

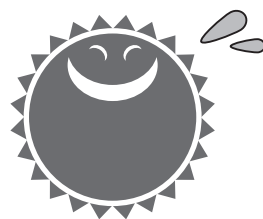
夏の暑さにご注意を

今年は6月の名大祭もよく晴れ、熱い4日間でしたね。さて、そんな名大祭が終わってはやくも1ヶ月。心はすでに夏休み♪なんて人もいるのでは？

そんな夏ですが、暑すぎて動く気がしない…なんていうのでは、長い長い夏休みをだらけてばかりで過ごしてしまうことになりかねません。そこで夏を健康的に過ごすために気をつけたいポイントをまとめてみました。なお、夏バテに関しては「ショッカータイムス」にも載っていますので合わせてご覧ください。

夏バテとは

夏バテとは夏の暑さにより食欲が無くなったりだるくなったりする症状です。個人的には、夏休みにだらけてしまうことにも夏バテが関係していることもあると思います。



健康的に過ごすために気をつけるポイント

睡眠

睡眠不足は夏バテ・熱中症を引き起こしやすく、また疲労の蓄積・集中力の低下などによってケガなどを誘発させるので、睡眠時間などをチェックしておく必要があります。

睡眠時間は、できれば8時間以上、少なくとも6時間はとりましょう。また就寝と起床の時刻を一定にして、寝苦しくて寝られないといったことが無いように効果的に冷房、扇風機などを活用しましょう(つけっぱなしは厳禁です。タイマー機能などを利用しましょう)。



水分補給

清涼飲料水を飲みすぎると肝心のご飯が食べられなくなりますが、逆に水分をとらないのも問題です。30分～1時間毎を目安に水分を補給しましょう。糖分の取りすぎには注意。

食事

健康的に過ごす秘訣は、とにかく3食ちゃんと食べる。ひやむぎ・そうめんといった麺類だけではたんぱく質や野菜が不足します。オススメは**ゴーヤーチャンプルー**(豚肉入り)など。夏バテ予防に効く栄養がたっぷりです。ちなみにチャンプルーとはごっちゃまぜと言う意味なんだとか。

ゴーヤーチャンプルーの作り方

ゴーヤー、豚肉にお豆腐とか卵とか冷蔵庫のなかにあるものをフライパンに放り込んでごっちゃまぜに。味付けは塩コショウや醤油、みりん、何でもありです。

冷房

暑いからといって冷房を効かせすぎると、温度差により体温の調節がうまくできなくなる場合があります(冷房病)。冷房は28度を目安に。あと除湿(ドライ)も油断大敵要注意です。また、寝るときはタイマーを設定して、寝冷えしないように。

次のページは熱中症の特集です→

熱中症には4種類！！

熱中症とひとくちにいても、症状は4種類あります。以下で4つの熱中症の種類と対策を説明します。資料は日本体育協会のウェブサイト (<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>) を参考にしたので、興味のある方はご覧ください。

①熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面蒼白となって、脈は速く・弱くなります。

②熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

①&②の対策: 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。

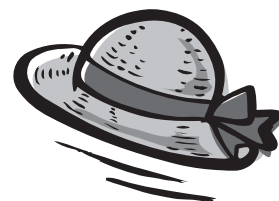
足を高くし、手足を抹消から中心部に向けてマッサージするのも有効です。

吐き気やおう吐などで水分補給できない場合は、病院で点滴を受ける必要があります。

③熱けいれん

大量に汗をかいたときに、水だけしか補給しなかった場合、血液の塩分濃度が低下して、足・腕・腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんが起きることがあります。

③の対策: 生理食塩水(0.9%)やスポーツドリンクを補給すれば、通常は回復します。



④熱射病

体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこります。死亡率が高く、入院治療が原則となる緊急事態です。

④の対策: 体を冷やしながらか、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。

体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、頸、脇の下、足の付けねなど太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。

血液の循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。



○むすびにかえて○

以下は私の個人的意見であります。夏をバテずに過ごすには理想的な小学生のように過ごすのがよいのではないのでしょうか？

みなさん、小学生のころから今のような(不規則な?)生活を送っているわけではありませんよね？朝は早く起きてラジオ体操に行き、涼しい朝に夏休みの宿題をかたづけ、お昼を食べたらプールで泳いで夜は早く寝てしまう。そんな小学校時代を今一度思い出してみてもどうでしょう？

大学生になると勉強やバイトや遊びやなんやらで睡眠時間を確保するのは現実的に難しいかもしれませんが、どうしても体調がすぐれないときは早寝早起きを意識してみてもいいかもしれません。

文責: もも

2限が終わるのが遅かったので、食堂にすごい列ができていました。そこでだかやに行ってみると、だかやに入るための列(弁当売ってるとこじゃないよ)が出来てました。レジで少し並ぶだけの南部購買は随分空いているようにおもえて快適でしたとき。(リト)