

# からここ通信 7月号

## りょっくんの健康応援講座4回目



近年の猛暑により、熱中症が急増しています。熱中症は「高温多湿な環境や活動などにより深部体温が上昇し、その熱をうまく外に逃がすことができずに生じるさまざまな症状の総称」です。脱水症はそのひとつです。脱水症とはどのような状態なのかを知って、適切な対策をとりましょう。

### 「水分」が不足している「水分欠乏性脱水」

病気で食事ができない状態が続いたり、真夏の炎天下で長時間作業をして汗を多くかいた時などは、体全体から水分が失われるために起こる脱水症です。この脱水の時は、喉がとても渴くことが特徴です。高齢者や乳幼児など、自分で水分補給ができない人に発症しやすい。

### 脱水症 2つの タイプ

### 「水分・塩分」が不足している「ナトリウム欠乏性脱水」

大量に汗をかいたときや胃腸炎などで下痢・嘔吐が激しい時に、水ばかり飲んで塩分をとらずにいると起こる脱水症です。この脱水は、喉があまり渴かないことが特徴です。水分と塩分のバランスが崩れて塩分不足になり喉の渴きを感じにくくなります。また、尿量はあまり変化がないため、気づいたときには重症になっています。長時間のスポーツで汗をたくさんかいたり朝食をとらずにいると発症しやすく、だるさや立ちくらみ、動悸、足がつる等が現れます。

### 水分欠乏性脱水



主に水分が喪失

血漿浸透圧の上昇

- ・のどの渴き
- ・尿量の減少
- ・不安

### ナトリウム欠乏性脱水



ナトリウムと水分が同時に喪失

循環血液量の減少

- ・頭痛
- ・悪心、おう吐
- ・立ちくらみ
- ・動悸、血圧低下

違いをみてみよう

### 今年の関東の熱中症傾向

7月平均

8月平均



広い範囲で「**厳重警戒**」。各地とも、日によっては「**厳重警戒**」や「**危険**」ランクになる可能性があります。

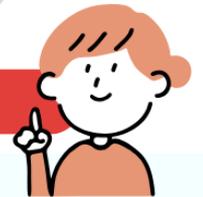


各地で「**厳重警戒**」、埼玉県と山梨県は「**危険**」。各地とも、日によっては「**危険**」ランクになる可能性があります。

出典 熱中症ゼロへ 気象傾向 (一般財団法人 日本気象協会)

### ワンポイントアドバイス

- 朝食はしっかりとりましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- ・脱水症が疑われる時は、水と塩分を同時に補給する必要があります。経口補水液 (OS-1など) は、スピーディーに体内に吸収されます。スポーツドリンクを選ぶ時は、ナトリウムイオン濃度が40mg/dl以上の含まれているものを選びましょう。
- ・コーヒーやお茶には利尿作用があるため、脱水の原因になります。
- 睡眠はしっかりとり、寝不足にならないようにしましょう
- 高温・多湿・直射日光を避けましょう
- 服装の工夫、冷感グッズ、エアコン等を使用しましょう
- 体調が悪い時は無理はしないようにしましょう



# 段取り力を身につけましょう

7月になりました。夏期休暇まであと少しです。前期も終わりに近づき、試験勉強や課題に忙しい時期ですね。学生相談室にも「課題がこなせなくて…」「時間がうまく使えなくて…」という相談がきています。試験や課題をこなすには「**段取り力**」が必要です。つつい後回しにして手が回らない…とならないようにしましょう。

## 【段取り力を身につけるための5つの課題】

### 課題 ① 時間の管理

【manaba をひらいて試験日程や課題などの締め切り確認をしましょう】

試験日程や課題の締め切りがわかったら、まず、やるべきこと、使える時間を考えます。

**全体を把握してから個別に使える時間を決めていきましょう。**

一覧にして書き出してみるとわかりやすいです。

使える時間を考える時には、移動時間や準備、片付け、息抜きの時間も忘れずにとりましょう。

### 課題 ② ものの管理

【ものの定位置を決めましょう】

ものは「使う」「戻す」の繰り返しです。お部屋の中に、ものの定位置を決めて、必ず戻しましょう。

プリントは科目ごとのファイルなどを用意して必要なものをまとめましょう。

ものが多いと管理しきれません。「使いそうだから」でなく、実際に「使うかどうか」の基準で判断し管理していきましょう。通学カバンには**今日使うもの**をいれましょう。

### 課題 ③ プランニング

【プランニングをしよう】

**優先順位の高いものを先に持ってきてきましょう。**

やることを好き嫌いで決めてしまったり、目先のことに飛びついてしまわないように時間の枠組みを作りその中でどうすれば効率良く進めることができるか順番を考えましょう。

### 課題 ④ 記憶の補強

【記憶の補強をしましょう】

記憶するためには、見たり聞いたりしたときに、メモを取ることが基本です。

メモを取ったら声に出すなどして、記憶を補強します。

①声に出す 書きながら声に出すことで記憶しやすくなります。

②書く 手を動かすことで記憶の補強をしましょう。

③見直す メモは書くだけでなく見直しましょう。

④イメージする メモに書いたらそのことをイメージすると記憶に残りやすいです。

●月×日に  
○○講義室で  
○限に○○の  
テストがある



### 課題 ⑤ 持続力

【こころのエネルギーを補給して頑張った自分をほめましょう】

失敗すると、落ち込んでしまって何も手につかなくなってしまう…こんなことにならないために、こころのエネルギーを補給する方法をもちましょう。

好きなお菓子や休息时间を見つけ、楽しみな予定を入れるなど、気持ちを持続させるために自分へのごほうびを用意して、作業の途中で**こころのエネルギーをこまめに補給しましょう。**

(参照文献:「大人のADHD」のための段取り力 司馬理英子)

「段取り力」を身につけて、課題や試験を乗り越えていきましょうね。

