

保健だより 2025 夏

2025.7
武蔵大学
大学保健室

保健室より連絡

健康診断の結果をご確認ください

4, 5月の結果を必ず3Sで確認してください。
特に、異常がある方には学内メール・電話で何度かご連絡しています。必ず折り返しご連絡ください。

アルコールパッチテスト開催中

お酒に対する体質を簡易検査できます。
毎週火曜①14:00, ②15:00の回があり、
所要時間は30分程度。



熱中症

■熱中症は予防が肝心 保健室で対応するケースでは、特に睡眠、朝食、飲水が不足している方が多いです。

睡眠



6～8時間
は寝る

日傘・帽子



直射日光を
遮る

紫外線は疲労の
原因にもなる

飲水



起床後コップ2杯
水を飲む

コーヒーや緑茶などの
カフェインは利尿作用
があるので逆効果

朝食



塩分を適量摂る

五目いなり



たんぱく質・糖質・塩
分・脂質をバラン
スよく摂れる

朝食をあまり食べられない方は、
以下どれか1つだけでも
食べるようにしてみてください

梅昆布おにぎり



ミネラルも
豊富

具材入り豆腐バー



枝豆、ひじきなど
具材入りだと良い
片手で食べられる

味噌汁



インスタン
トでもOK

梅干し



食べすぎ注意です
が、カリカリ梅な
どは携帯にも便利

こんな症状が出たら、すぐに身体を冷やしましょう

初期 めまい、ほてり、だるい、吐気、頭痛

中等度 激しい頭痛、嘔吐

重度 反応が悪い、けいれん

重度になってしまったら、
直ちに水をかけて風を送り
119番通報！



暑熱順化 ～暑さに身体を慣らす～

これから夏休みで自宅で過ごす時間が増え、一度暑さに慣れた身体がリセットされてしまうかもしれません。夏休み中も、無理のない程度に汗をかくよう意識してみてください。

- ✓ 一駅歩く
- ✓ 筋トレやストレッチで適度に汗をかく
- ✓ 湯船につかる

汗をかきやすい身体をつくりましょう



食中毒

高温の日は食材が傷みやすく、食中毒のリスクが高まります。

購入時

- 生肉・魚は水で保冷、寄り道せず長時間持ち歩かない
- テイクアウトでも、長時間持ち歩かない

調理時

- 生肉魚は、刺身やサラダと離す
- 生肉魚を触ったら、都度石鹸手洗い
- 中心部まで火を通す

食事前

- 石鹸で手を洗う

その他

- 口を付けたペットボトルは、翌日は飲まない
- カレー等鍋料理含め、残りは常温でなく冷蔵庫に保管する

肉の生食（ユッケ、鳥刺し、鶏たたき等）は特に危険！

居酒屋等でコース料理にも出てくることがありますが、「うちの店は大丈夫」と書かれていても、食べない方が賢明です。一時的な嘔吐下痢だけでなく、ギランバレー症候群といって、歩行困難、顔面神経麻痺、呼吸困難等、生死にかかわることがあります。

肉の生食は
危険！



編集後記

ゴールデンウィークが明けあつという間に7月になりました。息つく間もなく課題や試験が本格化し、疲れを感じている学生の方も多いのではないでしょうか。あとひと山越えれば待望の夏休みです。皆さんはどんな夏を過ごすご予定でしょうか？

今回は少し遠いですが、印象深い夏の旅先をご紹介します。スウェーデン・ストックホルム郊外にある世界遺産「森のお墓（Skogskyrkogården）」です。名前だけ聞くと少し物悲しい印象かもしれませんが、実際に訪れるとその印象は覆されます。深い森の中に、自然と調和するように墓標が並び、開けた草原には大きな十字架が静かに佇んでいます。夏のやわらかな陽光が差し込む風景は明るく、そして静謐で、どこか心が整うような不思議な場所です。ストックホルム中心部から日帰り圏内でアクセスも良好です。

ちなみに北欧旅行でもう一つ印象に残ったのは、物価の高さ。お隣ノルウェーでは、キュウリ1本が500円で、思わず二度見しました。スウェーデンはそれよりは少し控えめでしたが、それでも1本300円前後。節約が必要な旅となりました。

次号の保健だよりは9月中旬の発行予定です。暑さが日に日に増してきますが、体調を崩さないよう、良い夏をお過ごしください。

