

保健管理センターニュース 2021年8月

食事や生活習慣で夏バテ予防を



夏バテは、暑さからくる体調不良の総称で、主な自覚症状として、「体がだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」「よく眠れない」などがあります。室内の空調による冷えや、室内外との温度差も自律神経を乱れやすくして、夏バテの原因となります。

～予防対策～

- ・**栄養価の高い食品の摂取**：食欲が減退する夏は量より質に重点を置き、疲労回復に効果的な良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂りましょう。
- ・**温度差や身体の冷えに注意**：室外差が5℃以上の温度差に対して、身体の温度調節機構はうまく機能しません。除湿を心がけ、扇風機をうまく活用するなど、冷房温度は下げすぎないようにしましょう。
- ・**適度に体を動かす**：涼しい時間に散歩をするなど、自分の体調に合わせて適度な運動を心がけましょう。熱中症予防のためにも、こまめに水分補給をしましょう。
- ・**睡眠をしっかりとる**：室内温度は28℃くらいでクーラーや扇風機の風が直接当たらないようにし、就寝環境を整えましょう。

<新型コロナワクチンを接種される方へ>

8月12日から新型コロナウイルスワクチンの大学拠点接種が始まります。

ワクチンを接種した後は、接種部位の痛みが出たり、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。このような症状が出たときのために、できるだけ接種当日や翌日に無理をしないで済むように予定を立てておきましょう。

ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子をみていただくことになります。

ワクチンによる発熱か、新型コロナウイルス感染症かを見分けるには、発熱以外に、最近、咳や咽頭痛、鼻水、味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状が始まっていないかが、手がかりとなります。（ワクチンによる発熱では、通常、これらの症状はみられません。）ワクチンを受けた後、2日間以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい上記の症状がみられる場合には、医療機関等への受診や相談をご検討ください。

出典：厚生労働省
新型コロナウイルスワクチンQ&A

屋内でできるストレス発散

新型コロナの感染者増加を受け、神奈川県も8月2日から緊急事態宣言の対象となりました。せっかくの予定がキャンセルになり、気晴らしの機会が失われてしまった。あるいは、自粛ムードの高まりでストレスが溜まっている、ということはないでしょうか？



そんなときは、屋内でできるリラックス法を試してみましょう。たとえばストレッチ。血行が良くなり、筋力の低下が抑えられるほか、前頭葉でのα（アルファ）波が増加し、リラックスに繋がることが分かっています。ぬるめのお湯にゆっくり（30分程度）浸かることにも、心身のストレスを取り除く効果があります。映画や本などで未知のジャンルにチャレンジするのも、新たな興味を開拓するきっかけになるかもしれません。我慢続きの日々にへこたれてしまうことなく、様々なストレス発散法によって心身の調子を整え、厳しい夏を乗り切りましょう。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

金沢八景キャンパス
福浦キャンパス

市民総合医療センター
鶴見キャンパス 原則
（学生・教職員）

月～金 9時～17時（学生・教職員）
健康管理室（学生・教職員）

月・火・木・金 12時15分～17時

健康管理室（教職員） 月～金 9時～17時

第1・2・3・5木 14時～17時

第2・4火 14時～17時