

# 保健管理センターニュース

2022年8月

## 感染拡大防止対策について

2022年7月以降、全国各地で新規感染者数が増加に転じ、多くの地域において急速に感染が拡大しています。新型コロナウイルス感染症の感染経路は、せき、くしゃみ、会話等のときに排出される飛沫やエアロゾルの吸入、接触感染等と考えられていることから、基本的な感染対策が重要です。

- ・感染リスクの高い行動は控え、「マスクの着用」や「手洗い」、「3密（密接・密集・密閉）回避」、「換気」などの基本的な感染対策を徹底しましょう。
- ・外出する際は、ご自身の体調を確認し、発熱や倦怠感があつた場合は、外出や移動を控えましょう。
- ・ワクチン接種後も引き続き感染対策をお願いします。
- ・ワクチン未接種の方は検討をお願いします。
- ・より一層の感染対策を心がけ、体調を整えましょう。



出典：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

## 夏バテ予防対策について

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかない、これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…。このような症状は、室内外の温度差による自律神経の乱れ、高温多湿の環境による発汗の異常、熱帯夜による睡眠不足等が原因として考えられます。

### ～日常生活でできる予防法～

- ・栄養価の高い食品の摂取を心がけましょう  
食欲が減退する夏は量より質に重点を置き、疲労回復に効果的な良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂りましょう。
- ・温度差や身体の冷えに注意しましょう。  
室外差が5℃以上の温度差に対して、身体の温度調節機構はうまく機能しません。冷房温度は下げすぎず、除湿を心がけ、扇風機をうまく活用しましょう。
- ・睡眠をしっかりととりましょう  
疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善します。
- ・規則正しい生活をしましょう  
朝に太陽の光を浴びると、ずれた体内時計がリセットされる他、夜に自然と眠くなるようにホルモンが分泌されるようになり、自律神経のバランスが整います。

## 過敏性腸症候群を知っていますか？

過敏性腸症候群とは、腸に炎症や潰瘍といった異常がないにも関わらず、慢性的な腹部の膨満感、腹痛、下痢、便秘などの症状が現れる病気です。ちょっとした不安や緊張で激しい下痢に襲われる「慢性下痢型」、下痢と便秘が数日おきに繰り返される「不安定型」、強い腹痛が続いたあとに大量の粘液が排出される「分泌型」などの類型があります。過敏性腸症候群に悩む人は決して少なくありません。日本人のうち実に10～20%がこの病気を持っていると言われていています。しかし有病者が多いからといって、軽く見ていいわけではありません。頻回にトイレへ行かなければならず、仕事や学業に支障が出たり、重要な場面で症状が起こることへの不安から、行動が制限されてしまったりと、社会生活に大きな影響が出てしまうこともしばしばです。

食習慣（飲酒含め）や生活習慣が病気の原因となることもあります。強いストレスや自律神経失調症などが背景となっている場合もあります。消化器の異常を感じ、内科の検査で原因が見つけれない場合は、心療内科の受診、あるいはキャンパス相談やバリアフリー支援室の利用を検討してみてください。



## 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)

<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