

青大 ほけんだより

2024年5月 (第2号)



5月になりました。

新しい年度が始まり、ようやく様々な環境の変化に慣れてきた頃ではないでしょうか。

実はこの時期は、一番心身の不調が現れやすい頃でもあるのです。緊張していた気持ちや体がふっとゆるんだ時に「風邪みたいだけど、いつまでたっても良くなる」「なんだか体が重い」「体じゅうに湿疹がでた」などなど。そんな時、どの医療機関を受診したらよいのでしょうか。

内科 ～病院名から診療科目を確認しましょう～

「内科」と一口にいても専門としている診療科目はさまざまです。「胃腸科内科」「循環器科内科」

「呼吸器内科」など。どこへ受診すればよいのか迷ってしまいますね。

まず、一般的な「風邪」や「熱がでた」などは、診療科目に「内科」とあれば大丈夫です。また、「胃が痛い」「下痢が続く」といった症状は「胃腸科」へ。胃や大腸など食べ物を消化する内臓を診療し、胃や大腸カメラの検査もしています。また、心電図の精密検査をしたり血管を診療するのは「循環器科」、肺・のど・気管支に関する場合は「呼吸器内科」です。事前に病院名や診療科目を確認してから受診すると確実です。

整形外科・外科 ～骨や筋肉、深い外傷～

骨・筋肉・靭帯などを対象としているのは「整形外科」です。医師が診察をし、レントゲンやMRI・CTなどの画像診断をして治療を行います。また、ナイフやガラスで切った等の深い切創は外科になりますが、近年は「外科」のみを診療科目にしている医療機関は少ないので、「整形外科」を受診するのがお勧めです。なお、「整形外科」と「接骨院・整骨院」は違います。「接骨院・整骨院」はマッサージなど人間の手による手技療法が主になりますので、自分の症状にあう方を慎重に選ぶ必要があります。

皮膚科 ～やけど・虫刺され・湿疹など～

皮膚の病態は多様であり、さらに変化しやすいという特徴があります。今日は状態が良くても明日は悪化するということも。なかでも、やけどや蜂に刺されたという場合はすぐに受診が必要で、早く処置をすればするほど重篤な状態は回避できます。また、湿疹などは、市販薬で3～4日ほど経過しても軽減しない場合は受診のめやすとなります。「皮膚は内臓の鏡」という言葉もあり、皮膚の異常が内臓に関連する場合があります。自己判断せずに、迷った時は医師の診察を受けましょう。

精神科・心療内科 ～先にカウンセラーや保健室に相談をしてみませんか～

青大には毎月2回カウンセラーが来ています。対人関係のことはもちろん「夜になかなか眠れない」「毎日不安で授業に集中できない」等について相談できます。医療機関へ行く前に、まずは青大のカウンセラーや保健室へ相談してみませんか。その際に、受診が必要かどうかを一緒に考えていくこともできます。

受診時のポイント！受診前に電話確認を ～自分の症状を伝えて、診察日時や料金を確認しましょう～



予告：次号から「わたしの健康法」がスタートします。

皆さんの身近にいる方にインタビューをして、ご自身の健康法や日々の生活で心がけていることや、青大生へのアドバイスなどをうかがいます。難しい話ばかりではなく、「なるほど！」というヒントや、大学生活はもちろん、社会人となった時に役立つお話が聞けるはず。どうぞお楽しみに。