



いよいよ夏休みに入ります。長期休暇で色々な予定を立てている人も多いのではないのでしょうか。しかし、連日の暑さから食欲がおちたり、休み中は夜更かしをしたりと生活習慣が乱れ、体調を崩しがちです。夏休みを楽しく過ごすためにも、リズムある生活を心がけましょう。また、感染症や熱中症の予防意識を高めて、体調管理にも気を配ってほしいと思います。

## <生活リズムを崩さず睡眠を十分にとる>

- 睡眠不足になり、休養感がないと、集中力・意欲低下、頭痛、体の痛み、消化機能の不調等の症状が現れてきます。体温調節機能が低下し、熱中症になる危険も高まります。睡眠の大切さを見直し、体調を整えましょう。
- 暑い夜は、保冷剤で頭部の上部を冷やして寝ると、スムーズに眠りにつきやすいですよ。

## <朝食を必ず食べる>

- 寝ているときに汗をかいて、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、摂るべき栄養分と水分を食事からとることができ、脳も体も目覚めさせることができます。

## <こまめに水分補給をする>

- 一度に大量に冷たい飲み物を飲み干すことは、胃腸に負担がかかるのでやめましょう。喉が渇く前に[こまめ]に水分を摂取しましょう。
- 起床時や入浴後などは、心がけてコップ1杯(200ml)の水分をとる習慣をつけましょう。

## 夏に流行する感染症とは？



### 夏バテで体の抵抗力がおちているときに要注意！

夏風邪と言われるもの…エンテロウイルスやアデノウイルスによるものが多いです。

- ヘルパンギーナ 38℃以上の発熱・咽頭痛→喉の奥のほうに水泡や潰瘍ができます。痛みもあるので食事によってさらに痛みが増強することもあります。
- 咽頭結膜熱 39℃以上の高熱、咽頭発赤と腫れ、眼球結膜の充血、目やにの増加などがあります。
- 急性胃腸炎…嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状があります。予防策として調理時・食事の前後や帰宅時、トイレの後のしっかりと手洗い。食材は十分加熱し、カレーなども鍋のまま放置は絶対にダメ、保存は冷蔵庫に！

◎当てはまる症状がある時は、早い時期に医師の診察を受けましょう。他の人にうつさない配慮が必要です。

## 冷房病に注意！

暑さや、夏場のエアコンのかけすぎにより、冷え・疲労・食欲不振・寝不足が続き、免疫力も低下します。冷えを解消する方法として…

- エアコンは、外気温マイナス3~5℃をめやすに設定
- エアコンの風に直接あたらない、時々エアコンをとめて外気を取り入れる
- シャワーだけではなく時々40℃以下のぬるめのお風呂に入る
- 軽い運動や入浴で血流の改善とリフレッシュ効果
- 体を冷やさない食事として、みそ汁やスープ、煮物などの温かい料理もとりたい。





後藤 真です。夏ですね。そして、夏季休業ですね。後期のスタートが10月1日からですから、かなり長い夏休みになります。今回はココロとカラダのメンタルヘルスという観点から、生活リズムを崩さない、休み中の過ごし方について二つほどヒントをご紹介します。

### ●週に三日は朝8時前に起床！

連休中に夜型の生活になってしまった経験ってありませんか。ついつい夜更かしをして、翌日の昼近くに起きる→夜になっても眠くならない→また夜更かしをする→その翌日は昼過ぎに目が覚める→(この繰り返し…)。わたしたち人間は、寝たい時に寝て起きたい時に起きるとい生活が続けると、体内時計の周期(\*)の關係から就寝時間がどんどん遅くなってしまいます。そうは言ってもせっかくの夏休みですから、毎日早起きなんてカンベンして！というのが正直なところでしょう。私もそうです。でしたら、週に三日だけでもOKです。例えば、「日曜と火曜と木曜の夜は必ず目覚ましをセットしてから寝る=週に4日はアラームの鳴らない朝を自分にプレゼントする」と決めて実行すると生活リズムを維持しやすいですね。(起きたらすぐにカーテンを開けて日光を浴びるのがポイントです。二度寝は、えー、できればしない方がいいですが、まあ…しょうがないですかね。休みですし) 後期からまた始まる学校生活を見すえて、ひと夏の生活サイクルをうまく調整してみましよう。

### ●「お出かけ系のストレス発散」をした後は必ずクールダウン！

カラオケやショッピング、ゲーセンにライブ遠征…。ワクワク感やドキドキ感は刺激がとて強いためわたしたちの気分を一時的にハイにしてくれます。が、実は楽しいイベントも“ストレス要因”としてココロに強い負担をかけることがあるのです。あなたは自分自身の疲労度をどれくらい正確に把握できていますか？知らず知らずにたまっていくようなストレスも、自覚できない疲れもあります。「疲れた～」と感じてから休むのではなく、5~6日に一回は定期的に半日(8~12時間程度)の休みを入れるように前もってスケジュールリングする習慣を身につけましよう。

自由というコインの裏側には責任という文字が刻印されています。この夏は、あなたが自分の判断と責任で健康&豊かな生活リズムを創りあげるための練習期間です。やるべきことと、やりたかったことの両方を、バランスよく自由にやりきってくださいね。夏が終わった頃にまたお会いしましよう。

(\*) 興味のある人は「サーカディアンリズム」「サーカセメディアンリズム」「ウルトラディアンリズム」について調べてみてください。人間って面白くてできますよ。

### 私の健康法

#### 健康じゃないからこそ・・・

キャリア教養学科 三瓶千香子

・・・とテーマを出されましたが、「ああ、私は健康だあ」と思ったためしはありません。

高校から薬には常にお世話になっていましたし、今でも数種類の薬は常に持ち歩いています。体調不良の時はすぐに病院に行くし、月1冊は医学の本も読むくらいです(専門分野を超越してますね 笑)。

じゃ、不健康なのか・・・という、「私は健康だ」と自信たっぷりの人よりも、はるかに健康だと思ってます。自分の体調との対話を常にしようと努めているし、健康に対しての危機感も持っていますし、何より心身のSOSを謙虚に受容しようと思っています。

本紙の名前でもある「ウェルネス」という言葉ですが、5つの側面からの「健康」を指しています。

いわば身体的、精神的、知的、情緒的、社会的それぞれがバランスを保っているかどうかです。

どこかが悪いから不健康と決めつけるのではなく、身体は弱いものだという認識、今の心身のバランス状態をいかに維持し、付き合い続けるかという認識が大事だと思っています。

さて、結局、三瓶の健康法ですが・・・「自分の心身に謙虚であること」。以上！

