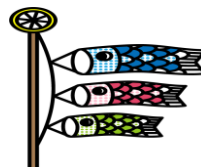


保健だより 5月



尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和7年5月8日 発行

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境で頑張った疲れが出やすい時期です。まずは自分の心身の状態を知ることから始めましょう。そして、自分に合ったリラックス方法や回復の方法を探したり、実践してみましょう。

本格的な暑さになる前に…「暑熱順化」

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃す熱放散がしやすくなります。

筋トレ・ストレッチ

目安として、時間は1回30分、頻度は週5回～毎日程度です。

暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。



ウォーキング・ジョギング

意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

目安として、ウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合の時間は1回15分、頻度は週5日程度です。



入浴

湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめです。

目安として入浴の頻度は2日に1回程度です。



女性に多いトラブル…『膀胱炎』

4月に健康診断があり、その際に尿検査もありました。容器を忘れてきたり、採尿を忘れてきた学生が多く見られました…。検査は自分の健康状態を確認できるチャンスです。今回はそれに関連して、女性に起こりやすい膀胱炎について取り上げていきます！

膀胱炎とは… 尿をためる袋である膀胱が炎症を起こす病気です。

原因の多くは、外部から大腸菌などの腸内細菌が尿道を遡って、膀胱の内部に入り増殖することで引き起こされます。

症状は…？

排尿時痛：排尿の後半から終了時に下腹部や尿道口にしみるような強い痛みが出ます。

頻尿：トイレに行く回数が増えたり、残尿感が増していきます。

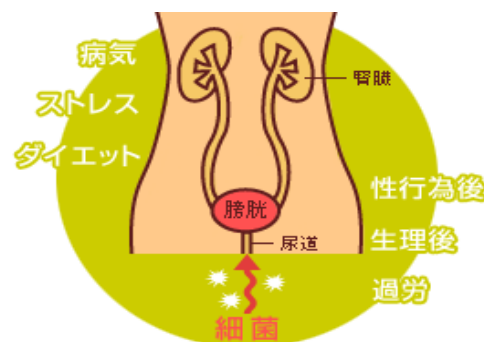
濁った尿：菌の影響で白く濁った尿となり、時には血尿が出ます。匂いがきつくなることもあります。

※通常、発熱しないことも特徴の一つです。高熱、腰痛の症状もある場合は、腎盂腎炎になっている恐れがあります。

どうして女性に多いの…？

膀胱炎の原因は尿道から入った細菌に感染することです。女性は男性に比べて尿道が短く、3～4 cmしかないため、細菌が入りやすいのです。

また、**病気や過度なダイエットで体力が落ちている時**、**月経が終わった後や不潔な状態で性行為をした後**などもかかりやすくなります。**抵抗力や免疫力の低下しやすい状況**も注意が必要です。



もしかかったら…？

思い当たる症状や異変がある場合は、**きちんと医療機関（泌尿器科）を受診しましょう**。正しい治療をしなければ、慢性化したり、再発を繰り返すことが多い病気です。

また、膀胱炎だと自己判断し、市販薬で治す人も多いようです。しかし、**膀胱炎以外の病気であつたり、再発を繰り返す恐れもあるので、注意しましょう**。