



8月号

尚綱大学・短期大学部 保健室
平成27年 8月1日 発行

毎日暑い日が続きますね。しかし中旬に控えた前期の試験を乗り越えれば、今度は待ちに待った夏休みです！遊びやボランティア、就活等々、たくさんの計画を立てている人も多いだろうと思います。体調管理をしっかりして、良い夏休みを過ごしてください。

冷房病に注意しよう！

所謂『冷房病』は、寒い部屋と暑い屋外を行き来することで、自律神経の働きが乱れ、体に様々な影響が現れた状態のことです。

自律神経が乱れると……？

- 手足が冷える
- 身体がだるい、疲れやすい
- 食欲不振、下痢
- イライラする
- 肩こりや腰痛
- 肌荒れ



交感神経

副交感神経

普段はこの二つの神経がバランスをとり、体温の調節や血圧、血糖などを調節しています。これにより、人の体内の環境は一定の状態に保たれています。

冷房病予防のためには？

- ☆設定温度は 25～28 度（寒くない程度に）
- ☆カーディガンやひざ掛け、腹巻などで、寒さ対策。
- ☆冷たいものの取りすぎに気をつけ、温かいものを食事に取り入れる。



気をつけてみよう

夏の生活



栄養と食生活

- ☆エネルギー代謝を良くする **ビタミンB** を摂ろう（豚肉・魚・レバーなど）
- ☆野菜や果物で **ビタミン** を取ろう。
- ☆**香辛料** で食欲を促進しよう。



運動をしよう

- ☆朝や夕方 of 涼しい時間を利用し、少しでも身体を動かして、汗をかきましょう。

熱中夜対策をしよう

- ☆寝る前に部屋を冷房でひやしておきましょう。ずっと冷やしっぱなしはかえって身体に悪いので、**タイマー** を設定してください。

気になる体調不良を治療しよう

夏休みに入ると比較的自由な時間も増えます。

むし歯やひどい生理痛、長引く咳など、気になる体の不調はこの機会に調べ、治療しておきましょう！