

# 保健室だより (2020年9月)

学生支援センター 保健室

## 新型コロナと「秋バテ」予防

今夏も 35℃以上の猛暑日が続き、とにかく暑い、暑い毎日でしたね。それでも最近、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。後期授業も始まりましたが、何となく元気がない、だるい、疲れる、食欲がない等の体調不良はありませんか？ それは、「コロナ疲れ」や「夏バテ」だけでなく、「**秋バテ**」が原因かもしれません。今後も、コロナと共存しながら体調管理には充分気をつけて快適な秋をすごしましょう。

### 1 「新型コロナ疲れ」になっていませんか？

新型コロナウイルスは、現時点では治療薬やワクチンがない未知のウイルスで、感染の不安・生活や行動の制限による不安・将来への不安・ネット等の情報による不安等をもたらしています。「新型コロナ疲れ」にならないよう、自分だけで悩まず、誰かと話すなど共有することで、心身の不調につながらないようにしましょう。

- ①自分の体調を確認して緊急時に備える。
- ②体温測定をして自分の平熱を確認しておく。
- ③発熱や風邪症状の場合は、登学せず、外出は控える。
- ④新しい生活様式を日常生活に定着させる。(3密をさける・手洗いの習慣・マスク着用)



### 2 「秋バテ」とは？

夏の間溜まった身体の冷えが、自立神経を乱し、血行が悪くなって、身体機能を低下させます。  
(身体がだるい、疲れやすいなどの身体の不調が続いている状態)

- 原因 ①自立神経の乱れ・・・冷房や冷たい物の取り過ぎ  
②朝夕と日中の寒暖差や低気圧の影響
- 症状 全身倦怠感・食欲不振・消化不良・下痢・頭痛・集中力低下・肩こり 等

### 3 「秋バテ」予防 毎日の生活習慣を見直すことが大事

#### 食 事

- ①一日3食を基本に食事(ゆっくり、よく噛んで食べる)
- ②栄養バランスに気をつける：香味野菜(しょうがやシソ)、香辛料(カレー粉)を使って食欲増進  
暑い時期は、炭水化物(ソーメン・ソバなど)に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れやすい  
→タンパク質(肉・魚・卵・豆腐・大豆・牛乳)やビタミン・ミネラル類(野菜や果物)を多く摂る
- ③水分補給を行う：尿や便、汗や呼吸から水分が出ていくため、水分摂取に気をつける(熱中症予防にも！)



#### 生 活

- ①早寝・早起きの習慣をつける：自立神経のバランスを整え、免疫力を高める
- ②温度差や身体の冷やし過ぎに注意：エアコンの設定は屋内と屋外の差を5℃以内に
- ③睡眠を充分にとる：日中の活動で身体的、肉体的に溜まった疲れを回復させるためには、睡眠が必要
- ④運動：涼しくなると汗をかかなくなって、血行不良になり、体内に疲労物質が溜まりやすくなる  
→ウォーキングなどの有酸素運動で、血行を良くして、疲労回復をはかる
- ⑤入浴：シャワーだけでなく、38℃~40℃のお湯にゆっくり浸かる  
ぬるめのお湯で「半身浴」もおすすめ

**\*新型コロナや秋バテに負けない体力づくりは  
栄養・休養・運動 の実践**