

# 健康管理センターだより

7月号(第8号)

盛夏の候、日に日に暑さが増してきました。夏はクラブ活動が盛んになり、BBQ等のイベントも盛りだくさんですね。今年も猛暑が予想されており、熱中症に注意が必要となります。そこで今月は熱中症についてお伝えします。

## 熱中症

気温が高いだけでなく、湿度が高い、風が弱いなどの条件が重なると熱中症になる危険が増します。また、激しい労働や運動によって、筋肉で多量の熱が生じたり、睡眠不足や二日酔いによる脱水症状などで体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると身体に熱が溜まってしまい、熱中症となります。

### 熱中症の症状

めまい 失神 筋肉痛  
筋肉の硬直 大量の発汗  
頭痛 不快感 吐き気  
嘔吐 倦怠感 虚脱感  
意識障害 痙攣 高体温  
普段と違う言動



### 熱中症の予防

#### △作業環境・時間の改善

気温や湿度の管理に注意し、風通しをよくするなど、快適な作業環境に配慮しましょう。また、屋外での作業には日除け機能のある帽子を着用し、直射日光下での作業は避けましょう。

#### △水分補給

適度に休憩をとり、水分・塩分補給を心掛けましょう。

#### △体調管理

十分な睡眠と食事をとり、暑さに負けない身体作りをしましょう。



### アルコールと熱中症

アルコールには、利尿作用があるため体内にある水分の排泄を促進します。さらに、肝臓ではアルコールを分解するために水を必要とします。そのため、アルコールを飲むと体は脱水状態になります。アルコールを含む飲料は、水分補給にはなりません！これからの時期、外でのバーベキューやビアガーデンでは、特に注意が必要です。

### 水分補給の際の注意点

ポカリスエットやアクエリアス等のスポーツ飲料は、スポーツ後や熱中症を疑う時に飲みましょう。日常生活に必要な塩分は、食事の中に含まれる塩分で十分です。高血圧症などの原因になるため、必要以上に塩分を摂らないように注意が必要です。



#### ❖4疾患ワクチン接種❖

下記日程で4疾患ワクチン接種の1回目を実施します。

対象者は事前に通知済みです。対象者は必ず接種に来てください。

○医学部1年生  
日にち：7月10日（火）  
時 間：16：50～17：10  
（※時間厳守）  
場 所：図書館棟3階 会議室

○保健看護学部1年生、助産学専攻科  
日にち：7月17日（火）  
時 間：16：40～17：00  
（※時間厳守）  
場 所：図書館棟3階 会議室



#### ❖お知らせ❖

臨床心理士の面談予約可能日が変更となります。

変更前：火曜日・木曜日 → 変更後：木曜日・金曜日

#### ❖保健師より一言❖

学年によっては前期試験前で不規則な生活になっている学生も多いのではないのでしょうか。連続した長時間作業は集中力が低下するので、息抜きも大切です。食事・睡眠の時間はしっかり摂って、体調には十分気をつけて頑張ってください。夏休みはすぐそこです♪



#### 〈スタッフ〉

健康管理センター（管理棟1階）  
月～金 8：45～17：30  
直通：073-441-0798  
内線：5730  
メール：[kenkou-c@wakayama-med.co.jp](mailto:kenkou-c@wakayama-med.co.jp)

健康管理センター長：北野 雅之  
学校医：山下 泰伸（内科）  
          鵜飼 聡（精神科）  
保健師：斧 瑞稀、抜田 真須美  
臨床心理士：篠原 優衣奈  
事務員：島本 美佳子、塩崎 弓子