

熱中症予防

熱中症は、例年梅雨明けの頃から急増する傾向がありますが、5月～6月にかけても急に気温・湿度が上昇する日があります。気温が高くなる日の活動は、屋外でも室内でも体調に注意しましょう。熱中症は、症状が進むと命にかかわることがありますので、予防法を知り、適切に対処しましょう。「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

水分・塩分の補給：室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

熱を外に逃がす服装：締め付けないような形で、素材は木綿や麻、黒ではなく白っぽい色を選び、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。

部屋の温度調整：カーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。扇風機やエアコンで温度をこまめに調整しましょう。

～日頃から健康管理を行い、暑さに負けない体づくりをしましょう～

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。

応急手当

まず、意識があるかを確認してください。意識がない場合や反応がおかしい場合は、すぐに救急車を呼んでください。また、自力で水が飲めない場合も医療機関に搬送してください。救急車が到着するまでの間、涼しい場所に避難させて、服を緩めて体を冷やしましょう。

意識があっても応急処置をしても症状が改善しない場合、医療機関に行きましょう。

●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、濡れタオルをあてて扇いだりすることで、体から熱を放射させ冷やします。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

⇒汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。

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）

世界禁煙デーと禁煙週間

毎年5月31日はWHOが定める「世界禁煙デー」、日本では5月31日～6月5日が厚生労働省の定める「禁煙週間」となっています。タバコにはニコチンをはじめとした多くの発がん性物質が含まれ、受動喫煙によってタバコを吸わない人にも害を及ぼすため、日本でも屋内での原則禁煙など規制が進められています。

喫煙によってニコチン依存症に陥ると、血中のニコチン濃度低下によって不快感や離脱症状が生じ、それを和らげるためにまた喫煙する、というスパイラルが生じます。依存症から抜け出すのは容易でなく、保険が適用される治療の対象になっています。

近年では、加熱式タバコや電子タバコも普及しつつあります。加熱式タバコで使うタバコ葉には、紙巻のものと同じくニコチンが含まれています。また電子タバコで使われるニコチンフリーのリキッドにも、蒸気になる過程で他の有害物質（アルデヒド類）が生じるとの分析があり、WHOは規制の勧告を行っています。

せっかくの「禁煙週間」。喫煙している人はこの機会に禁煙チャレンジしてみてもはいかがでしょうか。



<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