

### 熱中症対策について

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

#### ＜熱中症予防のために＞

- ・『熱中症警戒アラート』が発表されたら、不要不急の外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- ・身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。
- ・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ・外出時の服装に注意し、日傘や帽子を着用しましょう。日陰を利用し、こまめに休息をとりましょう。
- ・涼しい時間帯に人混みを避けた散歩や、室内での軽い運動等、暑さに負けない体力づくりをしましょう。
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。（1日あたり 1.2L が目安）  
適度な塩分と糖分を含んだ水分を補給することも効果的です。
- ・日頃からバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・健康チェックをして、体調が悪い時は無理せず休みましょう。



出典：熱中症 環境保健マニュアル 2022

#### ＜教職員の方へ＞

#### 令和6年度定期健康診断がはじまります

令和6年度定期健康診断がはじまります  
労働安全衛生法により職員の健康診断が義務づけられています。対象者は受診しましょう。

#### ＜健康診断会場及び日程＞

- 附属病院：8月6日（火）、22日（木）  
8月23日（金）、30日（金）  
9月26日（木）、27日（金）  
センター病院：8月26日（月）、27日（火）  
8月28日（水）  
9月9日（月）、19日（木）  
9月20日（金）  
八景キャンパス：8月20日（火）  
9月13日（金）

※内容・時間等の詳細はこれから配付される「健康診断のお知らせ」「日程表」を確認してください。

※不明な点は各所属の健康診断担当にご確認ください。

### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

#### エナジードリンクの飲みすぎに注意

コンビニやドラッグストア、自動販売機でよく見かけるエナジードリンク。パッケージも工夫されて手に取りやすく、味も好みに合わせていろいろ用意されています。疲れたとき、遅くまで起きていたいときによく飲む、という人もいるのではないのでしょうか。

ただし多くのエナジードリンクにはカフェインが含まれており、摂りすぎに注意が必要です。欧州や北米では、一日あたりのカフェイン摂取上限を400mg（コーヒー換算でマグカップ3杯分）とするよう推奨しています。

国内のエナジードリンクは商品によってカフェイン含有量が異なりますが、一本あたり200mgを超えるもの売られています。加えて、エナジードリンクにアルコール飲料や清涼飲料水を混ぜる、という飲み方がSNSなどで紹介され、影響されて飲むうちに意識せず大量のエナジードリンク、ひいてはカフェインを摂取している可能性もあります。

カフェインを過剰に摂ったとき、急性の症状としては動悸、めまい、震え、不眠などが現れます。長期的な摂取で依存が生じると、離脱症状（禁断症状）として、頭痛や抑うつが生じやすくなってしまいます。

ちょっと気合を入れたいときのエナジードリンク、飲みすぎないように、うまく付き合っていきたいですね。



#### ＜心理士相談対応時間＞

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月（月末に翌月の閉室案内をします）	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください