

宮崎民医連 サポートセンター の紹介

① サポートセンターとは？

交流や学習、昼食会など多彩な企画が行われるだけでなく、昼休みや授業の空きコマを利用して日常的に医学生が自由に出入りできるなど、医学生たちの憩いの場になっています。



② 昼食会や フードパントリー

毎週水曜日(11:30~13:30)で医学生向けのランチを無料で開催しています。バランスの良い食事を心がけ職員が愛情込めて作っています♪
フードパントリーは毎月第4金曜日にサポートセンターにて開催しています。(事前申込制)



① 勉強

医学書(病気がみえるシリーズなど)やパソコン、コピー機を自由に利用することが出来ます。Wi-Fiも完備していますので動画学習も出来ます。



サポート センターで 出来ること

③ 休憩

空きコマの休憩にどうぞ!!友達や先輩との談笑などお菓子や飲み物も置いてありますので休憩場所としてご利用下さい。



④ 勉強会

ホワイトボードを完備していますので試験前の学習会などにも利用できます。
※17時以降使用される場合は職員へ相談下さい。



⑤ 病院実習・奨学金制度、 企画の案内

平日の10時から17時まで担当者がおり、病院実習・奨学金制度・民医連企画の案内をしております。お気軽にお声かけください。



医系学生サポートセンターは宮崎大学医学部から徒歩5分です。お気軽にお立ち寄りください。

熱中症の話

宮崎生協病院 初期研修医 / 黒木 研吾



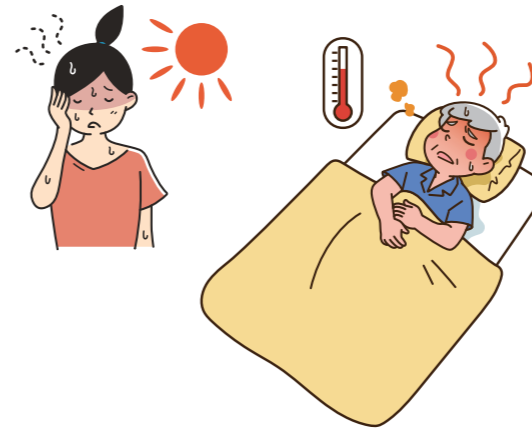
初期研修医2年目の黒木研吾です。7月に入り暑い日が続いていますね。今回は、これからの季節に気を付けたい、熱中症についてご紹介します。

○熱中症とは

熱中症とは「暑さに体が対応できず起こる体調不良」のことです。人は、暑いときには汗をかきます。これは汗の蒸発によって体温を下げることを目的としているからです。大量に汗をかくと、汗の原料となる体中の水分と、ナトリウムなどのミネラルが体の外に出ていきます。これによって筋肉のこむら返りや失神が起き、汗も出ない程に水分が失われると、熱が逃がせなくなり急激に体温が上昇、最悪の場合亡くなってしまうこともあります。



○熱中症になりやすい条件



若い方は屋外で体を動かしているときに熱中症になりやすい一方、高齢の方は日常のちょっとした動きで熱中症になることが多く、近年では屋内での熱中症発生件数も増えています。高齢の方の中でも特に、一人暮らしの方、日常動作が大変になってきたと感じる方、心臓の病気がある方などは重度の熱中症になりやすいので、一層注意が必要です。

○熱中症の予防

熱中症の予防として、当然のことになりますが、まずは暑さを避けることが大事になります。暑い日には無理な外出を控える、屋内でもエアコン・扇風機を適切に使う、屋外では日傘を使うなどが効果的です。我慢は禁物、心頭滅却しても日本の夏は涼しくなりません…。

次に大事なことは、こまめな水分補給です。暑い日にはのどが渇いたと感じる前から、お茶やスポーツ飲料などで水分を補給しておきましょう。お酒は尿として出ていく水分を増やしてしまうため、水分補給にならないことに注意しましょう!

