



新学期・新生活が始まり、忙しい毎日をお過ごしの方々にお願いがあります。最近、アナフィラキシーによる病院への救急搬送が増えています。アナフィラキシーとは、『アレルギーなどの侵入により複数の臓器に全身性にアレルギー症状があらわれて生命に危機を与え得る過敏反応』のことです。下記のような症状はアナフィラキシーが疑われ、速やかに医療措置を受ける必要があります。

アレルギーは原因物質を避けることが一番の治療法です。今までアレルギー症状が出たことがある場合は医療機関で相談し、原因物質が何かを特定することをおすすめします。原因物質が特定されていれば、意図せず摂取してしまった場合でも、アナフィラキシーと早期に判断し対処することができます。また、普段なら軽いアレルギー症状で済んでいる場合でも、運動や飲酒、ストレスによって、アナフィラキシーとなる可能性があるため、注意してください。

緊急性の高い症状

アレルギー症状があったら5分以内に判断することが重要！



【全身症状】

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿・便をもらす
- 脈が触れにくい、または不規則
- 唇や爪が青白い



【呼吸器症状】

- のどや胸が締め付けられる
- 声がかすれる
- 息がしにくい
- 持続する強い咳込み
- ゼーゼーする呼吸



【消化器症状】

- 我慢できない持続するお腹の痛み
- 繰り返し吐き続ける



【皮膚・粘膜症状】

- 広範囲のじんましん、強いかゆみ
- 明らかな唇やまぶた、顔面の腫れ
- 飲み込みづらさ



1つでもあてはまる場合

1つもあてはまらない場合

- ① エピペン®を携帯していればただちに使用し、救急車を要請！（119番通報）
- ② その場で安静にし、救急隊を待つ（立たせたり歩かせたりしない）
- ③ 可能ならアレルギー用に医師から処方されている薬を飲ませる

- ① アレルギー用に医師から処方されている薬を飲む
- ② 保健室など安静にできる場所へ移動する
- ③ 5分ごとに症状を観察し、緊急性の高い症状の出現に注意する

反応がない、呼吸がない

➡ **心肺蘇生**

—参考文献—

1. アナフィラキシーショック 最善の予防・診断・治療：すべての医療者・教職員に向けて / 光畑裕正著
2. いざというとき学校現場で役に立つ食物アナフィラキシー対応ガイドブック / 兵庫食物アレルギー研究会編集
3. 学校現場の食物アレルギー対応マニュアル：アナフィラキシー事故を起こさないために / 小俣貴嗣、井上千津子監著；秋田敬子著



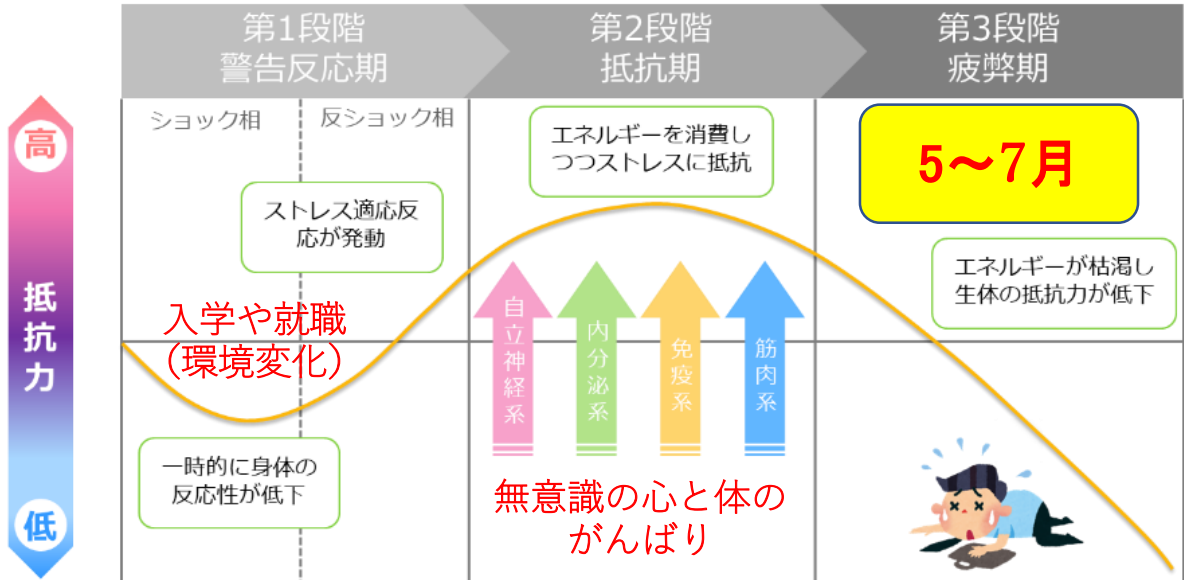
食物アレルギーなどによるアナフィラキシーを1度でも起こしたことがある学生や教職員は、病状を把握させていただきたいので、保健室までお越しください。また、検査のことなど、いつでも保健室へご相談ください。

はじめまして、今年度より保健センターに勤務しております産業医の川上慎太郎と申します。働く人や学ぶ人のメンタルヘルスを専門とした精神科医なので、今回は「五月病」について紹介したいと思います。

五月病とは

新入学生や新入社員、人事異動など環境変化のあった方が、新しい環境への適応がうまくいかず、「なんとなく体調が悪い」「やる気が出ない」など、心身に不調があらわれる状況のことを言います。この春に入学や入職などの環境変化のあった皆さまは今のところ大丈夫でしょうか？

人間の心と体は、環境変化というストレスに対して、「抵抗期」と呼ばれる無意識に心と体が無理をしている時期が概ね2,3カ月続くと、生理的なエネルギーが枯渇して、いっせきに気力低下や身体的不調をきたすこととなります(ですので、臨床上の実感としては5月のみならず5~7月に起きることが多いかと思えます)。



五月病を防ぐための対策

上の図から何となく想像がつくことは、抵抗期の無意識の心と体の頑張りを低減することが、その後のスムーズな適応の鍵になりそうということです。そのためには、以下の「3R」を意識してなるべく心と体をリラックスモードにしておくこと、そして、普段以上に「食事・睡眠・運動」の生理的活動の土台を意識することが重要です。

そして、最後に、人間は「社会的動物」ですので、周囲とコミュニケーションをとることで緊張がやわらぎますし、逆にそれがうまくいかないと常時緊張することで心身の不調をきたす可能性が高まるので、普段から挨拶やさりげない声掛けといったコミュニケーションを意識して、ゆる〜く「関係性の畑」を耕しておくことが、その後の生き生きとした学生生活・社会人生活の土壌になります。ぜひその点をやんわりと意識しながら、新緑の季節の新たな生活・新たな出会いを前向きに楽しんでみてくださいね。

