

暑い夏が去り、ようやく過ごしやすい季節となりました。寒暖差のため体調を崩している方はいないでしょうか。夏の終わりは、1年の中で最も免疫力が低下しやすい時期です。

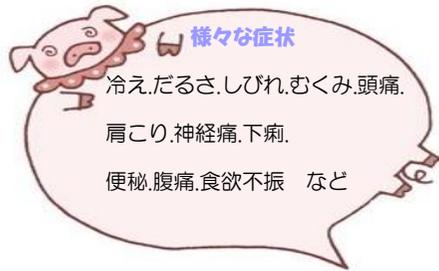
冬にかけて気をつけるポイントをまとめてみましたので、参考にしてみてください。

1. 冷えの対策には胃腸を温める食事を

残暑は、昼間は暖かくても夜間は気温がグンと下がり、体温調整機能に乱れが生じ、様々な症状を引き起こします。身体を温め、血行を促すために、お風呂では湯船に浸かり、ストレッチをすることがおすすめです。

また、夏野菜は控えめにし、身体を温める食材を増やしましょう。大根や生姜、ニンニク、タマネギ、ネギなどは、身体を温める食材と言われています。

さらに体内に余分な水分が停滞している場合があります。カボチャ、とうもろこし、小豆、ヤマイモなどの胃腸の働きを高め、余分な水分を排出する食材をおすすめします。



2. 疲れを感じる時には、無理をせず自然のリズムに合わせる

夏の疲れを残さないようにするには、自然のリズムに合わせた生活をする事です。日が短くなるのに合わせて、照明の明るさを落したり、夜は早めに休みましょう。

3. 体調の変化に注意

夏から秋への季節の変わり目は、疲れやすくなり、さらに冷え症状が重なると、自律神経のバランスが崩れ、余計に疲れやだるさがとれにくくなります。そのまま放置すると、ストレスが蓄積、不眠になったりして、免疫力が低下しやすくなります。その結果、風邪をひきやすくなったり、アレルギー疾患が発症・悪化したりします。

さらに、寒さとともに空気が乾燥し始めると、喘息発作を起こす人が多くなります。以上のことから、体調管理を十分に行い、栄養バランスのとれた食事を摂り、休息を心掛けましょう。

○参考 WEB ページ○ <https://www.ihmg.jp/index.html> (株式会社 IHM)
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/> (全国健康保険協会)

◇秋から冬にかけて急増するインフルエンザに注意◇

今年も、インフルエンザ流行の時期到来です。皆さんは、感染予防対策はされていますでしょうか？
ホームページでも予防対策を掲載していますので、ぜひ参考にしてみてください。

健康サポートセンターQRコード



インフルエンザとは…

飛沫感染 (インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に飛び散ったウイルスを吸入することにより感染する)

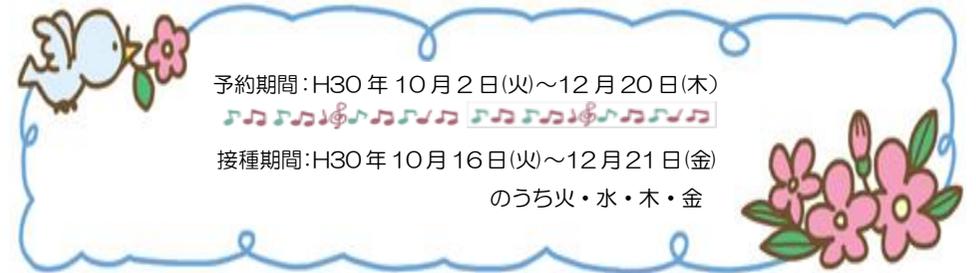
接触感染 (ドアノブなどの環境表面についてウイルスとの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する) の2つの感染経路より罹患します。

風邪と間違われやすいインフルエンザですが、風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。さらにインフルエンザは急激に、局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。潜伏期間は1~4日で、多くの場合1週間程度で治りますが、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患の悪化を招く場合があるので注意が必要です。

発症や重症化を防ぐためにもワクチン接種をおすすめします。ただし、接種してからワクチンの効果が出るまで2週間ほどかかります。また効果の持続はおおよそ5ヶ月ほどのため、流行期をカバーできるよう、10月~11月に接種するのが望ましいでしょう。

本校のクリニックも、以下の日程でインフルエンザ予防接種を実施しますのでご利用ください。詳しくは健康サポートセンターにお問い合わせいただくか、MUSESでご確認ください。

※インフルエンザは学校感染症に指定され、学校保健安全法により出席停止になります。医師の診断を受けた場合は登学禁止期間が明記された診断書(又は学校感染症・登学許可証明書)を発行してもらってください。診断書に記載された期間について欠が認められます。(詳しくはSTUDENT GUIDE 授業について を参照してください)



◇インフルエンザ予防接種のクリニック開設時間◇

火	水	木	金
山添医師	田中医師	山添医師	田中医師
12:00~12:55	12:20~13:15	12:20~13:15	12:00~12:55