

Vol.020

# 保健室だより

2016/6/17

はじめじめした季節が終わると、夏本番！  
暑さのために食欲がなくなったり、夜になっても気温が下がらず寝苦しかったり、体調を崩しやすくなります。健康状態には十分注意して、過ごしていきましょう。

保健指導員



## 夏バテ予防 しっかりと！

みなさんは、夏になると「何となくだるい」「食欲がない」「消化不良」「頭痛」など、このような経験はありませんか。これは、いわゆる「夏バテ」といわれる症状です。

夏バテは、昔は、暑さによる疲労や食欲の不振からくる体力の低下が主な原因といわれていました。しかし、最近の夏バテは、自律神経のバランスの乱れが原因といわれています。暑くなると、私たちの体は、血管が拡張したり、発汗したりして体温を下げようと働きます。これは、自律神経の働きによるものです。冷房設備が普及した現代では、自律神経の働きが乱れて、屋内外の温度差に対応できなくなることが原因の一つといわれています。その他には、汗をかきにくい生活（運動不足）、睡眠不足、冷たいものの取りすぎも原因といわれています。



予防対策は、冷房を使いすぎないことはもちろん、食事を3食とり、代謝を低下させないことも大切です。夏バテ予防というとスタミナのありそうな、肉をガッツリ食べるイメージがあるかもしれませんが、でも、野菜と一緒に食べないとうまくエネルギーに変換されていきません。一人暮らしの人たちは、なかなか野菜をそろえるのが難しいかもしれませんが、1食の中に、赤、黄、緑、黒の色が入るように、カラフルな食事をめざしましょう。そうすると自然とタンパク質や野菜が含まれた、代謝を低下させない食事になりますよ。おいしそうにも見えるので食欲低下も防げるのではないのでしょうか。夏バテは予防できるので、今からしっかりと対策を！



（記事：小林綾子）参考文献：夏に負けない体をつくる ほんとは怖い夏バテ 51の対策，日東書院，2013.

## 健康診断の結果について（校医から）

健康診断の結果は、確認しましたか？

受診をするように通知を受けた学生は、必ず受診し、結果を図書学生係に提出するようにしましょう。また、小児期感染症（麻疹、風疹、水痘、ムンプス）の抗体価検査で、ワクチンを接種するよう通知を受けた学生は、計画的にワクチンを接種して下さい。ワクチン接種をしていないと、学校保健安全法に基づき、看護学実習には出られません。

予防接種の実施状況や、抗体価検査の結果は、今後提出をもとめられる場合もありますので、各自で健康ファイルに綴じるとともに、結果は把握するようにしておきましょう。

よろしく  
お願い  
します

<H28年度 健康相談の担当者>

- ・ 学校医：境原（321研究室）
- ・ 保健指導員：  
飯田（215研究室）、小林（205研究室）  
内藤（基礎・地域看護学共同研究室）
- ・ 事務局：本山（事務室図書学生係）

## 健康相談のお知らせ

学校医・保健指導員による健康相談を、昼休み（12:00～12:50）に行っています。

事前の申し込みは不要です。

気軽にお立ち寄り下さい。

定例相談日（場所：保健室）

日にち	担当者
7月7日（木）	飯田
7月12日（木）	境原
10月18日（火）	境原
10月24日（月）	小林
11月14日（月）	内藤

定例相談日以外にも対応しています。学校医・保健指導員の研究室を訪ねるか、図書学生係に問い合わせして下さい。

Eメールでの相談も可能です。

（メールアドレスは掲示等をご覧ください）