



# 保健センターだより



城西大学 保健センター 2023年 夏号

## ◇学生の皆さんへ◇

今年度の定期健康診断も残すところ、11月予定の薬学部4年生以外は終了しました。皆さんは健診結果をご確認されたでしょうか？

大学で受ける検査項目と検査の主な目的について簡単に説明します。

検査項目は以下の通りで、学年により必須項目は異なります。

### ● 問診表・健康調査票記入(在校生用と新入生用)

既往歴や現病歴の確認、自覚症状の有無、メンタル不調はないか。

### ● 身長・体重

栄養状態・肥満・やせの程度はどうか。体重の急激な増減はないか。

### ● 胸部X線検査

結核や肺炎・心肥大などの病気はないか。脊柱側弯症の有無はないか。

### ● 尿検査(蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血)

糖尿病や腎臓病、肝臓機能に問題はないか。

### ● 視力測定(裸眼または矯正)

視力低下などの異常はないか。視力矯正が適切であるかの判断。

### ● 内科医師の診察(新入生のみ)

栄養・皮膚・脊柱、心臓・肺の異常 貧血・甲状腺の異常の有無



## 9月10日～16日は自殺予防週間です。

夏季休暇中いかがお過ごしでしょうか。

一人で過ごす時間も多いと思いますが、こんな不調を感じていませんか？

- ・体調がいつも悪い ・最近ずっと疲れている
- ・人に会いたくない ・眠れない ・食欲がない など



こころの不調を感じたとき、体調に変化を感じたとき、

城西大学では、気軽に相談できる場所があります。

・学生相談室：月-金 9:30～16:30(水のみ 10:30-15:30) 坂戸キャンパス

月-水 10:00～16:00 紀尾井町キャンパス

・心理相談：月に1回(第3木曜日) 坂戸キャンパス

予約制となりますので、保健センターまでご連絡ください。

・保健センター：月-金 9:00～17:00(時期により18:30) 健康相談等お待ちしています☆

### ☆外部相談窓口☆

・こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

平日・休日ともに24時間対応

・埼玉県SNS相談「こころのサポート@埼玉」

LINEによる相談 ・LINEIDで検索(@kokosai)

## 教職員に向けて ＊ 熱中症について ＊

### なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

- ・暑さを感じにくく、熱が体内にこもりやすいため高体温になりやすい。
- ・水分が不足がちになり汗をあまりかかないため発汗に時間がかかる。
- ・発汗量も少なくなるため、熱が体内にこもりやすい。
- ・体内水分量が少ないため、脱水症状を起こしやすい。

### 熱中症を予防するためには

- ・水分をこまめにとる様にしましょう(1日1.5～2リットル)。
- ・外出する時は水筒を持参し、外でも水分を取る様にしましょう。
- ・暑さを避け、熱を体から出す様にしましょう(首や脇の下を冷やす)。
- ・外出する時は帽子や日傘を使い、日よけをしましょう。
- ・食事・休息をしっかり取る様にしましょう(食事はバランスが大切)。
- ・体調がすぐれない時は外出を控え、無理をせず十分に休みましょう。

## 学生相談室

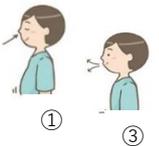
暑い毎日が続いています。心身の調子はいかがでしょう。

一般的に「ストレス」という精神的な刺激が思い浮かびますが、気温や気圧、天気といった身体的な刺激も「ストレス」になります。

なんとなく疲れたなど感じたら、まず身体をほぐしてみましょう。

そのひとつの方法として、どこでも簡単にできる呼吸法をご紹介します。

- ① 3秒数えながら息を吸ってお腹を膨らませます。
- ② 4秒目で1秒だけ息をピタッと止めます。
- ③ 5秒数えながら息を吐いてお腹をへこませます。



①～③をゆっくり5回ほど繰り返します。

眠る前やゆったりできる場所では寝転びながらやってみても良いでしょう

こころが疲れたり不安な気持ちが続いたりするときは、誰かと話すことも効果的です。学生相談室もお気軽にご利用ください。

### 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

### 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)

