

保健センターだより



2019年度夏号 No.1



◆熱中症に気を付けましょう！！◆

熱中症とは体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が動かなくなったりして、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気の事です。

◆重症度によって、次の3つの段階に分けられます◆

・Ⅰ度	現場での応急処置で対応できる軽症 立ちくらみ(脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる)、筋肉痛、筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)
・Ⅱ度	病院への搬送を必要とする中等症 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
・Ⅲ度	入院して集中治療の必要のある重症 意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温(体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病)

◆熱中症の応急処置◆

熱中症が疑われる場合は、次のような応急処置をしましょう



1.涼しい環境に移す

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に！

2.脱衣と冷却

衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。

3.水分と塩分を補給する

冷たい水、とくに塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので口から水分を入れることは避けましょう。

※こんな時は医療機関に！



熱中症を疑う症状があり、意識がない、又は呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

意識がある場合は、前述の応急処置を行います。

ただし、水分を自力で摂れない場合は、医療機関へ。また、水分を自分で摂れ、必要な応急処置を行ったものの、症状が改善しない場合も、医療機関に行きましょう。

◆熱中症を予防しよう！！◆

 <p>のどが渴かなくても こまめに塩分・ 水分補給をしよう！</p>	 <p>涼しい服の着用や 日よけ対策をしよう！</p>
 <p>無理をせず 適度に休憩しよう！</p>	<p>寝不足 朝食抜き 体調不良</p> <p>日頃の健康管理が 大切です！</p>

こまめに水分を取るようになさってください！！



保健センターだより



2019年度夏号 No.2

◆学生の皆さま◆

～ 定期健康診断の結果を確認しよう～

健康診断結果がWEBで閲覧できるようになりました。結果の確認方法と手順はホームページを参照のうえ各自JUNavi「おしらせ」のご自分の健康診断情報の閲覧についてをご覧ください。**自分の健康は自分で管理することが大切です。そのためにも必ず確認をしてください！！**尚、再検査を受けていない方や、精密検査報告書が未提出の方は健康診断結果の閲覧ができません。至急各キャンパスの保健センター、医務室に問い合わせ再検査もしくは病院受診をして報告書をご提出ください。今年度、学生健康診断の受診率は90.2%（前年度92.0%）でした。健康や体調に心配なことがあれば、健康相談は常時受けつけています。お気軽にご相談ください。

◆教職員の皆さま◆

教職員健康診断受診率は92.1%でした。（ドッグ希望者除く坂戸キャンパスのみ）有所見者は49.4%でした。ドッグ希望者は受診し、結果を9月末までに提出して下さい。また、再検査の指示があった方は必ず受診して下さい。再検査を受けずに重症化するケースが発生しています。各自で自覚し自分の健康は自分で守りましょう。今年度より、ドッグの私学共済からの補助金が2年に1回になりました。ドッグ受診の方はご注意ください。理学部・薬学部の教員の皆さまは11月14・15日に特化物、溶剤の健康診断が予定されています。時間の都合をつけて頂き、忘れずに受診して下さい。（坂戸キャンパスのみ）精神面において、何かお悩み、不安などがある方は一人で悩まず相談室、神経内科の先生の受診をお勧めします。保健センターに気軽にお声掛け下さい。お待ちしております。

◆学生相談室より◆ 【リラックス法】

今回は、ジメジメした暑期中、疲れがたまっている時や緊張している時に試していただきたいセルフ・リラクゼーション法を紹介します。ひとりでもできる簡単な方法ですので、覚えておくとう便利です。疲れが溜まっているときや試験の前などに実施すると、余計な緊張がほぐれて臨めるかもしれませんね。

1.「両肩を耳の高さまで動かすようにゆっくりと上げます」（10秒間）

この時、肩甲骨ごと上方向に動かすように意識します。

また、いっぱい肩を上げたら、両ひじや指先など肩以外のところに力が入っていないか確かめましょう。

2.「肩の力を抜きます。ストン。」抜いた後も、すぐ動かさず肩の感じに意識を向けるとジワーンとしてきませんか。

※1～2を3回繰り返します。動かずに簡単にできるので、疲れがたまる前に、身体をリラックスさせてあげましょう！



坂戸キャンパス 保健センター

・開室時間	9:00～17:00
	※時期により 18:30まで
・電話	049-271-7725
	内線(5167)
・場所	清光会館 1階
	(教務課カウンター向かい)

東京紀尾井町キャンパス 医務室

・開室時間	9:00～17:00(1号棟)
	9:30～17:00(3号棟)
	17:00～21:30(夜間)
	(1号館 大学院生対象)
・電話番号	03-6238-1199(1号館)
	03-6238-8433(3号館)