

夏に向けて暑さに強い体をつくろう



東北地方も梅雨入りし、気圧や気温の変化で体調を崩す方が多くなりました。

天候や気温、気圧の変動によって起こるさまざまな体の不調の総称を「**気象病**」といいます。

正式な病名ではありませんが、昔から多くの人が感じていた体の不調を表す言葉として近年認知され、広まってきました。

【代表的な症状】

頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり・首こり、疲労感、吐き気、持病の悪化、関節痛や神経痛、気分の落ち込み、イライラ、やる気が出ない、眠気、メンタル面の不調が出る人も…



【予防法】

自律神経のバランスを整えることが最も重要となります。

早寝早起き、朝食を取る、適度な運動、十分な睡眠、38～40℃の湯船にゆったり浸かるなど規則正しい生活を送ることです。

また、内耳の血行が悪いことも一因と言われていますので、耳の後ろにホットタオルや温かいペットボトルを当てたり、日頃から耳を冷やさないようにすること、耳のマッサージを行うことも効果的とされています。

頭痛を起こしやすい人は、自分にあった鎮痛剤の使用も検討しましょう。

薬事法やアレルギーの問題がありますので、保健室で薬を渡すことはしていません。

各自で準備し、常備しておきましょう。

頭痛・めまいに効くツボ



6月は熱中症予防の季節！ “暑熱順化”で汗をかける身体にしましょう！

これから夏に向けて気温が上昇すると、熱中症のリスクが高まります。

こまめな水分補給や塩分補給も大切ですが、自ら汗をかきによって身体の適応力を上げるというアグレッシブな取り組みも注目されています。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安 30分	運動目安 15分
頻度目安 週5回	

サイクリング

運動目安
30分

頻度目安
週3回

適度な運動
(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日

入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

◎学校医による健康相談日◎

6月16日(金) 色川 俊也 先生

7月19日(水) 大内 みやこ 先生

15:00～17:00 保健室

健康診断の結果や、気になる心身の不調などがあれば相談してみましょう。希望する方は保健室までご連絡をお願いします。

【発行元】

仙台白百合女子大学保健室

☎022-374-5032

✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp