

みなさん、ごきげんよう！

前期が始まったと思ったら、もう夏季休暇が目前…短大生活も『光陰矢のごとし！』ですね。

さて、長い休暇をどんな風に過ごす予定ですか!? ボランティアやイベントへの参加、家族旅行、遅れてしまった勉強の取り戻し、追求したいことを深める研究など、それぞれ充実したお休みになるといいですね。そのためにも、暑い暑いこの季節…こんなことに注意してみてください。

## ◎熱中症の予防

外出時&室内の両方にご用心！

- ・帽子や日傘、日陰を利用して、体温上昇を防ごう。
- ・日焼け止めクリームを首筋にも塗ろう。
- ・こまめに水分、塩分を補給しよう。
- ・室温を計って、冷房を上手に使おう。
- ・普段から体調を整えよう。

## ◎感染症の予防

咽頭結膜熱や、夏風邪などにご用心！

- ・外出後、食事の前は、手洗いとうがいを。
- ・人ごみの中に長時間いない。
- ・性感染症予防の知識と意識を持つ。

## ◎食中毒の予防

暑さで菌が繁殖しやすい&冷蔵庫の過信にご用心！

- ・調理前と食事前に手洗いをする。
- ・食材の加熱は中心まで。
- ・生焼けの肉類は食べない。
- ・生野菜は水道水（塩素入ってます）でよく洗う。
- ・調理したものは、早めに食べる。

## ◎過労の予防

生活リズムが崩れたスキに、忍び寄る病魔にご用心！



- ・早起きからの良眠あり。まずは早起きでリズム取りを。
- ・スケジュールに余裕を持たせる。
- ・夜よく眠れるよう、寝る前にスマホを休む時間を取る。
- ・冷たいドリンクは適度に。バランスの良い食事で栄養補給。



## 夏も多いよ、食中毒



## ◎自分のペースを崩さない生活

友だちのお誘い…スケジュールや体調によっては、行きたくても行けないこともありますね。短大生ならもう大人、自分のペースは自分の意思と責任で決めましょう。

人間関係がこじれない **上手な断り方のポイント**は？

断る理由を伝える	あいまいな言い方をしない (無理ならはっきり断る)	申し訳ない気持ちも伝える	別の案を出す
親から用事を頼まれているの！	うーん。ちょっと…	せっかく誘ってくれたのにごめんね！	別の日に今度は私から誘うよ！

遊びに行かない？

友人とはお互いに自律した人間同士としていいお付き合いをしたいですね



ところで…

## ジカ熱、デング熱 っ、この頃よく耳にしませんか!?

**ジカ熱**は、ジカウィルスに感染しておこります。軽度の発熱、発疹、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛などが主な症状です。

ジカウィルスは、母体から胎児への感染をおこすことがあります（先天性ジカウィルス感染症）、小頭症などの先天性障害をおこす可能性があります。ブラジルなどで問題になっています。今年ハリオオリンピックがあるため、旅行者が感染して、日本国内へ持ち込む可能性があると言われていています。

**デング熱**は、デングウィルスに感染しておこります。発熱、頭痛、筋肉痛、皮膚の発疹などが主な症状です。出血症状を発症すると、重篤な状態になる場合があります。2014年の夏、東京の代々木公園で多数の感染者が出たことで、よく知られるようになりました。最近では、今月、フィリピン滞在から帰国した新潟の女性が、デング熱を発症して亡くなっています。

どちらも、日本では主にヒトスジシマカという蚊がウィルスを媒介すると言われていています。

## ◎海外に渡航する場合は、

海外の流行情報に注意して、できるだけ流行地には近づかないようにする。

ジカ熱は、アフリカ、中央アメリカ、南アメリカ、アジア太平洋地域で発生があります。

特に近年は、中南米（ブラジル、コロンビア、プエルトリコ、コスタリカなど）などで流行しています。

アジアでは、タイや、フィリピン、ベトナムで発生がみられます。

（詳しくは、厚生労働省のHP等を参照してください）

## ◎国内外を問わず、野外で活動する場合は、

長袖、長ズボン、帽子を着用し、できるだけ、手や首筋や足首もおおうようにする。虫よけスプレーなどを使う。

（これは、蚊だけではなく、ブヨやアブ、蜂、ツツガムシなどへの対策にもなります）



## 8月10日は「健康ハートの日」です♡

810で「ハート」…日本心臓財団が「あなたの心と心臓を大切にしましょう」と、「健康ハート10か条」というものを定めています。

心臓の心配なんて、まだまだ？ いえいえ、油断は禁物。若いうちからの心掛けが大切です。また、家庭でも、ご家族の健康のために、ぜひ話題に出してみてください。



### <健康ハート10か条>

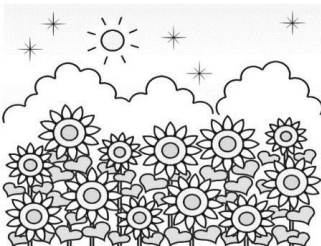
1. 血圧とコレステロールを正常に。(とりすぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期検診わすれずに。(毎年一度は健康診断)

ココ、若い皆さんでも、ちょっと気になるところですよね!?

後藤先生と、その授業を受けた学生さんから、ストレスケアや考え方について、いい提案をお寄せいただきましたので、次頁でご紹介します。

後藤先生より

昨年度、「メンタルヘルスマネジメント」という授業を受けた先輩たちからの寄稿文です。ココロとカラダの関係について、ストレスとの付き合い方について、みなさんにとってのヒントになってくれれば嬉しいです。



☆長いお休みは、病院へ行くチャンス！ワクチンの接種や、慢性的な頭痛や胃腸症状、不眠などがある人、生理痛がひどい人、虫歯が気になる人、定期的な通院がある人…

後回しにせず、受診しましょう！

☆警視庁運営のスマホ用防犯アプリ「**Degi Police(デジポリス)**」に、7/15に「痴漢撃退」の新機能が付きました。画面に「痴漢です 助けて下さい」と大きく表示され(周囲に見せる用)、タップすると「やめてください!」と音声がかかります。防犯ブザーもついています。お出掛けのお守りがわりに、入れてみてはどうですか？

★健康管理室前の掲示板のクロスワードクイズの答え:「さくらうえるねす」でした～!



## 調べてみた！歌とストレス (HN：ミステリアスクールさん)

お風呂で好きな歌を思いっきり歌う。これが私の日常です。その日の気分によって選曲は大幅に変わりますが、歌わずに入浴することは滅多にありません。なぜどんな気分でも歌を歌うのか。それは、どんなに悲しくても、どんなに苛立ちが込み上げていても、歌い終わった後にスッキリとした気分になれるからです。

それでは、「歌を歌う」という行為は、本当にストレス対処の方法として適しているのでしょうか。私だけに効果的な方法なのでしょうか。

カラオケとヒトカラによる心身の変化<sup>\*1</sup> について書かれた論文では、「ヒトカラも、カラオケと同様にストレスの発散や楽しむことを目的として行われていることがあり、情動中心対処型のストレス対処行動の有効な一つの方法として活用されていると考えられた。」と書かれていました。また、音や歌によるリラクゼーション作用<sup>\*2</sup> について書かれた論文では「何も刺激を受けずにただ安静を保つよりも、音を聴いたり、歌を歌ったりという刺激がある方が身体的にも心理的にもリラクゼーション作用があることが明らかになった」と書かれています。この二つの論文から、人にとって歌うことはストレス対処のための有効な手段であることが分かりました。

皆さんも、何だか気分がスッキリしない時は、その時ふと思いついた曲を口ずさんでみてはいかがでしょうか？

♪♪

♪♪～

### 【引用文献】

\*1…松本じゅん子他. カラオケとフトカラによる心身の変化. 信州公衆衛生雑誌. 2015, 10(1), p.42-43.

\*2…荒金 英里子, 川出 富貴子. 音を聴くこと,歌を歌うことによるリラクゼーション作用

--身体的および心理的变化. 川崎医療福祉学会誌. 2009, 19(1), p.105-111.

## 善玉ストレスと悪玉ストレス!? (HN：MNさん)

重い～↓

けど～

きっと、うま～↑



ストレスには、良いストレスと悪いストレスがあります。ストレスは悪いことだと捉えてしまう人も多いです。確かにストレスは、体調不良や病気を引き起こします。しかし、「ストレス」は、広辞苑第5版によると、医学用語として『種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能変化。ストレスの原因となる要素（ストレッサー）は、寒暑・騒音・化学物質など物理化学的なもの、飢餓・感染・過労・睡眠不足など生物学的なもの、精神緊張・不安・恐怖・興奮など社会的なものなど多様である。』と説明されています。例えば良いストレスは、入浴、シャワー、熟睡、快眠、成功、達成感などが挙げられます。悪いストレスは厳寒酷暑、不眠、過食、飢餓、失敗などがあります。どちらにもなりうるストレスは運動、仕事・ノルマ、紫外線などです。

1951年に『ストレスがないと人間はどうなるか』という実験をしたカナダの心理学者ドナルド・ヘップがいます。「感覚遮断」という実験で、被験者を光も音も匂いもない実験室に一定時間拘束するというものです。実験の結果、ストレスへの抵抗力を失ってしまうことがわかりました。ストレスが一切なくなると、注意力が散漫になり、思考力が衰え、洗脳されやすくなるそうです。

ストレスがなければいいと誰もが一度は考えたことがあると思います。しかし、実は、中には「良い」ストレスもあると考えると、ポジティブな気持ちになります。ストレスは考え次第で、プラスにもマイナスにもなります。しかし、自分に余裕がなければプラスに考えにくくなります。自分にとって適度なストレスを知り、良いストレスで人生を豊かにしてみるのもいいかもしれませんね。