



# 保健管理センターニュース 2020年6月



## 熱中症予防について

熱中症は夏の強い日射しの下で運動や作業をするときだけでなく、身体が暑さに慣れない時期にも起こります。外出自粛による体力の低下や、マスクの着用で口の中が湿り喉の渇きを感じにくくなったり、身体に熱がこもりやすくなることで、自覚のないまま脱水症状が進む可能性もあります。

今年はより熱中症への注意が必要です！

- 喉の渇きがなくても熱中症予防のためにこまめに水分補給をしましょう。  
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。
- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等で室温調整をしましょう。
- 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。
- 日頃からバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 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。健康チェックをして、体調が悪いときは無理せず休みましょう。



### <熱中症の症状>

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり起こります。主な症状は、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常などです。

### <応急処置>

- 涼しい環境への避難  
⇒エアコンのきいた室内または日陰で風通しのよい場所で安静にしましょう。
- 脱衣と冷却  
⇒衣服をゆるめ、風通しを良くしましょう。うちわや扇風機などで扇いだり、濡れたタオルをあてて扇いだりすることで、体から熱を放散させ冷やします。体表近くにある太い静脈（頸部、両脇の下、足の付け根の前面（鼠径））を保冷剤や氷枕（なければ冷えたペットボトルや缶）で冷やすと効果的です。
- 水分・塩分補給  
⇒おう吐の際は、誤嚥の危険があるため、無理な摂取は控えましょう。アルコール、カフェインは尿量を増し、脱水が進む可能性があるので控えましょう。汗で失われた塩分も補給できる、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクが最適です。自力で水分補給ができないことが医療機関へ搬送の目安となります。重症になる前に早めに対応しましょう。



### キャンパス相談のご案内

緊急事態宣言が解除されました。肩の力が抜けた感じやどっと疲れが出た方もいるかもしれません。外出自粛や遠隔授業・在宅勤務などでここ数カ月、今までにない生活を送ってきましたが、これからはまた生活が変わることが予想されます。変化続きでストレスや不安を抱えている方もいらっしゃるかと思います。



体調はいかがでしょうか？心身に不調を感じている時はそのままにせず、早めに対処しましょう。入構禁止期間、遠隔授業期間中もキャンパス相談は利用できますので、お気軽にご相談ください。キャンパス相談では心理士がご相談に応じています。人間関係・健康・仕事・進路・誰に相談すればいいかわからないなど、ご相談内容は様々です。本学の学生と教職員はどなたでも利用でき、費用は無料です。詳細はWebサイトをご確認ください。



### 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）

金沢八景キャンパス  
福浦キャンパス

市民総合医療センター  
鶴見キャンパス 原則  
（学生・教職員）

月～金 9時～17時（学生・教職員）  
健康管理室（学生・教職員）

月・火・木・金 12時15分～17時

健康管理室（教職員） 月～金 9時～17時

第1・2・3・5木 14時～17時

第2・4火 14時～17時