



健康管理センターだより



7月号(第11号)

盛夏の候、日に日に暑さが増してきました。クラブ活動が盛んになり、BBQ等のイベントも盛りだくさん！今月は楽しい夏を満喫できるように、夏バテについてお伝えします。

夏バテ

暑い日が続くと、何となく疲れが抜けにくい、食欲がわからないといったことはありませんか。病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…その症状は夏バテかもしれません。日本の夏特有の「高温多湿」の環境が原因で、体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良のことを、「夏バテ」と呼びます。夏バテ対策をしっかりと行って、健康に夏を乗り切りましょう。

夏バテ対策のポイント

栄養バランスの良い食事

夏はそうめんやざるうどんなど、炭水化物に偏った食事になりやすく栄養バランスが崩れがちです。お肉や野菜、果物も意識して栄養バランスのとれた食事を目指しましょう。また、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれているビタミンB1は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱くなるので注意してください。



体を冷やしすぎない

室内と外気の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れ夏バテしやすくなります。エアコンの温度が調節出来ない場合は、上着を羽織ったり、長いパンツをはくなどして体を冷やさないようにしましょう。また、入浴や運動も血流をよくする効果があり、冷えからくるだるさには効果があります。

アルコールには、利尿作用があるため体内にある水分の排泄を促進します。さらに、肝臓ではアルコールを分解するために水を必要とします。そのため、アルコールを飲むと体は脱水状態になります。アルコールを含む飲料は、水分補給にはならないので注意してください。



☆ 4疾患ワクチン接種 ☆

右記日程で4疾患ワクチン接種の1回目を実施します。

対象者は事前に通知済みです。対象者は必ず接種に来てください。

○保健看護学部1年生、助産学専攻科
 日にち：7月16日(火)
 時間：16：50集合(※時間厳守)
 場所：管理棟3階 C会議室
 ※医学部1年生は7月9日実施済

☆ こころの不調のサインはないですか？ ☆

こころの不調は誰にでもおこることです。こころの不調のサインに気付いた場合は、早めに周りの人に相談しましょう。健康管理センターでも、こころの相談を行っています。

自分で気付けるサイン

- ・気分がしずむ・憂うつ
- ・イライラする・怒りっぽい
- ・気分が落ち着かない
- ・何度も確かめないと気が済まない
- ・なかなか寝つけない・熟睡感がない
- ・何をすることも元気が出ない
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・動悸や息苦しさ
- ・食欲がない、食事が美味しくない
- ・夜中に何度も目覚める



周りの人が気付けるサイン

- ・身なりが乱れてきた
- ・表情が暗くなった
- ・独り言が増えた
- ・ミスや物忘れが多い
- ・急に痩せた・太った
- ・1人になりたがる
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・感情の浮き沈みが激しくなった
- ・不満やトラブルが増えた
- ・人の視線を気にするようになった
- ・体に不自然なキズがある



☆ 保健師より一言 ☆

前期試験が終わると待ちに待った夏休みになる人も多いのではないのでしょうか。夏休みは授業がない分、生活リズムが乱れやすくなります。自分自身の健康を意識して食生活や生活リズムに気を付けて夏休みを満喫してください。



夏休み中も健康管理センターは開いています。身体や心のことで相談があるときは気軽に利用してくださいね。



健康管理センター（管理棟1階）

月～金 8：45～17：30

直通：073-441-0798

内線：5730

メール：kenkou-c@wakayama-med.co.jp

<スタッフ>

健康管理センター長：北野 雅之

学校医：鶴飼 聡（精神科）

山下 泰伸（内科）

保健師：斧 瑞稀、平原 志保

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：西崎 裕美