

健康相談室二ニュース 第四十一号

発行 駿河台大学 健康相談室委員会

令和四年七月 発行

猛暑と公共図書館

メディア情報学部 青野 正太

この原稿を書いている2022年6月末、群馬県伊勢崎市では今年二度目の40℃超えを記録したり、統計開始以降、初めて6月に2日連続で東京都心が猛暑日になったりと、強烈な暑さが私たちを襲っています。授業を受けている学生や、プライベートの隣人に「まだ6月だよ!?」と何度言ったことでしょうか。さて、この猛暑に関連して、私の専門である公共図書館について思い出したことがありますので、少し取り上げさせていただきます。

子どもの頃、夏場は暑かったら図書館に行く」と冷房がきいているよ」と学校の先生に言われたものでした。自宅にエアコンは一応あったのですが、節電も兼ねてよく夏休みは地元の図書館に避暑に行きました。

一方、図書館という場所のイメージは、あまり馴染みがない方からすると本を借りる場所」というイメージが強いかも知れませんが。このような、貸出による資料提供を中心とする公共図書館運営の考え方は、1966年に出された甲小

都市における公共図書館の運営』や1970年に出版された『市民の図書館』という2冊の文書が大きな契機となります。ではこれ以前はどういう場所だったのかというと、学生の勉強場所でした。

それがうかがえる文章をひとつ紹介します。東京都立図書館の館報であった『ひびや』の1962年1月号の冒頭に、国立教育研究所長・日比谷図書館協議会委員であった関口隆克氏が次のように書いています。

閲覧室や廊下で気がつくのは学生の多いことで、いや学生以外の人の少いことだ。まさか学校をサボって来ているわけでもなからうが、大学や高校にも図書室があるだろうに。よくみるとそれは受験生、浪人たちの群なのである。(略)これでは、受験生の自習アパートに過ぎないのか。(関口隆克「働く人の近よりやすい図書館に」『ひびや』4巻10号、1ページ)

ここから、高度経済成長の流れの中で図書館が多く建設されるとともに、先の文書を参考とした各図書館の努力もあり、所蔵している資料を提供する場としての公共図書館が広まっていくこととなります。

一方で、勉強部屋としての図書館が息をひそめる背景として、家庭でのエアコンの普及もあるのではないか、という仮説があります。私が以前働

いていた公共図書館で入館者数を長期的にグラフに起こすと、夏場の入館者数は世帯でのエアコン普及率と反比例に近い関係にあることがわかりました。今は多くの家庭でエアコンが整備されていて、ありがたい時代だなと感じます。

ちなみに、公共図書館の本の貸出、という発想は実はもう古かったりします。今はどうなっているのか？興味を持ってくれた方はぜひ司書課程を履修してください。お待ちしています。



健康相談室について

夏休み期間中、閉室日があります。ご利用の方は、健康相談室にお問い合わせください。

○健康相談室 開室について

曜日 月～土曜日(祝日・日曜日除く)

時間 九時～十七時迄

電話番号 042(972)1783(直通)

場所 第二講義棟一階 学生ラウンジ隣

※ 学生相談」の新規予約は、ホームページから、
グーグルフォームからも受けています。

夏の自律神経の乱れにご注意を！

◎非常勤カウンセラー 遠田 諭

いよいよ夏本番です。みなさんは期末レポートや試験準備に追われて忙しくしていることと思います。日に日に蒸し暑くなつていくこの時期には、自律神経の乱れから体調不良となり、課題を思うようにこなすことができず、成績に影響が出てしまったり、さらにはメンタルヘルスの問題につながることもあります。

夏の自律神経の乱れの要因の一つにあげられるのが、外気温と室温の差です。35℃を超える猛暑日には、冷房が効いている場所との差が10℃以上になることもあるでしょう。場合によっては冷房が効き過ぎて寒いと感じることも、最初は快適に感じられても、長時間いると身体が冷えてしまうこともあると思います。こういった暑い／寒いといった外的な環境刺激は大きなストレス(物理的ストレス)になります。コロナ禍の夏も3回目ですが、マスクをしなくてはならないのはやはり大きなストレスですね。また、暑くて(あるいは冷房が寒くて)眠れない、食欲が落ちるなどもこの時期の不調の要因になります。

さらに、締め切りのあるレポートや試験に対する不安や緊張感を常に抱えている状態も大学生特有のこの時期のストレス(心理・社会的ストレス)です。こういったことがこの時期に重なることで、負のスパイラルに陥っていきがちです。

まずは小さな体調の変化を見逃さないように

しましょう。睡眠や食欲の変化は察知しやすいと思います。睡眠時間だけでなく、起きた後に疲れが取れているかを指標としてください。以前と同じ時間寝ているのに疲れが取れていないのは、それだけ疲れが溜まっている証拠かもしれません。あるいは睡眠の質が低下しているのかもしれないですね。喉越しの良い冷たいものばかりを食べがちで、いっぱい食べてるつもりでも栄養不足になっていることもあります。不調を感じたら、無理せずに休むなど早めに対処をして暑い夏を乗り切りましょう。



熱中症予防×コロナ感染防止対策

◎看護師 伊藤 ひろみ

六月二七日に、例年より早く梅雨が明けました。今年の夏は、暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などのコロナ対策である「新しい生活様式」を両立させましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための、「新しい生活様式」ですが、一人ひとりが感染防止の三つの基本である

1. 身体的距離の確保
 2. マスクの着用
 3. 手洗い・3密(密集、密接、密閉)を避ける
- 等の対策を取り入れた生活様式を実践すること

が求められています。特にこれから季節、特に注意が必要なのは、マスクの着用です。

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策として着用をお願ひしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。また、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。マスクを着用する場合には、強い負荷のかかる作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

日頃の健康管理について

健康管理「チェックシート」を活用して、朝夕の定時の体温測定、健康チェックをお願いしていますが、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

日ごろから自分自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。



参考資料 厚生労働省ホームページ