

# さくらウェルネス 第18号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成30年8月2日

梅雨が明け、日ごとに暑さが増してきました。いよいよ夏休みに入りますね。

長期休暇をどのように過ごしますか？

ボランティアやイベントへの参加、家族旅行、研究など、色々な予定を立てている人も多いと思います。

充実したお休みになるよう体調を整えて過ごしましょう。



## リズムよく生活しましょう



健康管理室では、「夜、スマホを見ていて寝るのが遅くなってしまった・・・」という人を度々見かけます。長いお休みでついつい夜更かしをしがちですが、生活リズムを整えることで一日を元気いっぱいにご過ごすことができます。

人間の体には、朝、太陽の光を浴びることでリズムがリセットされるしくみがあります。（「メラトニン」というホルモンが関係しています。興味のある方は調べてみてね。）不規則な生活や太陽の光を浴びないような生活を続けてしまうと、夜眠れない→朝起きられない→ダル～い一日を過ごす…という悪循環に陥ってしまいます。

『早起きからの良眠あり！』です。まずは早起きをしてリズム取りを。

〈パジャマ〉  
パジャマは、ゆったりして寝返りを打ちやすいものを。  
汗や汚れを吸い取りやすい、肌触りのよいものを選びましょう。



〈室温〉  
エアコンで快適な室温を保ちましょう。  
室温は、寝る前は26℃程度、就寝中はタイマーをセットして28～29℃程度で。



〈照明〉  
明るすぎると眠りにくく、暗すぎると心理的に不安を感じやすくなります。  
照明は、ほのかに明るいくらいがよいです。



## バランスのよい食事を取りましょう

暑い夏は、汗と一緒にビタミンやミネラルが流れてしまいがち。ビタミンやミネラルは、不足すると夏バテの原因にもなり不調が表れやすくなってしまいます。夏野菜や海藻類を意識して摂りましょう。夏野菜には体を冷やす効果もあります。

また、寝ている間に汗をかき、朝は脱水状態になっていることもあります。朝食を食べることで、摂るべき栄養と水分を食事からもとることができます。

3食バランスよく摂り、暑い夏を乗り切りましょう。



## 熱中症に注意しましょう

気温や湿度の高い場所にいると、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状がでます。熱中症は予防ができる障害です。重症化すると命に関わることもあるため予防が大切です。



◎熱中症にならないために…



- しっかりと睡眠をとる
- 朝食をしっかりとる
- 規則正しい生活で体調を整える
- こまめに水分を摂る
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
- 運動するときは 30 分に 1 回は休憩を
- 体調が悪いときには無理せず体を休ませる



◎熱中症かなと思ったら！

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を補給します。太い血管のある場所（首・脇の下・足の付け根）を冷やしましょう。霧吹きで水をかけたりうちわで扇ぐことも有効な方法です。



4月に健康診断を行い、所見があった方には受診勧奨をしています。受診勧奨を受けた方は、是非夏休みのうちに受診をしてしまいましょう。

麻疹・風疹の予防接種や抗体検査のことについても個別でお知らせをしています。抗体がなかった、抗体検査がまだ、という方も是非夏休みのうちにかかりつけ医や内科等で相談してください。

健康診断の結果や麻疹・風疹の予防接種状況は、就職や実習、研修等で大切な情報になっています。

忘れずに受診、医師への相談をしましょう。受診が済んだ方は、健康管理室までお知らせしてください。充実した楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

