

～学生の皆さんへ～

保健管理センター 釧路分室

今春から親元を離れ、一人暮らしや寮生活が始まる人も多いかと思います。
大学生生活を健康に過ごせますように、下記を参考にしてください。

健康を守るために

1. 健康保険証(遠隔地用)と体温計は必需品

自分用の体温計を用意してください。健康な時の体温を測り「ふだんの体温(平熱)」を知っておきましょう。

急病時にも病院を受診できるように、「健康保険証」は、財布などに入れて携帯してください。

2. 日頃から用意するもの

熱救急シート、飲料水(水・ほうじ茶などノンカフェインのもの)、マスク、手指消毒剤(消毒用アルコール系)、「おかゆ」などのレトルト食品や缶詰類などの保存できる食品を用意しましょう。

発熱時の「スポーツドリンク」(ポカリスエットなど)、下痢時の「経口補水液」(オーエスワンなど)もあると安心です。

災害時などにも備え、上記のような食料は数日分を用意してください。

3. 常備薬の用意

ふだんから服用している『自分の体質に合った常備薬』、『病気の治療のための処方薬』は携帯してください。

4. 近くの病院などの確認

以下を参考に、大学・住まいの近くの病院を、検索・確認してください。

★大学の周辺にある医院など★

受診する科がわからない場合、近くの内科を受診すると適した病院を紹介されます。

1) 内科・整形外科(骨折、脱臼、靭帯損傷など)

釧路三慈会病院 TEL: 0154-41-2299 釧路市幣舞町 4-30

2) 眼科(目の外傷含む)

高柳眼科クリニック釧路 TEL: 0154-43-0211 釧路市南大通 1-3-5

3) 脳神経外科(頭部・頸部の打撲など)

釧路中央脳神経外科病院 TEL: 0154-25-3511 釧路市豊川町 1-9

4) 歯科（歯の外傷含む）

あい歯科クリニック TEL: 0154-44-1180 釧路市城山 2-4-28

5) 内科（腹痛・胸痛含む）

しろやま内科クリニック TEL: 0154-41-1177 釧路市城山 1-2-17

6) 耳鼻咽喉科（鼻の打撲などを含む）

シロアム耳鼻咽喉科 TEL: 0154-42-3387 釧路市鶴ヶ岱 2-2-10

7) 皮膚科（火傷・切創含む）

あさの皮膚科クリニック春採分院 TEL: 0154-46-4112 釧路市春採 8-2-16

※学校医の医院（内科）：ふくしま医院 TEL: 0154-41-8666 釧路市浦見 4-2-2

※市立釧路総合病院は、診療科目により紹介状が必要・電話で確認し受診。

体調が悪い時の対処法

1. 熱が出た場合

寒気時は、温かい服装にしましょう。寒気が終わり、熱が上がって汗をかいた際には、体を冷やさないために、肌着などを着替えます。

平熱より1度高い場合（37.5度以上など）や微熱で体調不良時は、自宅で休みましょう。

ノンカフェインの飲料水やスポーツドリンクなどを少しずつ飲み安静にします。

2. 下痢・嘔吐・腹痛の場合

無理に食べずに、経口補水液やスポーツドリンクを少しずつ飲み、安静にします。

3. 症状が良くなる場合

近所の医院（内科）を診療時間内に受診しましょう。上記★参照

夜間の内科は、釧路市夜間急病センターで、外科は「当番医院」が日によって変わります。ネットで「釧路救急病院」と検索し確認してください。

（夜間救急は混み合うことも多く、翌日、他の医院を受診する必要があります。なるべく診療時間内に、近所の医院を受診しましょう。）

保健管理センター釧路分室（通称 ホケカン）はどんなところ？

1. 医師への健康相談

釧路分室では常勤の医師はいませんが、札幌校の医師とテレビ電話での健康相談ができます。

また、非常勤の福島医師との面談による相談も可能です。

2. カウンセラーによるカウンセリング

村上カウンセラーに毎週水曜日 13 時 30 分～16 時 30 分、木曜日の 9 時～12 時と 13 時 30 分～16 時 30 分に相談ができます。

また、札幌校のカウンセラーとテレビ電話での相談ができます。

上記 1 と 2 については、保健管理センター釧路分室に連絡し、予約してください。

TEL: 0154-44-3259

メール: kus-hoken@j.hokkyodai.ac.jp

3. 看護師による体調の相談・受診先の相談、応急措置

釧路分室では内服薬は出せません（アレルギーや副作用防止のため）。

必要時は、『自分の体質に合った常備薬』を携帯してください。

保健管理センターのホームページも参照してください。

<https://www.hokkyodai.ac.jp/hokekan/>

保健管理センター 釧路分室

TEL: 0154-44-3259

メール: kus-hoken@j.hokkyodai.ac.jp