

健康アドバイス

暑い夏に急増! あせも(汗疹)

看護師 加藤 千恵子

はじめと蒸し暑い夏には汗がつきものです。汗が出ない方が楽だと思っている方もいらっしゃるかとは思いますが、それは大間違いです。汗には、体温を常に一定に保つための体温調節機能と皮膚の乾燥を防ぎ病原体の侵入を防ぐ保湿の働きがあります。そんな大事な汗ですが、猛暑の時期や激しい運動による大量の汗をそのまま放置していると、汗の出口がつまり、炎症を起こし、あせもができてしまいます。症状は、痒くなったり、ちくちくしたり、水膨れができたりし、最悪の場合、体内に熱がこもって熱中症を引き起こすこともあります。

あせもを防ぐには、まずは、汗をそのままにしないこと。汗をタオルで押さえるようにふき取り、ぬるめのお湯に入浴したり、シャワーで流したりしましょう。その時には石鹸でゴシゴシ洗わず、なでるように洗うこと。通気性・吸湿性の良い服を着ること。そして、一日一回は、温かい飲食物を摂り、軽い運動で汗をかくこと。最後にエアコン温度設定は、外気温よりマイナス5度以内にする。

この夏は、汗をケアして、快適に過ごしましょう。



Cover People

フライングディスク部

フライングディスク部は全国大会優勝という目標に向かって、週3回、楽しく、ときに厳しく練習をしています。今年度は新入生もたくさん入り、部の雰囲気もより盛り上がってきました。6月、9月に行われる全国大会が私たちの目標としている大会ではありますが、直近で、社会人含む全国大会11位、学生の大会の東日本アルティメットフレッシュマンズ

カップ4位という結果を残しており、夏の大会の結果にも期待ができるものと思います。応援よろしくお祈りします。

PROFILE

活動日	月曜日、木曜日、土曜日
活動場所	獨協大学グラウンド、北千住河川敷
連絡先	Twitter:wafit2019
部員	メン20名、ウイメン11名、マネージャー6名



ぶらりらいぶらり Vol.88

図書館の豆知識“分類”

図書館の分類をご存知ですか。知っておくと資料探しの幅が広がります。

獨協大学図書館の資料は、日本十進分類法(NDC)を使って整理しています。十進分類とは、資料を0~9の10の分野に分け、それぞれをさらに10の分野に分け、というふうに分類することです。分野の名称は、1哲学、2歴史、3社会科学、4自然科学、5工学、6産業、7美術、8語学、9文学で、1~9の分野に分類できないものは0総記です。分類番号は、資料の背に貼っている「請求番号」ラベルで確認できます。また、資料は、0~2は1階、3~6は2階、7~9は3階に並べています。

皆さんは図書館で資料を探すとき、蔵書検索(OPAC)で、キーワードを使って検索するかもしれませんが、分類番号も検索に利用できます。

■ 見つけた資料と同じテーマの本を探す

蔵書検索(OPAC)で見つけた資料の詳細画面の中で、「分類」という項目が、その資料の分類番号です。リンクをクリックすると同じテーマの本を一覧することができます。



図1

■ 探したい資料の分類番号を調べる

蔵書検索(OPAC)の詳細検索をクリックし、例えば、「刑法各論」の資料を探したとき、「分類表を使った分類番号検索」をクリックし、社会科学>法律>刑法。刑事法>刑法各論。犯罪の種類と辿っていくと、分類番号が「326.2」であることがわかります。

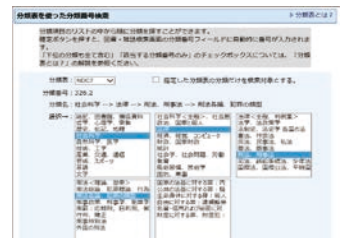


図2

編集 総合企画部(中央棟2階) TEL048-946-1635 kouhou@stf.dokkyo.ac.jp

学生記者 [五十音順] 伊藤 あす美(国関法1年) 宇野 季咲良(営3年) 遠藤 夏乃(済1年) 遠藤 瑞稀(言3年) 藏川 慎吾(律4年) 小林 真奈(言4年) 小林 優麻(律2年) 佐原 舞衣(律4年) 高橋 弘行(済1年) 田中 愛(律4年) 名取 虎之介(言4年) 初澤 汐里(独2年) 富士 伶奈(総4年) 古田 千夏(独2年) 保科 南実(交3年) 横島 稜(律4年) 目谷 望実(営3年) 若林 実理乃(律4年)

