというときの情報取得手段として、これらのサービスに登録しておきましょう。

### ⑥家族との連絡方法を確認しておく

大きな災害が発生した場合には、一斉集中による回線のダウンを防ぐために、電話がつながりにくくなります。そのため、被災後の安否確認を行うための手段として、以下のような方法があります。普段から家族といざというときの連絡方法を確認しておきましょう。



前橋市が公表している洪水・土砂災害ハザードマップ  
参照：前橋市ホームページ

### 【災害用伝言ダイヤル 171】

連絡をとりたい方の電話番号に、自分の声で30秒以内のメッセージを録音しておくことで、自らの安否を伝えたり、家族や知人の安否を確認したりすることができます。

### 【災害用伝言サービス】

携帯電話からインターネットを通じて、安否情報の登録・確認をすることができます。携帯電話各社が提供しており、他者の携帯電話やパソコンでも登録された情報を確認することができます。



## いざというときの対応

災害が発生した場合には、まずは、とにかく自分の身をを守る行動をとりましょう。

### ①地震が発生したら…

屋内にいた場合には、家具や本棚など転倒のおそれのある物から離れ、丈夫な机の下などに潜りこみましょう。ドア付近の人も、地震でドアが変形してしまい、外に出られなくなることもありますので、揺れを感じたら、ドアを開け放ちましょう。

屋外にいた場合には、落下物に注意し、窓ガラスの多い建物の側から離れ（建物の高さの1/2程度）、危険物のない広い場所に移動しましょう。

### ②津波、洪水、土砂災害が発生したら…

これらの災害については、被害が生じる前に、安全な避難場所に移動しておくことが必要です。そのため、これらの災害の発生する危険性が高まった場合には、テレビなどの情報に注意するだけでなく、周辺の様子にも注意を払い、早めの避難開始を心がけましょう。

(群馬大学大学院理工学府物質・環境部門 教授 金井昌信)

### 参考ホームページ

総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/>

群馬県 <http://www.pref.gunma.jp/>

「防災」でサイト内検索



## ～ハラスメントを受けたと感じたら～

### ハラスメントとは

「嫌がらせ」と訳されます。相手方の意に反する（望まない・歓迎しない）言動に基づくことで、行為者が意識していなくても**相手方が不快に感じれば**ハラスメントになります。

### セクシャル・ハラスメント

※相手の意に反する性的言動によって、不快な思いをさせたり相手に不利益を与えたりすること。

- 不快に感じる卑猥な冗談をかわす。
- 身体を執拗に眺めまわす。
- 相手の意に反して髪や肩に触れる。
- 就職斡旋や研究指導などを条件に性的な関係を強要する。



### アカデミック・ハラスメント

※教育研究の場における権力を利用した嫌がらせ。

- 就職活動において不利な扱いをする。
- 不当に低い評価をつける。
- 学生のプライバシーを暴露する。
- 指導の拒否や侮辱的な言動をする。



### パワー・ハラスメント

※職場において、上司としての権限を超えて不適切な言動や指導を行うこと。

- 「無能」とか「仕事ができない奴」など人格を否定し、相手を追い詰める。

### モラル・ハラスメント

※人格や尊厳を傷つける精神的ないじめ・嫌がらせを行うこと。

- 「無視をする」「見下す小ささをする」「否定する」などの行為が静かに、じわじわと、陰湿に行われる。

### アルコール・ハラスメント

※飲酒にまつわる人権侵害。

- 飲酒の強要、一気飲みへの強要。
- 意図的な酔いつぶし。
- 酔った上での迷惑行為。
- ※詳しくは P19 を参照してください。

### デートDV

※相手を自分の思いどおりにしようとする暴力で支配することにより起こること。

- なぐる、けるなどの体への暴力の他、性的・精神的・経済的暴力。
- 強い束縛。
- 無断で携帯電話をチェックなど。



### デートDV相談窓口の紹介

秘密は守ります！相談は無料です！！

◆各大学等の相談窓口(最終ページ参照)

◆群馬県 DV 相談窓口

「群馬県」 「DV相談」 で検索



### ハラスメントを受けたと感じたら

嫌なことは相手に対して明確に意思表示し、一人で我慢したり自分を責めたりせずに、まずは各大学等の相談窓口や信頼できる人に相談しましょう。

### 加害者にならないために

人によって不愉快の度合いは異なります。したがって相手が拒否し嫌がっていることがわかった場合には、同じ言動を決して繰り返してはなりません。

### 交通事故(車・自転車)をおこしたら：加害者の場合

- ①被害者の応急手当、救急車(119番)を手配する。
- ②すぐにその現場で警察(110番)へ連絡する。
- ③自分が入っている保険会社へ連絡する。

### 交通事故(車・自転車)にあったら：被害者の場合

- ①すぐに警察(110番)に連絡する。
- ②加害者の住所・氏名・保険会社を確認する。
- ③軽いけがでも、医師の診断を受ける。  
最初は軽い症状でも、後に重症になることがよくあります。

警察で事故証明書を出してもらった時や保険会社に連絡する時の事故記録として、次のことを確認しましょう。

- ①いつ(何年、何月、何日、何時、何分)
- ②どこで(事故の場所)
- ③誰と(相手の住所・氏名・電話番号・被害者の場合は相手の免許証番号をメモする)
- ④どのような状況で事故がおきたのか



## ～交通事故にあったら～

### 群馬県交通事故相談所の案内

交通事故による賠償問題や保険などの各種相談に無料で応じます。相談内容については秘密厳守します。

《相談時間》 月～金(祝日・年末年始を除く) / 9:00～15:30

《相談方法》 面接のほか、電話でも相談に応じます。

《電話》 027-243-2511

《所在地》 群馬県庁 20 階

《ホームページ》 群馬県 <http://www.pref.gunma.jp>

「交通事故相談所の案内」でサイト内検索



# 悩んだり、こころが疲れていると感じたら…

## 「気持ち落ち込む、やる気がでない」

誰でも、失恋したり、大きな失敗をしたりすると一時的に気持ちが落ち込んで、何もする気がなくなったり、悲しくなったりします。

そんなときは、

- 散歩：毎日20～30分を繰り返してみましょう。快楽ホルモンが分泌され、幸せな気分になるそうです。
- 好きな音楽を聴く：気分が良くなり、ストレスの軽減や免疫力アップにつながります。
- 腹式呼吸：深くゆっくり、酸素を吸い込むと全身の血行が良くなり、リフレッシュできます。なかなか回復しない場合、うつ病などの可能性もありますので、専門家に相談しましょう。

## 「眠れない」

「眠れない、寝付けない、睡眠のリズムが乱れる」など、睡眠の悩みを抱えている人が増えています。夜中までのスマホやパソコン漬けやバイト終わりの夜食をとるなどの生活習慣の乱れが原因となることが多いようです。睡眠環境と生活習慣を整えることが大切です。

- 起床したら太陽の光を浴び、体内時計をリセットする。
- 無理に眠ろうとしないで、眠くなってから寝床につく。
- ホットミルクを飲む。(お腹を温めることにより、逆に深部体温を下げる→眠りにつける)
- ゆっくり深呼吸しながらストレッチをする。(からだの筋肉と緊張をほぐす→副交感神経系のスイッチオン→リラックス)

## 群馬県内の大学生に聞きました！ 2025年4月

### 悩みごとがあったら誰に相談しますか？(複数回答可)



## 相談員からひとこと

みなさんは、チャットGPTや生成AIを使ったことはありますか？最近、何かと目にする言葉ですが、みなさんには馴染み深いものでもあるのでしょうか？確かに、私たちが知りたいことを入力すると、まるで人と対話しているように自然なやりとりで返してくれます。

みなさんの中には、もしかしたら生成AIに自分の悩みを相談してみたい、あるいは相談してみたという人がいるかもしれません。相談のきっかけは何であれ、一人の人間を相手に相談することは勇氣のことです。生成AIの方が相談しやすいというメリットはあるかと思いますが、また、生成AIだからこそ時間や内容を気にせず何でも話せる点もメリットと言えそうです。

実際のカウンセリングでは、時に相談者の痛みに触れることがあり、そのことが次のステップに繋がることもあります。このように相談者の悩みの深いところまで理解し、時に痛みと一緒に立ち向かいながら解決へと向かって行けるのは、生身の人間だからこそ成しえることだと思います。また、多くの人の相談を聞いていると、時に予想もなかった方向に向かうことがあります。それが、相談者にとってどういう意味を持つのか、話し合い、細かい軌道修正をしながら進めていけるのも人間だからこそできることではないでしょうか？

一方で、生成AIがこれから進歩を遂げる中で、上手に利用していくことは、みなさんの助けに繋がらうのだとも感じます。そこで、生成AIに自分の相談をする上で、注意した方がよいことを挙げてみたいと思います。

- ① 生成AIの情報全てを鵜呑みにしない。膨大な情報の中の一つの答えであり、それが相談内容の答えとは限りません。
  - ② 生成AIの答えを一つの選択肢として活用しながら、身近な人やカウンセラーの力も借りる。選択肢をいくつも持つことが、視野を広げ、自分を助けることにも繋がります。
- 生成AIの扱いに注意しながら上手に活用していけるといいですね。

新島学園短期大学 学生相談室カウンセラー  
(臨床心理士・公認心理師) 長瀬真央

自分一人で解決できなくなったときには、専門家に相談しましょう。

## こころの相談窓口の紹介

一人で悩まず小さなことでも気軽に相談してください。匿名で相談することができ、秘密は守られます。

### ■各大学の相談窓口 (最終ページ参照)

#### ■こころの健康相談統一ダイヤル

電話相談：TEL 0570-064-556 月～金(祝日・年末年始除く) 9:00～22:00

通話料のほか、ナビダイヤル利用料がかかります

#### ■群馬県こころの健康センター <https://www.pref.gunma.jp/soshiki/83/>

電話相談：TEL 027-263-1156 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00まで

メール相談：kokoro@pref.gunma.lg.jp ※詳しくはホームページをご覧ください。

#### ■群馬いのちの電話 <http://www.g-inochi.jp/>

TEL027-212-0783 <相談時間> 毎日9:00～24:00

第2・第4金曜日 9:00～翌朝9:00(24時間)

#### ■日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org/>

電話相談：TEL0120-783-556 <相談時間> 毎日フリーダイヤル 16:00～21:00

インターネット相談 毎月10日フリーダイヤル8:00～翌朝8:00(24時間)

#### ■まもろうよこころ(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

電話相談・SNS相談



## 簡易版ストレスチェック

★下記の質問で当てはまるものにチェックを付けて、その数を数えてください。

1	朝起きる時身体が重く辛い感じがありますか？
2	眠れないことがよくありますか？
3	眠りが浅いですか？
4	手や脇などに汗をかきやすいですか？
5	風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？
6	食欲のないことがありますか？
7	疲れがとれませんか？
8	ちょっとしたことで疲れやすいですか？
9	小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？
10	肩や首・頭が凝りますか？
11	胃腸の調子を崩しやすいですか？
12	人と会うのが苦痛ですか？
13	理由もなく不安になることがありますか？
14	いつも何かに追われている気がしますか？
15	ネガティブなことばかり考えてしまいますか？
16	異性に関心が持てませんか？
17	理由もなく落ち着かなくなることがありますか？
18	ちょっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？
19	無駄なことばかり考えてしまいますか？
20	何をしても楽しいと思えないことがありますか？
21	人間関係が煩わしいと感じてしまいますか？
22	自分が周りの人からどう思われているかとても気になりますか？
23	何もかもやめてしまいたくなりますか？
24	よくイライラしますか？
25	夢見が悪いですか？

### チェックの数

### チェック結果！

0～5

ストレスは少ないと思われます。  
(チェック項目が少なくても症状の程度が重い場合は注意してください)

6～10

ややストレスがありますが、これ以上溜めないように注意してください。

11～15

ストレスが溜まっているかもしれません。休息をとるなど早めの対処を心がけましょう。

16～25

かなりストレスが溜まっている可能性があります。ご自身の実感としても不調を感じる場合や、仕事や生活に支障が出ている場合などは、早めに医療機関を受診することをおすすめいたします。

※結果は参考程度にご活用ください。正確な診断につきましては医療機関を受診ください。

監修：日本心理教育コンサルティング

# 一人の大人として、パートナーと性について考えてみませんか？

## パートナーと性について理解しよう

男性と女性ではホルモンの違いなどから、医学的にも性に対する感覚や考え方に違いがあります。それに伴って性に関する行動にも、個人個人で違いが生じることから、性行動に関するトラブルやそれに伴う性感染症等の病気、望まぬ妊娠などの問題は、誰にでも起こりうる身近な問題といえます。お互いの気持ちを受け止め尊重することも大事ですが、自分の気持ちを我慢して、相手の気持ちを受け止め過ぎず、お互いの気持ちを伝え合うことができる関係性があるかどうか大事です。性について正しく学び、より良い関係としてお互いの理解を深めていけるようにしていきましょう。

## 自分は大丈夫とは思わないで！ 性感染症は増加しています。

性行為によって感染する感染症のことを性感染症といいますが、これは誰にでも起こりうる身近な病気、治療が困難になるものもあります。予防が一番大切ですが、万が一感染の可能性がある場合は、悪化させないためにも早めに医療機関（泌尿器科・婦人科）を受診してください。パートナーと一緒に検査を受け、治療することが必要になります。



### 性感染症は予防できます。

性感染症予防には、「コンドームの使用」が効果的です。「性感染症の予防はコンドームで、避妊はピルで」といった二重予防法も重要です。

### 主な性感染症

病名	原因	症状・治療法・その他
クラミジア感染症	クラミジア トラコマティス	自覚症状に乏しく、気づかないまま相手に感染させてしまう可能性があります。男性の場合、尿道炎、前立腺炎、副睾丸炎などがみられます。女性の場合、下腹部痛や血性のおりものがみられることもありますが、進行すると子宮内膜炎、卵管炎、腹膜炎などを起こし、将来不妊になることが多くあります。治療は、抗生物質の内服です。女性では最も多い性感染症であり、特に10代で多くみられます。
梅毒	梅毒トレポネーマ	近年急激に増加しています。感染後3～6週間程度の潜伏期間を経て、局所のかゆみ、腫れ、発疹などがみられ、時間を経過しながら全身に様々な症状が現れ、徐々に重症化します。症状が軽快する期間があるため治療の遅れにつながるがありますが、早期の治療で完治が可能です。治療はペニシリン系の抗生物質の内服です。
エイズ	ヒト免疫不全ウイルス（感染経路） ・性行為による感染 ・血液による感染 ・母子感染	感染してもすぐには発症せず、無症状です（だいたい10年程度）。そのため気づかないまま相手に感染させてしまう可能性があります。思い当たる日（性行為・血液感染）から3ヶ月経過していないと正確な判定はできません。現在、完全に治す薬はありません。しかし、感染後エイズの発症を抑えることは可能となってきましたし、発症後の治療も進歩しています。

※性感染症はこれだけではありません。淋病、性器ヘルペス、トリコモナス感染症、尖圭コンジローマ、B型肝炎などがあります。

各保健所（保健福祉事務所）では、エイズ（HIV）や性感染症の相談や検査が無料・匿名で受けられます。



「群馬県」「性感染症に関する無料相談」で検索

## 子宮頸がんはすべての女性に起こりうる病気です。

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんで、主に発がん性HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染で起こる病気です。最近では、特に20～30代の女性に急増しており、20～30代の女性に発症するがんの中で第1位となっています。しかし発がん性HPVは、性交渉経験のある女性の80%が一生涯のうち一度は感染するといわれるほど、ありふれたウイルスです。もし子宮頸がんになっても、初期は自覚症状がないため、検診でのみ見つかります。早期に発見し治療を受ければ、子宮を失うことなく完治しうる病気です。

## 定期的な子宮頸がん検診とHPVワクチン接種で予防できます！

### 子宮頸がん検診

検診はがんの早期発見はもちろん可能ですが、がんになる前の状態も指摘できます。各市町村でも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。

詳細は、各自治体や医療機関にお問い合わせください。定期的に受けましょう。

### 参考ホームページ

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/index.html>  
ヒトパピローマウイルス感染症（HPVワクチン）

群馬県 <https://www.pref.gunma.jp/>  
ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）  
ワクチンについて

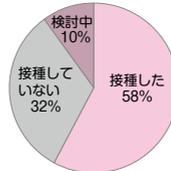


## HPVワクチン接種

HPV ワクチンは HPV の感染を予防するワクチンです。半年間で3回接種します。費用は約5万円かかります。性交渉経験がないうちにワクチン接種するとより効果的です。ワクチン接種にあたっては、その有効性と接種による副反応が起こるリスクを理解した上で受けるようにしてください。ワクチンは子宮頸がんの多くを予防できます。接種前に発症している子宮頸がんや前がん病変の進行を遅らせたり、治すことはできません。

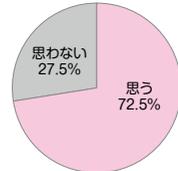
## 群馬県内の大学生に聞きました！ 2025年4月

HPVワクチンを接種しましたか？



2,232名 回答

HPVワクチンを接種したいと思いますか？



2,208名 回答

## 子宮頸がんQ&A

ワクチンを接種すれば、子宮頸がん検診を受けなくても大丈夫？

ワクチンは、すべての発がん性HPVの感染を防ぐものではありません。子宮頸がんを早期発見するためには、ワクチン接種後も定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

性交渉の経験があるので、すでに発がん性HPVに感染しているかもしれません。ワクチン接種しても効果は期待できませんか？

現在発がん性HPVに感染しているといっても、今後自然に排除される可能性があります。この場合、ワクチン接種をして次の感染を防ぐことが子宮頸がんの予防になります。

## 避妊について…100%確実に安全な避妊はありません！

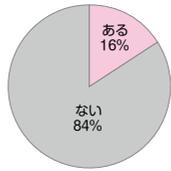
男性だけに任せるのではなく、女性自身でも実施できる方法も選択しましょう。

「望まない妊娠」をしてしまったとき、特に女性にとって精神的にも、肉体的にもその他もろもろ重大な問題が起きえます。1回の性行為で妊娠する可能性のあることを忘れてください。正しい知識を身につけ、2人で相談し、納得できるよう話し合しましょう。



## 群馬県内の大学生に聞きました！ 2025年4月

これまでに性行為をしたことがありますか？



3,112名 回答

避妊についてパートナーと話し合ったことがありますか？



500名 回答

## 避妊方法

	ピル(経口避妊薬)	コンドーム(男性用)	基礎体温法
長所・短所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性自身で実施できます。</li> <li>・正しく服用すれば、失敗が非常に少ない。</li> <li>・月経困難症等の改善など副効果もあります。</li> <li>・産婦人科医の管理の下に使用し、診察代や薬代がかかります。</li> <li>・性感染症は予防できません。</li> </ul> 【避妊の失敗率 0.3～7%】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・性感染症の予防にも効果的です。</li> <li>・正しい使用方法(使用期限・保管方法・爪などによる破損装着防止)を守らないと、破れたり、外れたりなど失敗の原因となります。</li> </ul> 【避妊の失敗率2～13%】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10ページ参照。</li> <li>・経済的負担がなく、副作用もありません。</li> <li>・あくまで予測なので確実性に欠けます(体温の測り忘れ、測り間違いなど失敗を招きやすい。月経不順のある方は予測がより困難となる)。そのため他の避妊方法との併用が必要です。</li> </ul>

※その他、女性自身ができる避妊法として、ベッサリー、殺精子剤、IUD などがあります。陰外射精(いわゆる「外だし」)は避妊の失敗率が高く、有効な避妊とはいえません。

## 緊急避妊法(性交後避妊、モーニングアフターピルとも言う)

避妊しなかった、避妊に失敗した、性被害を受けたなど、望まない妊娠を回避するための避妊法です。性交後72時間以内にピルを1回飲みます。性交後の内服は早い方が避妊効果が高くなります。あくまで緊急避妊の措置で、確実ではありませんが大幅に妊娠率を下げられます。医師の診断が必要です。保険はききませんので1～2万円ほどがかかります。



くま女子の健康・妊娠 SOS  
※メール、LINE、電話で相談できます(無料)

## 性暴力は犯罪です

望まない性的行為は、いかなる理由・関係性であっても性暴力です。恋人同士でも、嫌がっているのに性行為を強要することは、犯罪行為です。被害にあってしまった場合、友人から相談を受けた場合は、勇気を出して下記へ相談してください。専門の相談員が対応し、秘密は厳守します。

■Saveくま: 群馬県性暴力被害者サポートセンター

電話相談 027-329-6125

メール相談

月～金 9時～17時

■P14「デートDV相談窓口の紹介」参照



監修: 群馬大学医学部附属病院産科婦人科 准教授 平川隆史

# お酒…あなたはどうかつきますか？

## 大学生の飲酒による死亡事故

### ○ケース1：男子(19歳)

所属するダンスサークルのメンバー十数人と、合宿先のホテルでビールや日本酒、焼酎などを飲んだ後、嘔吐するなどしたため、メンバーが布団に寝かせた。当初はいびきをかいていたが、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

### ○ケース2：男子(18歳)

サークル仲間9人と旅行。宿泊先のコテージで飲酒後に床で就寝するも、数回の嘔吐を仲間が介抱。途中、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

### ○ケース3：男子(20歳)

2017年12月サークルの飲み会でウォッカのイッキ飲みなどをして泥酔。その後異常ないびきをかいていたため、急性アルコール中毒を疑い上級生に相談するが救急車は呼ばれず、別の学生宅に運ばれた。翌朝、呼吸をしていないことに気づき救急搬送、死亡を確認→2019年同席していた学生9人が過失致死罪で罰金30～50万円の略式命令をうけて確定。2023年3月、同席していた学生16人について救護義務違反を認め、計約4200万円の賠償を命じた。

(主なものを抜粋)

## 二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の飲酒を禁止する法律です。

また満20歳未満の者の飲酒を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、酒類を販売または供与する営業者は、処罰の対象となります。

2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳のままだと維持されます。

### 【満20歳未満の者の飲酒の危険性】

- ・脳が萎縮したり、発達のおっげになる。
- ・短期間でアルコール依存症になる危険がある。
- ・性機能の正常な発達を妨げる恐れがある。
- ・内臓への障害の危険性が高まる。

## イッキ飲みは非常に危険！！

イッキ飲みはしない・させない。

競争やゲーム感覚、場の雰囲気や飲むことは、非常に危険な行為です。

イッキ飲みによって、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールは血液の中にとどまり、その結果、血中濃度が急上昇すれば昏睡期、つまり急性アルコール中毒に陥ります。この場合、呼吸麻痺や急性心不全により死亡するケースもあるのです。イッキ飲みは禁物であることを、本人も周りの人も十分わきまえることが重要です。



## 不安や不眠を解消するための飲酒は避けて！

不安解消のための飲酒を続けることにより依存症になる可能性を高めたり、飲酒により眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等支障をきたすことがあります。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より引用

## お酒を飲んだら車(自転車も)に絶対乗るな！

### (道路交通法による飲酒運転の罰則、飲ませた人にも罰則)

飲酒運転した本人だけでなく、飲酒運転を助長・容認する行為(車両の提供・酒類の提供・車両に同乗)についても運転者と同じ罰則が適用されます。自転車も車両として扱われます。

「自分だけは大丈夫!!」なんて思っていませんか？

大きな間違いです！ビール1本で交通事故の確率が、約2倍になります。



## アルハラを知ってください

アルコール・ハラスメントの略です。

アルコールにまつわる人権侵害で、命を奪うこともあります。

定義は

- ①飲酒の強要
- ②イッキ飲ませ
- ③意図的な酔いつぶし
- ④飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤酔ったうでの迷惑行為(酔ってからむこと、悪ふざけ、セクハラなど)です。



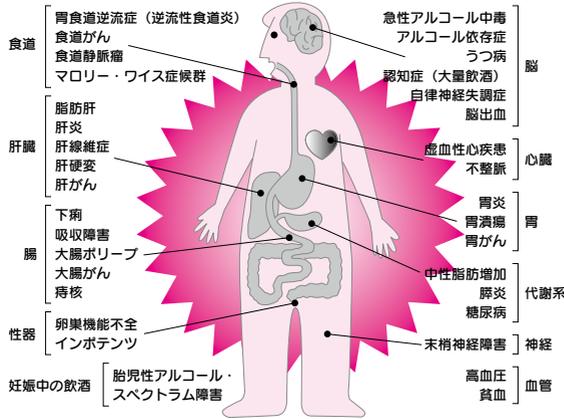
1つでも  
あてはまれば  
**アルハラ**  
になります!!

### ○2008年3月：私立大学生(男子)

部活の合宿中、上級生が「部の伝統」として下級生に対して4Lの焼酎ボトルを飲みまわさせた。死亡した男子学生は、約500ml飲み干した後、急性アルコール中毒で倒れ、そのまま放置。翌朝、同級生らが病院に運ぼうとした際に窒息死。

→2011年6月「先輩たちの飲酒強要」の有無が問われた民事訴訟で、イッキ飲ませをアルハラと初めて認定。

## アルコールによって引き起こされる疾患



※「2025 生活習慣病のしおり」より抜粋

## 若者の「アルコール依存症」

最終的に死の危険もある「アルコール依存症」は、「酒癖が悪い人」「意志の弱い人」だけがなるのではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある「精神と内体の病気」です。

飲酒開始年齢が若いほど発症するケースが多いとされます(未成年の場合、習慣的な飲酒を始めてから発症するまでの期間は数週間～2年)。特に未成年者は、飲酒に対する自己規制がむずかしいため、その危険性が高まります。

少量なら百薬の長といわれるアルコールですが、飲み方によっては危険なものになります。適正飲酒を心がけ、アルコール依存症が疑われる場合は、早期に医療機関を受診し、必要な治療や援助を求めることが大切です。

## 二日酔い

### 「飲み過ぎは二日酔いのもと」

アルコールは血管から全身へ運ばれ、そして脳の神経細胞の動きを麻痺させます。酔いの正体は「脳の麻痺」です。

アルコールは肝臓で処理される過程で、毒性の強いアセトアルデヒドになります。

二日酔いは、このアセトアルデヒドがもたらす急性中毒症状です。遺伝的な要因などでアセトアルデヒドを分解する酵素の力が強い人と弱い人がいるため、飲酒による二日酔いの程度には個人差があります。

### ★予防策

ビール1本あたり、アルコールは約3時間以内に留まります。体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。翌日まで体内にアルコールが残らない飲み方をすること(適正飲酒)が一番です。空腹でお酒を飲まない、食べながら飲むようにしましょう。

また、飲み過ぎと思った時は、睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。

### 参考ホームページ

公益社団法人アルコール健康医学協会

<http://www.arukenkyo.or.jp/>

お酒と健康ABC辞典

[https://www.kirinholdings.com/jp/impact/files/pdf/kirin\\_abc.pdf](https://www.kirinholdings.com/jp/impact/files/pdf/kirin_abc.pdf)

人とお酒のイイ関係

<https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/>

イッキ飲み・アルハラ防止キャンペーン2025

<https://www.noikki.jp/>

## エタノール・パッチテスト

アルコールを分解していく酵素(アセトアルデヒド脱水素酵素)が働くかどうかを、皮膚の反応によって判定する体質判定法です。15分ほどで結果がわかります。まず検査をして、自分の体質を知ることから始めましょう。興味のある方は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)に相談してみたいかどうかですか？

### アルコールに対する体質の特徴

アルコールを飲んで悪酔いするかしらないかは、生まれつきの体質です。自分の体質を正しく理解し、他人の体質も尊重し無理強いしないでください。

#### 全く飲めないタイプ (日本人の約1割)

どんなに訓練しても飲めるようにはなりません。無理にお酒を飲めてはいけません。

#### 飲んだら悪酔いするタイプ (日本人の約3割)

肝臓などの臓器に害を受けやすく、飲むための訓練は無駄です。

#### 悪酔いしないタイプ (日本人の約6割)

ついつい飲み過ぎてしまいます。アルコール依存症の9割以上がこのタイプの人。肝臓障害のリスクも大きいので要注意。

飲酒は  
20歳に  
なっから

## 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない ゆるさない 20歳未満飲酒・飲酒運転

公益社団法人アルコール健康医学協会

# たばこ…未来の健康のために

たばこの煙に含まれる一酸化炭素、ニコチン、タールなどの有害物質が、がん、脳血管疾患、心疾患、呼吸器疾患などの罹患リスクを高めることは確かな事実です。

2013年に新型たばこ製品として登場した加熱式たばこの販売が増加しています。加熱式たばこは紙巻きたばこのような煙が出ないため、たばこメーカーは「有害物質が少ない」とPRしていますが、有害性の低下は検証されていません。

また、水たばこ（シーシャ）が急速に広がっています。水たばこは、たばこの葉を炭火で熟し、発生した煙を水にくぐらせて吸引します。主流煙に含まれる有害成分が水で除去されるので安全だと誤解する人が多いようです。しかし、決して安全ではありません。ベトナムでの大規模コホート研究では、水たばこのがん死亡リスクは紙巻きたばこの3倍高いという報告※もありました。水たばこを提供するシーシャバーでの受動喫煙も心配です。

たばこを始めるとニコチン依存症になり、止めることが難しくなります。喫煙は様々な疾病リスクも高めるだけでなく、たばこを購入し続けなければなりません。喫煙は、自分の健康を損なうためにお金を払い続ける行為です。そんなたばこには絶対に手を出さないでください。たばこを止めたいと思ったら、保健室や健康管理センターに相談してください。

※ Ngoan Tran Le 等, JAMA Oncol. 2024 Sep 1;10(9):1237-1244. PMID: 3899057

高崎健康福祉大学大内禁煙化プロジェクト 教授 東福寺幾夫

## 二十歳未満者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の喫煙を禁止する法律です。

また満20歳未満の者の喫煙を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、たばこの販売者は処罰の対象となります。

2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、たばこに関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

## たばこが健康に及ぼす影響

- 若年者の喫煙の成功率が低く、より重症のニコチン依存になりやすい。
- たばこは薬物乱用につながる危険が高い。満20歳未満の者の喫煙は、飲酒と共に大麻・覚醒剤・麻薬などの薬物乱用の入り口になっている例が多く見られる。
- ホルモンに変調をきたし、月経不順や不妊の原因となる可能性がある。特に妊娠中の喫煙は胎児の発育不良や流産、早産につながる。
- たばこに含まれる一酸化炭素やニコチンは血流を妨げ、さらにビタミンCを破壊することで、肌の老化を大きく進めてしまう。その結果、しみ、しわ、たるみが増えるだけでなく、白髪や脱毛といった現象も起きやすくなる。

## たばこに含まれる有害物質

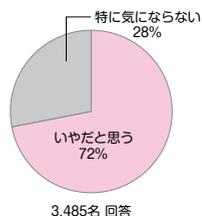
喫煙によって発生する化学物質は約5,300種類で、そのうち約70種類の発がん性物質が含まれており、たばこを吸う人は吸わない人と比べて、がんや虚血性心疾患、脳卒中等にかかるリスクや死亡のリスクが高くなります。

## ニコチン依存症とは

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性の薬物です。長く喫煙している人がたばこを吸わないと、血中ニコチン濃度が低下して、イライラしたり、苦痛、不安、ふるえ、眠気、あくび、だるさなどの離脱症状が現れます。そのため、たばこを吸わずにはいられなくなるのがニコチン依存症です。たばこをなかなかやめられないのは、意志が弱いだけではなく、ニコチン依存という状態に陥るからなのです。

## 群馬県内の大学生に聞きました！ 2025年4月

身近な人がたばこを吸っていたらどう思いますか？



## 副流煙と受動喫煙

たばこの煙には、本人が吸い込む「主流煙」と空気中に分散する「副流煙」があります。他人のたばこの副流煙や呼出煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言います。

副流煙に含まれる有害物質の濃度は、主流煙の数十倍にのぼるものもあり、副流煙の方がむしろ有害と言えます（ニコチン3倍タール3倍ニッケル30倍カドミウム7倍、一酸化炭素5倍）。

喫煙者の周囲にいる人は副流煙に汚染された空気を吸い込むことになり、咳や頭痛などの症状にとどまらず、呼吸機能の低下、さらには狭心症や肺がんなどの脅威にさらされます。

## 禁煙への道

- 喫煙をしている人は「禁煙宣言」をしましょう。
  - ニコチンガム / ニコチンパッチを上手に使いましょう。  
(薬局で購入できます)
  - 病院の禁煙外来を受診しましょう。(健康保険が適用されます)
  - 禁煙支援プログラムを活用しましょう。  
(インターネット禁煙支援サービスも開設されています)
- 具体的な方法を知りたい方は、各大学等の相談窓口にお尋ねください。 —

### 参考ホームページ

厚生労働省 健康日本21アクション支援システム  
～健康づくりサポートネット～  
→生活習慣病などの情報 (e-ヘルスネット)  
→喫煙



## たばこQ&A

### 高崎健康福祉大学学内禁煙化プロジェクト 東福寺幾夫 教授に伺いました！

#### 軽いたばこなら健康に及ぼす影響は少ないので大丈夫？

軽いたばこに変えても、喫煙者のニコチン依存度に変化はありません。健康を考えて、軽いたばこに変えたとしても、より深く煙を吸い込んだり、吸うピッチが早まる、本数が増えるなど、むしろ健康に逆効果をもたらす場合が多くなると考えられます。

#### たばこが集中力を高める？ たばこを吸うと頭がすっきりする？

喫煙者は体内のニコチンが切れてくると、イライラして落ち着かなくなります。そんなときにたばこを吸えば、イライラはすぐに治まり、頭がすっきりし、集中力が増すと感じますが、実はニコチン禁断症状によるイライラが治まり、「普通の状態」に戻っただけなのです。

#### たばこは、ストレスを解消する？

喫煙によって解消されるストレスは、「たばこを吸えないストレス」に過ぎません。



#### たばこを吸うとやせる？ たばこをやめると太る？

たばこに含まれるニコチンには、食欲をおさえたりする作用がありますが、たばこを吸うことで体重減少が見られる場合は、胃が荒れて食欲がなくなり、味覚も鈍化するため、食事摂取量が減り、「やつれている」ためです。たばこをやめて太る場合は、一過性の場合が多いです。禁煙することで味覚が改善し、食欲ももどり「健康」になったためです。食事が楽しめるようになった分、身体はより活発に、活動的になっているはずですよ。

ただ、「口がさみしいから」とつい食べ物を口にしてしまったり、「食べ物が美味しく感じるようになって…」と食べ過ぎてしまったりする事があるので注意が必要です。

私の勤務する高崎健康福祉大学では、毎年学生対象にたばこアンケートをしています。

新入生の喫煙者は皆無ですが、20歳を超えると喫煙者・喫煙経験者が表れます。これらの人の喫煙のきっかけは、「好奇心から」と「喫煙者に勧められたから」が各々4割程度であり変わりません。これらの二つの理由でたばこを始めた人のその後の喫煙継続状況を調べた結果（2024年）は、「好奇心」の人は13.0%でしたが「勧められた」人は34.5%で、後者が2.65倍も高いことが判明しました。喫煙者は喫煙する友人や先輩も多いため、禁煙し難いと思われる。友人や先輩が勧めても、たばこには絶対手を下さないで下さい。

#### 加熱式たばこだから大丈夫？

「加熱式たばこだから安全」ということはありません。

最近、新たに加熱式たばこが登場し、その利用が広がっています。紙巻きたばことの違いは、煙がでないこと、一酸化炭素がほとんど含まれないことなどです。その健康リスクについては登場して間もないため、疫学的研究も進んでおらず、評価も定まっていません。しかし、喫煙者が吐き出した煙のにおいに不快感を感じる人は少なくありません。日本呼吸器学会では、紙巻きたばこ同様に有害物質の取り込みと周囲の人への受動喫煙の危険性を指摘しています。また加熱式たばこもニコチンを吸引するため依存性が発生することについては、紙巻きたばこ変わりありません。

#### 友人の車の中がたばこ臭くて気になります。 臭いだけなら害はない？

臭いの元は煙成分の残留物です。あなたは友人の車の中で受動喫煙をしています。受動喫煙には、たばこの先から立ち上る煙副流煙や喫煙者が吐き出す煙を吸う二次喫煙の他に、煙の残留物（ニコチンやタールやその化学変化物）を体内に取り込む三次喫煙があります。煙は、喫煙者の皮膚や髪衣類や壁床・カーテンなどにも付着します。それらに触れることにより残留物が体内へ取り込まれます。窓を開け煙を外に逃しても、残留物は臭いとして車内にとどまります。消臭剤は、臭いを軽減させても受動喫煙の有害性をなくすものではありません。

#### 未成年は、「禁煙」となっていない飲食店でのアルバイトはできないって本当？

本当です。2020年4月から改正健康増進法の施行により、原則、屋内は全面禁煙となりました。一部喫煙可能な飲食店は残りましたが、受動喫煙防止の観点から未成年者はその空間に立ち入ることはできません。また、未成年者を喫煙可能空間に立ち入らせないことは、施設管理者の義務です。飲食店でアルバイトをする学生は多いと思いますが「未成年者は喫煙可能空間に立ち入り禁止」をよく理解しておいてください。



# 薬物はたった一度が命取り

～守ろう あなたのこころと体、大切にしよう あなたの人生～

薬物(大麻・覚醒剤など)乱用は犯罪です! 断る勇気を持ちましょう。

## 「大麻などの違法薬物は、買わない!使わない!関わらない!」

令和7年中、県内における大麻や覚醒剤などの違法薬物の検挙人員は279人と群馬県内においても薬物の乱用が拡大しており、そのうち大麻事犯は137人、全体に占める割合は49.1%と全薬物事犯の約半数を占めています。また、大麻事犯は若年層(10歳代から20歳代)で68.6%を占めるなど、若年層による大麻の乱用拡大が深刻化しています。

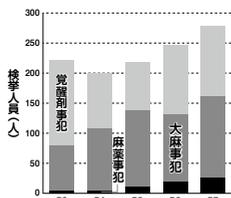
違法薬物のゲートウェイドラッグと言われる大麻は依存性があり、乱用すると記憶障害や精神疾患を患うおそれがあります。

「1回くらいなら」という安易な気持ちが家族や友人関係の悪化の一因になり得るほか、みなさんの人生設計が崩壊し、人生を狂わせることとなります。

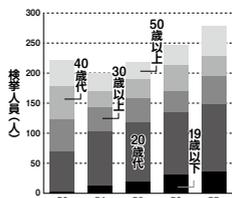
恋人や友人等から無責任な甘い誘いを受けても「ダメ。ゼッタイ。」とキッパリと断り、違法薬物と関わらないようにしましょう。

群馬県警察本部刑事部組織犯罪対策第二課

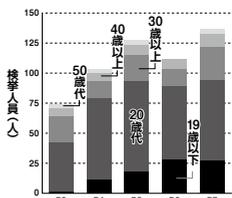
〔群馬県内における薬物事犯検挙人員の推移〕



〔群馬県内における全薬物事犯年代別検挙人員の推移〕



〔群馬県内における大麻事犯年代別検挙人員の推移〕



## 薬物乱用の恐ろしさ

### 「たった一度」から始まる破滅への道

薬物の恐ろしさは、何回も繰り返して使用したくなる「依存性」と、繰り返して使用しているうちに「耐性」を持ってしまうことです。そして「脳の破壊」が起こり、身体も心も蝕まれてしまいます。薬物に侵された脳はどんな治療を受けても決して元の状態には戻りません。乱用による幻覚・妄想に伴い、自分や他人を傷つける危険性もあるので、本人の身体や精神上の問題にとどまらず、家庭の崩壊や殺人・窃盗・傷害などの犯罪にも結びついていきます。

「一回くらいなら…」と思って始めた人も自分の意志でやめることはできません。

薬物乱用は、あなただけでなく、家族、社会も不幸にします。

## 乱用するきっかけ

薬物乱用者の多くは、ちょっとした好奇心や知人に勧められ、安易に使い始めています。

信頼できる身近な人からの誘い、イベントやクラブ、パーティ会場での誘い、インターネットでの購入などです。「ビタミンタバコ」や電子たばこ等に見せかけ、ファッション感覚での勧誘により、「痩せる」「肌がきれいになる」「元気がでる」「みんな使っている」といった甘い言葉にのせられて、危険な薬物とは知らずに手を出してしまうケースもあります。

大事なのは「最初の1回に手を出さないこと」です。

大麻等の栽培や譲渡の犯罪も増加しています。

## 乱用されている薬物

覚醒剤、大麻、コカイン、有機溶剤(シンナー、トルエン)、危険ドラッグ、MDMA・幻覚剤、処方薬(鎮痛剤・精神安定剤・睡眠導入薬などの中枢神経抑制薬)

さまざまな別名(俗名)があり、「ハーブ」、「お香」、「パソルト」や「やさい」などと用途を偽装したり、「合法」、「安全」などとだまして売られています。指定薬物又は麻薬として製造や販売が禁止されている物質が入っていることもあります。

「知らなかった」では済まされないのが薬物の怖さです。油断せず、絶対に近づかないという意識を持つことが重要です。

## 大学生における薬物汚染

- 2025年 4月 学生2名覚醒剤取締法違反(使用)容疑で逮捕
- 5月 覚せい剤所持の容疑により逮捕
- 6月 覚醒剤を所持・使用した疑いで薬学部の学生を覚醒剤取締法違反で逮捕
- 7月 麻薬取締法違反(営利目的所持)の疑いで逮捕
- 8月 乾燥大麻所持で男子柔道部員2名逮捕。新たに元部員4名麻薬取締法違反(共同所持)の疑いで書類送検(男子柔道部は無期限活動停止)

(主なものを抜粋)

## 薬物乱用のQ&A

薬物を使うと、やせることができたり、  
勉強がはかどるって本当ですか？

答えはNo! です。

覚醒剤などの薬物は、中枢神経に作用して一時的に心身をだまして食欲や眠気をなくすだけです。作用がなくなると異常に食欲が強まったり、強い疲労感、倦怠感や脱力感が襲ってきて勉強どころではなくなります。

危険ドラッグは合法で安全と聞きますが、  
本当に大丈夫なんですか？

答えはNo! です。

危険ドラッグは、覚醒剤など規制薬物の化学構造に似せて作られており、規制薬物と同等の作用を有する成分を含む商品が多く大変危険です。また、危険ドラッグの中には、合法と称して麻薬などの規制薬物や指定薬物が含まれていた例もありますので絶対に手を出してはいけません。無責任な噂に惑わされてはいけません。

海外では大麻の使用が認められている国  
がありますが、安全なんですか？

答えはNo! です。

「海外では合法な国があるから大麻は安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとにつくられているため、「海外で合法だから大麻は安全」ということではありません。WHOは、大麻は「乱用のおそれがあり、悪影響を及ぼす物質」と勧告しています。

薬物を勧められたらどう対処すればいい  
ですか？

きっぱり「いやだ!」と言いましょ。

「嫌われる」と思っても、はっきり「いやだ!」と言うべきです。その後起こる重大な結果を思い浮かべ、最初に「No!」ということが大切です。“きっぱり断る”“逃げる”勇気を持ちましょう! そのようなものを勧める友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

※文部科学省「薬物のない学生生活のために～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています～」より抜粋

薬物を所持・乱用・密造・販売した場合、法律に基づき処罰されます。  
薬物はたとえ1回使用しただけでも乱用にあたり、処罰されます。

\*所持…10年以下の懲役

\*使用…10年以下の懲役

大学では「懲戒処分(退学など)」の対象となります。

海外における薬物犯罪  
あなたの海外旅行・留学は…危険がいっぱい!

違法薬物の所持・運搬等の容疑で拘束される日本人がおり、重い刑罰を受け長期間海外の刑務所に服役しているケースもあります。国によっては死刑になるところもあります。

大麻が合法化されている国では、大麻を簡単に入手・利用することができますが、日本の大麻取締法は、国外における大麻の使用・所持・譲渡も処罰の対象としていますので、帰国後に逮捕されることもあります。合法の国であっても、大麻には決して手を出さないようにしてください。(外務省海外安全ホームページより抜粋)

参考ホームページ 外務省海外安全ホームページ: <https://www.anzen.mofa.go.jp/>

## 群馬県内における薬物乱用の相談機関

もし困った状況に直面した時は、一人で悩んだり思い詰めたりせずに相談しましょう。

群馬県業務課 TEL 027-226-2665

群馬県警察本部警察安全相談室 TEL 027-224-8080

群馬県こころの健康センター TEL 027-263-1156

各保健福祉事務所



「群馬県」  
「薬物に関する相談窓口」で検索

参考ホームページ

公益財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター  
<http://www.dapc.or.jp/>

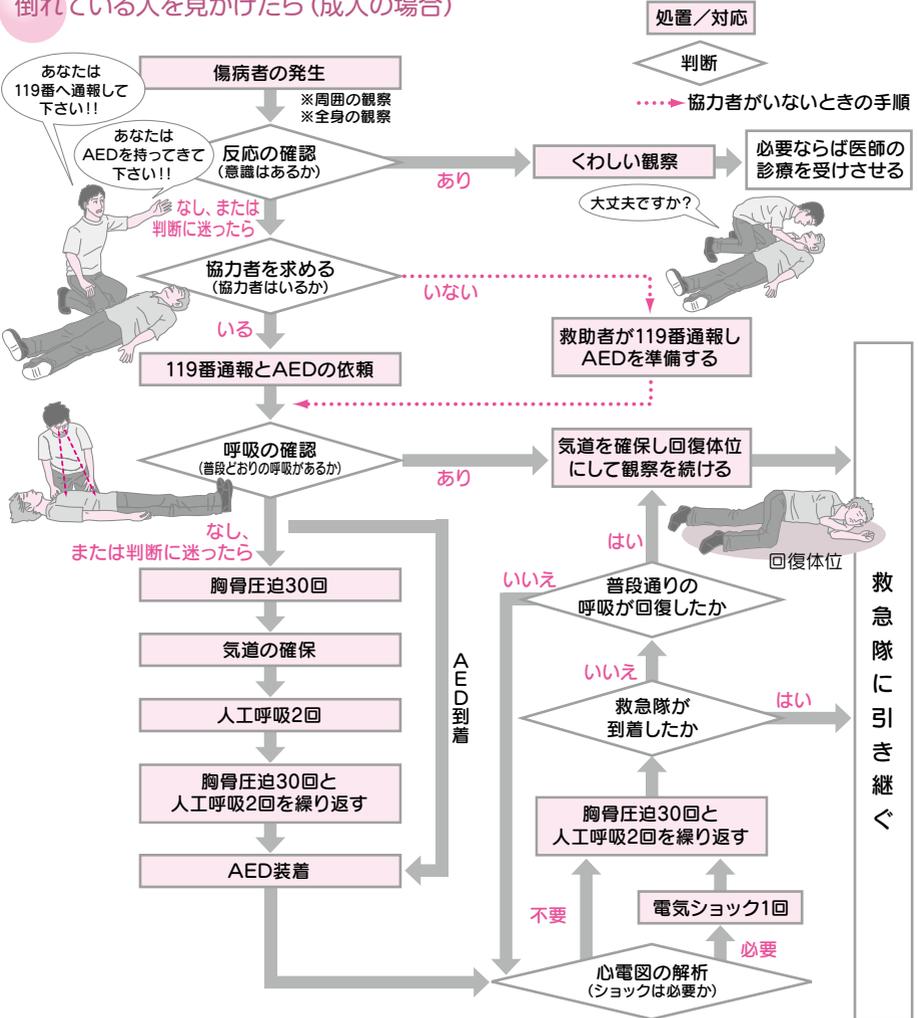
厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>  
「薬物乱用に関する情報」でサイト内検索



# 倒れている人を見かけたら…一次救命処置を知っていますか？

もし、学校内(外)で突然人が倒れ、その人の心臓や呼吸が停止していたら、その時あなたはどうしますか？サークル活動や日常生活の中で思いがけない事故に遭った時、救命処置を知っておけば救急車の到着までに、私たちの手で大切な命が救えるかもしれません。大切なことは、目の前に倒れている人を救うために「自分にできることを行う」ことです。積極的にAEDを使いましょう！

## 倒れている人を見かけたら(成人の場合)



参考動画  
【日本赤十字社】心肺蘇生とAEDの使い方  
～JRC 蘇生ガイドライン 2020 対応～

## 救急法講習会は、各市町村・日本赤十字社で受けられます。

・各地域の消防本部や日本赤十字社のホームページをご覧ください。

### 救急車が到着するまで平均約10分かかります。

呼吸停止・心停止の場合、ただちに人工呼吸や心臓マッサージが実施され、さらに5分以内にAEDを行うことができれば、救命率が高いとされています。**救急隊が到着するまでに、わたしたちが救命手当を行えることが非常に重要です。**

日本赤十字社群馬県支部では年間約7,000人の方々に救急法講習を実施しています。救命手当の他にも、応急手当(ケガや骨折の手当、搬送など)の講習も行っており、地域やサークル等に、指導員を派遣しています。

また、日本赤十字社群馬県支部では大切ないのちと健康を守るために様々な赤十字講習会を実施しています。

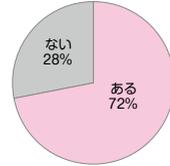
もしもの時に備え、赤十字救急法講習を受けてみませんか。

日本赤十字社群馬県支部 / 前橋市光が丘町32-10  
<https://www.jrc.or.jp/chapter/gunma/>

問合せ TEL 027(254)3636



## 救急法の講習を受けたことがありますか？



3,555名 回答

参考ホームページ  
 日本赤十字社群馬県支部  
 赤十字講習プログラム



## 心肺蘇生(胸骨圧迫(心臓マッサージ)・人工呼吸)



反応がなく普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸を行います。

### 〈胸骨圧迫(心臓マッサージ)〉

●肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が成人で約5cm 沈む程度に強く圧迫します。

●1分間に100~120回以上の速いテンポで30回連続してたえ間なく圧迫します。

※胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回を繰り返します。



### 〈人工呼吸〉

- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。
- いったん口と鼻をつまんだ指を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。



感染防護具(人工呼吸用マスク)があれば使用しましょう。

感染が心配される場合や人工呼吸をする技術または意志をもたない場合は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけでも行いましょう。

参考ホームページ

日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/>  
 「心肺蘇生」でサイト内検索



## AED

### (自動体外式除細動器)

AEDとは…

心臓が突然けいれんし、ポンプ機能を果たさなくなった状態の心臓に、電気ショックを与え正常に近い状態に戻す器械です。



〈AED〉



〈電極を貼り付ける位置〉

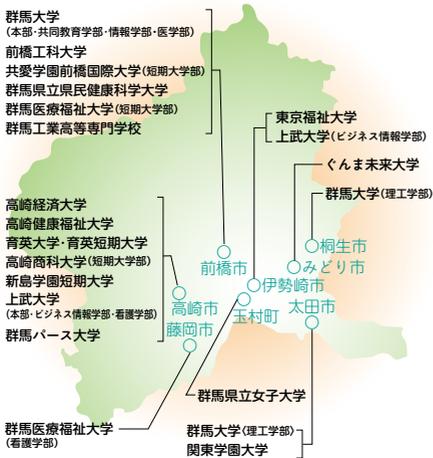
\*AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため簡単に使用することができます。

参考ホームページ

日本赤十字社  
<http://www.jrc.or.jp/>  
 「AED」でサイト内検索



## 群馬県内大学等の健康に関する相談窓口



### 編集後記

この冊子は、群馬県内にある大学・短期大学・高等専門学校の保健管理担当者（保健師、養護教諭、看護師など）が集まり、学生みなさんに健康についての意識や知識を高めてもらうことを目的に共同で作成しました。

昨年4月、この冊子を約6,300名の大学生等に配布しました。そのうち、3,546名の大学生（18歳87%、19歳9%、20歳以上4%）にアンケートに協力していただきました。関心度の高かった項目を考慮して掲載するなど、アンケート結果を盛り込んだ内容となっています。

大学等には、学生生活を健康に過ごせるように相談窓口が設置されています。体調がすぐれない、悩みを聞いてほしいなど心配なこと、不安なことなどがあれば、相談に来てください。みなさんがよりよいキャンパスライフを送るために、この冊子が役立つことを願います。

大 学		
育英大学	保健室	027-352-1981(代表)
関東学園大学	学生支援センター	0276-32-7800(代表)
共愛学園前橋国際大学	保健室	027-266-7575(代表)
くんま未来大学	ウェルネスセンター	0277-76-2400(代表)
群馬県立県民健康科学大学	保健室	027-235-1211(代表)
群馬県立女子大学	保健室	0270-65-8511(代表)
群馬医療福祉大学	前橋キャンパス	027-253-0294(代表)
	藤岡キャンパス	0274-24-2941(代表)
群馬大学	健康支援総合センター	027-220-7161
	医学部学事・学生支援係	027-220-7796
	桐生地区保健室	0277-30-1044
群馬バス大学	健康管理センター	027-388-0424
上武大学	保健室	0274-20-2115(代表)
高崎経済大学	学生サポートルーム	027-344-7502
	保健室	027-343-5418
高崎健康福祉大学	健康福祉学部 保健室	027-352-1290
	保健医療学部 保健室	027-352-1291
高崎商科大学	保健室	027-347-3399(代表)
東京福祉大学	総務課	0270-20-3675
	健康管理センター	0270-40-3246
前橋工科大学	保健室	027-265-7310
短 期 大 学		
育英短期大学	保健室	027-352-1981(代表)
新島学園短期大学	学務課	027-326-1155(代表)
共愛学園前橋国際大学短期大学部	保健センター	027-231-8286(代表)
高 専		
群馬工業高等専門学校	保健室	027-254-9065

### 監 修

木村 孝穂(群馬大学健康支援総合センター 教授)  
 宮崎 博子(群馬大学健康支援総合センター 講師)

## はじめて群馬で暮らす方へ

### 地理・風土・方言・郷土料理

群馬ではじめて暮らす方へ

～美しい大自然に恵まれたグルメ天国!! 群馬県  
 「雷とからっ風」が代名詞の群馬県は、県土の約3分の2を山岳地や丘陵地が占める内陸県で、美しい大自然に恵まれています。その地形から、夏は連日猛暑と雷雨、冬は冷たい強風に晒されてとても寒いのが特徴です。

農業がとても盛んなため、県民は新鮮で美味しい食材を気軽に手に入れることができます。新鮮な朝採れ野菜を気軽に近所のスーパーでも買うことができるため、これから自炊を始める方には大きな助けになるでしょう。また、外食産業も盛んで、安く美味しいのは当たり前、大盛り自慢のお店もたくさんあります。郷土料理はうどんやおきりこみなどの種類、焼きまんじゅう、こんにゃく料理など、様々なものがあります。是非、グルメ天国群馬を満喫してください。



### 観光

「上毛かるた」を知っていますか?上毛かるたは現在も多くの県民に親しまれている郷土かるたです。上毛かるたを見ると、群馬の名所名跡や偉人などの文化を知ることができます。上毛かるたを参考にしながら県内の観光地を訪れるのもお勧めです。

群馬と言えば温泉天国。草津や伊香保、水上など有名な温泉地の多くが山地にあり、温泉巡りをしながら四季折々の自然に触れたり、トレッキングやスキーなどのスポーツを気軽に楽しむことができます。また、世界文化遺産に登録された富岡製糸場のほか、多くの博物館や美術館があります。自然科学、古代遺跡、伝統工芸、現代美術など、さまざまなジャンルのスポットがあり、もちろん各地で群馬グルメを楽しめます。ぜひ自分の「群馬のイチ推し!」を見つけてみてください。

