保健室便り

夏バテを解消して秋学期に備えましょう！

No.147　2024 年 9 月
桃山学院大学　保健室

何となく体がだるい、すぐに疲れる、胃腸の調子がわるい、寝つきが悪い等の症状はありませんか。もうすぐ秋学期が始まりますが、体調がすぐれない夏バテ気味の方は、今から体調を整えるよう生活リズムを見直しましょう。

夏バテの原因

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできていますが、まだ猛暑日が続いています。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなります。また、発汗により、水溶性のミネラル（ナトリウム、カリウムなど）、水溶性ビタミン（B1、B2、B6、B12、C など）が汗とともに排泄され失います。紫外線により、活性酸素が増え身体のストレスも蓄積されます。これらの要因が重なり疲れが取れない、食欲がない、寝つきが悪い等の体調不良を自覚します。

毎日の食事が大切!

大量の発汗により失われるビタミン、特にビタミン B1は、糖質がエネルギーに変換されるときに必要な栄養素です。不足すると糖質を分解出来ず、疲労物質である乳酸やピルビン酸などが溜まっていきます。その他のビタミン B 郡、ビタミン C、カルシウム、たんぱく質などを、必要量摂取出来ていないと体調が崩れます。バランスよく食べることは基本ですが、一食で一日に必要な栄養素を全て取るには無理があります。朝食は抜かないで朝、昼、晩きちんと食事を取りましょう。

ビタミン B1を多く含む食品：豚肉、大豆、ナッツ類、うなぎ、レバー、ぬか漬け、胚芽米などです。

快眠

眠りにつくときは、自然と体温が下がります。この体温落差があるほど入眠しやすく、眠り始めて 3 時間が熟睡タイムです。ぬるめのお風呂にゆっくり入って、血行を良くして体を温めます。寝室の温度は 26℃～27℃ぐらいの設定で、朝まで空調を効かせてエアコンの風が直接身体にあたらないよう風向は調整しましょう。部屋の照明も明るすぎず、出来れば夕焼けのようなオレンジ色の電球色が心身を落ち着かせます。携帯やパソコン、テレビの明るい光は入眠を妨げるので入眠前は使用しないようにしましょう。

生活リズムを整えましょう

秋学期が始まると思うとだるい、学校へ行くのがしんどいと思っていませんか。長期休暇から規則正しい生活リズムへ対応するには、心身ともに大きな違いがあります。急に起床時間等の生活リズムや、やる気スイッチを変えるには乱暴すぎますね。秋学期が始まる前に少しずつ身体が慣れるよう準備しましょう。

まず、起床時間は、朝 8 時までには起きて太陽の光を浴びること、深夜に、携帯やパソコンを使用しないで、体内時計を正常に戻す努力をしましょう。昼夜逆転している人は元に戻せます。三食しっかり食べることも重要です。特に朝食は抜かないで、パンやおにぎりだけでも食べることから始めましょう。

不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。
保健室窓口時間：9：10～16：40（月～金）
TEL0725-92-7614（直通）
メール：hoken@andrew.ac.jp