

保健管理センターニュース

2025 年 8 月

夏バテ対策

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

<夏バテの原因>

- ・温度差による自律神経の乱れ
エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと、体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩しやすくなります。
- ・発汗による体内の水分やミネラルの不足
汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、体内の電解質バランスが崩れ脱水が進行します。脱水症が進行すると、体温調節が難しくなり、熱中症に移行するリスクが高まります。

<対策>

- ・温度差、体の冷やしすぎに注意しましょう。
エアコンの温度調整はこまめに行い、外出時には上着やひざ掛けなどを持参し、調整しましょう。衣類は、汗が乾きやすい、通気性のよい素材がおすすめです。
- ・自律神経の働きを整え、疲労を溜めないために、質の良い睡眠をとりましょう。
質の良い睡眠は疲労回復や自律神経の調整に不可欠です。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫をしたり、寝具は気温や湿度に合わせた物を使用するなど、環境を整えることも大切です。ただし、体に直接風を当てると、体が冷えすぎたり、水分が奪われて脱水になることもあるので、注意しましょう。
- ・熱中症予防のためにも、こまめに水分・塩分などを摂りましょう。
のどの渇きを感じる前からこまめに水分を摂ることが重要です。運動などで汗を大量にかいた場合は、スポーツドリンクや経口補水液を補給しましょう。経口補水液ならば、水分・塩分その他、電解質の役割を果たすミネラルを一度に補給することができます。
- ・栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
不足しがちな水分やミネラル、体を作るたんぱく質、疲労回復に役立つビタミンなど意識して摂りましょう。また、冷たい食べ物や飲み物は体を冷やし、胃腸の働きを弱める原因になり、食欲低下につながります。「温かい食べ物」を意識して食べるようにしましょう。

<教職員の方へ>令和7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。

※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。

<健康診断日程>

附属病院：8月5日（火）、6日（水）
8月7日（木）、19日（火）
9月29日（月）、30日（火）

センター病院：8月20日（水）、21日（木）
8月22日（金）
9月22日（月）、25日（木）
9月26日（金）

八景キャンパス：8月8日（金）
9月16日（火）

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	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