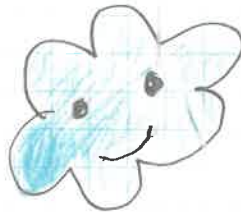


保健ジャーナル

10月号

10月3日発行

兵庫県学生保健委員会



絶対読んでね!!

9月まではとても暑い日が続いていました
ですが10月になり気温が下がってきて涼しい日
が多くなってきたので温度変化に気を付けましょ

なにより今月は「ハロウィン」があります。

そのハロウィンを楽しむためにも...

今回は、温度が変化しているときに気を付けることを
伝授していきます。

気温の変化で引き起こされること

気温差が大きくなると、自律神経が乱れます。
寒暖差疲労の症状は、疲労感、倦怠感、だるさ
首、肩こり、冷え、皮膚のかゆみ、めまい、気分の落ち
込みなど様々あります。人によって症状は異な
ります。そして、その症状が寒暖差によるものと気付
きにくいというのも特徴です。

気温の変化に対応するためのこと

❌悪い例

- 体を全然動かさない。寒暖差疲労は、体加のない女性
や高齢者に多くみられる化負向があります。
- 朝食を食べない。1日3食を食べることが大切ですが、特に朝
食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げる役割がある。

ⓐそしてここで簡単にできる治し方を紹介します。
自律神経の乱れに交わるのが、手首にある「内関」のツボです。
ふぐつきやめまりの症状を軽減するのに交わりと言われています。

ⓐ良い例

- 温度差を少なくする。また体に寒暖差を感じさせない
ことが大切なのでエアコンは一定に保つ。
- バランスのとれた食事を心がける。エネルギー源になるたん
ぱく質や、疲労回復効果のあるビタミンB群は積極的に。
- 良質な睡眠をとる。心身を活動モードにする「交感神経」
とリラックスモードにする「副交感神経」のバランスをとる。
- お風呂にゆっくり浸かる。入浴すると、全身の血行が
良くなりたまっていた疲労がとれます。

季節の変わり目に注意!

<https://www.tilola-web.jp/3141/240924p0702>

夏から秋にかけては風邪をひく人が増加する。
急激な気温の変化、朝晩の寒暖差が大きくなり、急な乾燥などが大きな原因。



夏の暑さでバテ気味の体は免疫力や抵抗力が低下している状態。
秋になって急に肌寒くなると、変化に適応できず、自律神経が乱れてしまい、体調を崩しやすい。

- 症状
- 喉の痛み
 - 鼻水
 - 耳痛
 - 咳
 - 発熱

春の風邪、冬の風邪で同じような症状が出るが、夏から秋にかけての風邪の特徴的な点は、喉の痛みが出やすいということ。

急な空気の乾燥が原因で、主に口呼吸の人は細菌やウイルスが直接喉の粘膜に付くため、喉の症状が出やすい。

涼くて過ごしやすい秋になるのは嬉しいが、しっかり予防をして、たくさんイベントや行事を楽しもう☆



秋風邪を予防するには??



手洗いうがいの徹底

帰宅時は必ず手洗いうがい。+ アルコール消毒。喉が痛いときは、水ではなく、うがい薬も用いるのが効果的。



マスク着用

乾燥した空気から喉や鼻の粘膜を保護。就寝時も乾燥しやすいため、おすすめ。



こまめに水分補給

喉や鼻の粘膜が潤い、乾燥を防ぐ力がアップするため感染を予防しやすくなる。可能であれば20~30分おきに食水と良い。



免疫力を上げる食事

人の免疫細胞のおよそ7割は腸管に集まっていると考えられていることから、ヨーグルトや納豆など腸内環境を整える食べ物を摂取することは風邪をひきにくくする可能性があるとされている。

