

保健室便り

No73 2015年9月



秋バテ？登校拒否？



なんとなく体がだるい、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、胃腸の調子が悪い、寝つきが悪い、集中力がない、・・・症状は人によって様々ですが、体調は如何ですか？

夏期休暇中に海外プログラムや留学、個人旅行など海外から帰国された方々で体調がおかしい、例えば、急な発熱、下痢、湿疹が出るなど体調不良があれば、思いもよらない感染症に罹っている可能性もあります。速やかに医療機関を受診しましょう。多くの感染症には潜伏期間があります。帰国後3週間は特に注意が必要です。医療機関を受診するにあたって、旅行した地域、期間、旅行の目的や旅先での行動、宿泊先の状況など医師に正しく伝えましょう。



秋バテの原因

体温に近い外気温、空調整備された室内、この気温差による自律神経機能の低下、大量の発汗による失われるビタミン、ミネラルと言った体調を整える栄養素の欠乏や食欲不振等により、いわゆるバテ症状が現れます。体からの警告を無視して、いい加減な食事、昼夜逆転生活を続けていると、免疫力が低下して風邪など病気に罹りやすくなります。

対策

1日3回の食事をきちんと摂ること、生活のリズムが重要です！



+毎日の食事が大切！

朝食を食べて体の中から一日の始まり、「活動モードに」スイッチを入れましょう。

大量の発汗により水溶性のビタミンが汗と一緒に排泄されてしまいます。特にビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるためには必要な栄養素です。不足すると疲労物質である乳酸などが溜まっていきます。タンパク質は身体の細胞や血液を作る素ですからお肉や魚も食べないと持久力が低下してしまいます。

炭水化物(糖質)、タンパク質、ビタミン、ミネラルを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ことは無理です。1日3食、朝、昼、夕、特に、朝食抜きはしないできちんと取りましょう。

+快眠の手段

人が眠りにつくときは体温が下がります。この体温落差があるほど入眠しやすく、眠り始めてから3時間が熟睡タイムです。

ぬるめのお風呂に入り、血液循環を良くして体の芯から暖めます。寝室の温度は、26度～28度に調整し、タイマーは3時間以上、エアコンからの風が直接体にあたらないよう風

向を調整するなど、環境を整えると快眠できます。また、休み中は不規則な生活になりがちですから、登校時と同じ時間帯に起床時間を決めて、起きることが大切です。

登校がしんどい？

だるい、学校へ行くのがおっくう、何もかも面倒、頭が痛い、おなかが痛い、もの忘れやミスをする。などの経験はないでしょうか？

休みモードの生活と学校モードの生活では、心身ともにギャップがあります。急にシフトチェンジするには乱暴すぎます。秋学期が始まる1週間前にはアイドリングしましょう。

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、夜にスマホ、パソコン、テレビから出ているブルーライトや部屋が明る過ぎると睡眠を誘発するメラトニンが出にくくなり、夜眠れない朝方から眠る昼夜逆転生活から抜けだせなくなります。特に深夜にスマホやパソコンを触らず、部屋を暗くして

正常にもどすと自然と朝起きて活動する体制が整います。

それでも朝起きられない、寝つきが悪い、夕方になると活動しやすくなる等の症状が2週間以上続いているような場合は、保健室までご相談ください。

- 保健室の窓口は9:10～16:40 月曜から金曜
- 秋学期の医師による健康相談日は以下の通りとなっています。

内科（田中先生）	9月25（金）～毎週金曜日
精神科（岡田先生）	9月23（水） 毎月第4水曜
スポーツ整形外科医（中里先生）	10月14（水） 毎月第2水曜

※いずれも時間は13:00～16:00

健康に関する不安なこと、悩み等があれば保健室へお越しください。

桃山学院大学 学生支援課 保健室