

# <講座名> COVID-19 から考える感染症予防

<所属名・氏名> 保健管理センター 高橋恭子

## 講義内容

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）によって私たちの生活は一変しました。目に見えない小さな病原体と私たちはどのように向き合っていけばいいのでしょうか。感染症とはどのような病気なのか、病原体から身を守る免疫のシステムはどう働くのか、感染症を予防する方法にはどのようなものがあるか、について説明します。

## プロフィール

1993年北海道大学医学部卒業。  
北海道大学医学部衛生学教室にて大学院を修了。  
2000年～2015年札幌市で勤務。保健所、区保健センターにて感染症対策、地域保健業務に従事。  
2015年4月から現職。  
専門分野は社会医学。

## 大学・ゼミ紹介

保健管理センターは学生や教職員が健康で安全な大学生活を送ることができるように支援を行っている部署です。健康診断や健康相談、けがをしたときの応急処置などを行っています。健康教育活動も行っていますので、大学生になったら積極的に活用して健康管理に役立ててください。

## メッセージ

学生生活で様々な活動を行い、卒業後に社会で活躍するためには健康な心身が基盤となります。大学生になるとそれまでとは異なり、生活時間、食事内容など自分で管理することが多くなります。そのため、この時期に健康を維持するための基本的な知識と生活習慣を身に付けることが人生100年時代を健康的に過ごすために必要です。

学生生活の中で人生を決める様々な選択をすることになると思いますが、ぜひ健康的な生活も選択できるようにしましょう。

## 参考情報

Coronavirus disease (COVID-19) pandemic  
(WHO ホームページ)  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>