

# ほけんだより（こころとからだの相談室）

## こころから通信

### 4～6月のこころとからだの相談室（保健室）の利用状況について

今年度が始まり、3ヵ月が経過しました。体調はいかがでしょう。今回はこころとからだの相談室についてご紹介させて頂きたいと思います。4月～6月の利用は102件ありました。一週間の中では、木曜日の利用が一番多い状況です。週の終わり頃になると、体調不良や疲れが出やすくなりますので、食事や睡眠等のセルフケアを心掛けてください。

利用理由は、①病気②怪我③相談と続きます。病気や怪我は無いことが一番ですが、心や体がしんどい時はギリギリまで我慢せず、保健室を訪れてみてください。相談がある際には、保健師や学内の先生、カウンセラーの利用も可能となっております。お気軽にお問い合わせください。

#### 怪我が増えていきます



ここ最近（6月後半から）、怪我で利用される方が増えています。梅雨時は滑りやすくなりますので、転倒や捻挫に気を付けてください。怪我をした翌日、腫れた状態で保健室にやってくる方がおられます。ご家庭で行える応急処置をご紹介しますので、打撲や捻挫の際には行ってみてください。

RICE（ライス）処置 ・Rest（安静）・Icing（冷却）・Compression（圧迫）・Elevation（挙上）の4つの頭文字を並べたものです。怪我した部位を「安静」にし、氷嚢で「冷却」して、包帯などで「圧迫」をし、心臓よりも高い位置に「挙上」することです。RICE処置を行うことで、怪我をしたところの内出血や腫れを押さることができます。早めの対応で怪我の治りがよくなりますので、行って下さい。（文責：川本）



#### 第8号

（2024.7.9発行）

島根県立大学  
松江キャンパス  
こころとからだ  
の相談室

### 熱中症予防に良い飲み物とは？

今年の夏も暑くなりそうです。今年は梅雨前から気温・湿度ともに暑い日が続くこともあり、暑さに慣れていないことから体調を崩す人も多かったのではないのでしょうか。何事にも「慣れ」ということが重要で、上手に暑さと付き合っていくためには、厳しい暑さになる前から体を少しずつ慣らしていくことが大切です。「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、本格的な夏を迎える前から、比較的気温が高いところで活動するよう心掛けることで上手に汗をかき、体温を上げりにくくすることです。皆さんも、梅雨明けに訪れる本格的な夏の暑さに向けて、少しずつ体を慣らしていきましょう。

暑くなると人は汗をかきます。大量に汗をかくことで体内の水分が失われるだけでなく、体に必要な電解質（塩分やカリウムなどのミネラル）も失ってしまいます。これが「脱水症状」と言われるものになります。水分補給は、単に大量の水を飲むのではなく、あわせて塩分やミネラルの補給も意識しましょう。経口補水液が理想ですが、市販のスポーツドリンクにもナトリウムやカリウムが含まれていますし、麦茶などにもこれらが含まれているものが多いです。ただし、カフェインが多く含まれている紅茶やコーヒーなどは利尿作用が働きますので、水分排出量が増えることに注意が必要です。今後水分補給をする際には、そのドリンクに何が含まれているかを意識してみましょう。水分が体に吸収されるのには多少の時間を要しますので、早めの水分補給を心掛けてこの暑い季節を乗り切りましょう。（文責：前林）

