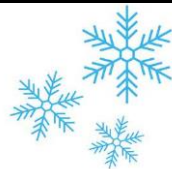




カラコロ通信



2023 年度 12・1 月

学生相談室は、みなさんが心身ともに健康的で充実した学生生活を過ごせるよう、様々な悩みや相談を受け付けています。誰にも話せないこと、聞かれたくないことも話していただけます。心配事がありましたら一人で悩まず、学生相談室をご利用ください。また、“からだ”と“こころ”についての“カラコロ通信”を2か月に1度発行しています。カラコロ通信は、学内掲示板やホームページ等でご覧いただけます。

急性アルコール中毒にご注意ください

12月はクリスマスに忘年会、1月はお正月に新年会、成人式など、イベントが盛りだくさん！お酒を飲む機会が増える人も多いかと思います。そんなイベントが盛りだくさんの中、20歳になったばかりの大学生に多いのが“急性アルコール中毒”です。

20歳になりたての大学生は、アルコールを分解する力が弱く、脳や骨の発達に影響を及ぼし、臓器にも負担がかかります。お酒には、ストレスを緩和したり、人間関係を円滑にするなど良い面がある一方、正常な判断力が奪われ、他人を傷つけたり、自らの健康を害したりすることもあります。



《 イッキ飲みは死亡につながることも！ 》

ゆっくりお酒を飲むと徐々に酔いが回るため、気分不良に早く気づけたり、それ以上飲めなくなったりします。しかし、イッキ飲みや飲み過ぎにより血中アルコール濃度が急に高くなると酔いの段階を感じる間もなく「泥酔状態」になり、そのまま「昏睡」から「死」に至ることもあります。

《 命にかかわる急性アルコール中毒 》

急性アルコール中毒は、大量のアルコールを急速に飲んだ時に起こります。気分が悪くなるだけではなく、中枢神経の麻痺が進み、呼吸や心臓の働きが抑制され死亡することもあります。

《 急性アルコール中毒かな？と思ったら 》

1. 迷わず救急車（119）を要請
2. 傷病者から目を離さない（呼吸・脈を確認）
3. ネクタイやベルト等をしている場合は外し、衣服を緩める
4. 嘔吐時の窒息を防ぐため、横向きに寝かせる（回復体位）
5. 体温低下を防ぐため、体を温める
6. 血中アルコール濃度を下げるため、水分補給をさせる（水やお茶・スポーツドリンク）

嘔吐する場合があるので、回復体位（顔を横向き）にし、体が冷えないよう保温しましょう！

友達が飲み過ぎて倒れたら、ただちに救急車を呼び、救急車が来るまで必ず付き添ってあげましょう



・横向きに寝かせる

・下あごを前に出して
気道を確保する



・両肘を曲げ上側の手の甲を
顔の下に入れる

・上側の膝を約90度曲げ、
後ろに倒れないようにする

旅立ちを控えて ～新しい世界へ～

季節は、あっという間に冬となりました。

年が明けると、2年生は就職や進学など、新しい世界に向けた話が多くなるでしょう。1年生は1年を締めくくり、新しい1年生を迎え入れる準備が始まるでしょう。その前に、“卒業”という行事があります。友達や先生との別れとなります。寂しさや不安、期待を抱く人が多いのではないのでしょうか。

そんなみなさんに、プーさんからの言葉を贈ります。

If there ever comes a day
when we can't be together,
Keep me in your heart...
I'll stay there forever.

もし一緒にいられない日が来たら、
僕を心の中に置いておいてね…
ずっとそばにいるからさ。

別の道を進んでも、別の場所で過ごすこと
になっても、大丈夫って、思いませんか？

新しい世界は、可能性がいっぱいだけど、
最初は不安がつきものです。そんなとき、
あなたを支えてくれる人や言葉はありますか？



《 正月太りを解消しよう 》

20～30代の女性8割が正月太りの経験あり！増えた体重の平均は2.6kg。原因としては、食事量が増えた・高カロリーなものを食べる機会が増えた・運動する機会が減った等が挙げられます。

体重増加を防ぐには以下の4点を心がけましょう。



1. 生活リズムを取り戻す

食事・睡眠・排泄という3つのリズムを取り戻しましょう。

2. ウォーキングをする

年末年始でだらけた体をいきなり動かすのはハードルが高いはず。まずは軽いウォーキングから始めましょう

3. 炭水化物を控える

摂取カロリーを減らすため、短期間だけ炭水化物を控えましょう。

4. リンパマッサージをする

正月太りで増えた体重の多くは“むくみ”です。入浴中や入浴後にリンパマッサージをすれば、むくみもスッキリします。

◎申込方法（予約優先）

i. 直接申し込む

教務学生課で申し込んでください。

ii. 学生相談箱で申し込む

短大事務局に入って右手カウンター上にある「学生相談申込書」に必要事項を記入し、学生相談箱に入れてください。

iii. メールで申し込む

メールアドレス：gss@live.minatogawa.ac.jp

※ i、iiでの予約の場合、後日メールにて日程調整のご連絡をいたします。

※ 学生相談室は記念会館1階（図書館下）にあります。

電話・オンラインでの相談を
希望の方はお声掛けください！

