

# 保健管理センターニュース

## 2024年12月

### 冬の室温管理について

WHO（世界保健機関）では、室温を18℃以上に保つことを推奨しています。18℃以下の低い室温は血圧、睡眠の質など、健康に悪影響を及ぼす可能性があるとの報告されています。

「冬だから寒いのは当たり前」ではなく、室温の低さをきちんと意識して、エアコンなどを使用して、温度を調整することが大切です。また、乾燥しやすい冬は、湿度を50～60%を目安に調節するようにしましょう。

#### <冬を快適に過ごすためのヒント>

- カーテンを開けて日光を部屋に取り入れる
- 日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める
- ドアや窓の周りのすき間風を塞ぐ

※暖房の熱の20%はすき間風で失われます

- 浴室・脱衣所・寝室を暖める
- 暖房のスイッチを早めに入れる

引用：厚生労働省 e 健康づくりネット室温と高血圧、睡眠の関係

### 通勤災害に注意 ① 転倒防止と足首の柔軟性

通勤災害とは、通勤によって労働者が被った傷病等のことで、主に交通事故や転倒事故などによって引き起こされます。本学の大学部門では2024年度上半期に4件の通勤災害が報告されており、そのいずれもが転倒もしくは躓きによるものです。

加齢や運動不足によって身体能力や柔軟性が低下すると、転倒のリスクも高まります。測定の方法はいろいろありますが、ここでは足首の柔軟性をチェックする方法をひとつ紹介します。

#### 【足首の柔軟性チェック】

- 壁の前で片膝立ちになる
- 壁から握り拳ひとつ分離した場所につま先を置く
- かかとを浮かせないよう、膝を壁につける

もしこれができるば、あなたの足首には十分な柔軟性があると言えます。たとえ難しくても、すなわち通勤災害のリスクが大きいわけではありません。それでも日々の運動やこまめなストレッチによって柔軟性を高めれば、転倒や負傷の危険は少なくなるでしょう。



### 支援機器の貸し出しについて ①

保健管理センター内のバリアフリー支援室では、視覚や聴覚の障害・過敏がある学生、文字を読むのに困難がある学生に対して、支援機器を貸し出しています。下記のような悩みを持っている方、支援機器を一度試してみたい方は、バリアフリー支援室までご相談ください。



- 光がまぶしく感じて、板書が読みづらかったり、目が疲れたりする。
- 周囲の雑音や話し声が気になる、苦痛に感じる。
- 拡大しないと文章が読みづらい。どの行を読んでいいのか分からなくなる。

ルーペつき定規、電子耳栓、ノイズキャンセリングイヤホン/ヘッドホン、遮光グラスなどがあります。詳細は[保健管理センターの Web ページ](#)でご確認ください。次号では、それぞれの機能について説明します。

#### バリアフリー支援室

Tel 045-787-2039

Mail ysupport@yokohama-cu.ac.jp

### 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)

#### <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(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください