



健康だより

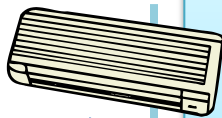
2011
Vol.19
JULY

暑中御見舞

“夏バテ” 今と昔

じつは“夏バテ”にははっきりとした定義はなく、下記のような夏の暑さからくる体調不良を総称して“夏バテ”とよんでいます。

- ・食欲がない
- ・夜寝付きが悪く、眠りが浅い
- ・朝起きるのがつらく、体がだるい
- ・全身の疲れが取れない
- ・胃腸が弱り、下痢や便秘を繰り返す
- ・気力がなく、思考力が低下している など



冷房との付き合い方

- 冷房温度は節電の面からも28℃前後に設定しましょう(屋外との気温差をなるべく5℃以内に)
- 扇風機を併用し、冷気を循環させましょう
- 温度調節が自由にできない公共機関やオフィスなどでは、こまめに上着を脱ぎ着し、自ら体温調節をしましょう
- 軽く汗をかく程度の運動をし、体温調節機能を刺激するようにしましょう
- 冷房の効いた室内では、なるべく温かい飲み物を取るようにしましょう



これまでの夏バテの原因

暑さのためジュースやビールなど、冷たい物のとりすぎで、胃液が薄まり消化機能が低下→食欲低下の悪循環が主な原因でした。

現代の夏バテの原因

現在の夏バテは、冷房が大きな原因となっています。温暖化の影響で、屋外と室内の温度差が非常に高く、自律神経のバランスを崩してしまうことが大きな原因となっています。5℃以上の温度差が繰り返されると、自律神経のバランスが乱れ、体調不良が起りやすくなります。

冷房以外の対策もお忘れなく!

- 食事: 食欲が無くても食事は抜かず、1日3回のリズムは守りましょう。冷たい物ばかりとっていると、ますます食欲が落ちてしまうので避けましょう。食欲を刺激するニンニク・ショウガ・わさび・唐辛子などを上手に活用すると効果的です。
- 運動: 朝と晩の涼しい時間帯に軽い運動を行うことで、食欲の増進やよい睡眠へつながります。
- 睡眠: 毎日の快眠が夏バテ予防の大きな鍵です。快眠のためのグッズ(冷却枕やい草マット)なども利用してみてもいいでしょうか?くれぐれも夜更かしでリズムを乱さないようにご注意下さい。



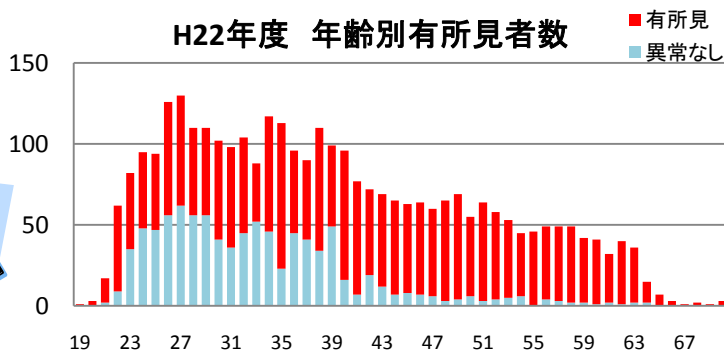
健康診断、今年も受けたその後も!

今年も健診の季節がやってきました!

年に一度の健康診断。長崎大学のH22年度の健康診断受診率は全体で**98%**とまずまずなのですが、残念なのはその後の精密検査の受診率の低さです。昨年度は精密検査対象者(健診で何らかの異常が見つかった方)のうち、きちんと精密検査を受けに行かれた方はわずか**27.7%**でした。



H22年度 年齢別有所見者数



表のように、健診で何らかの異常を指摘される人は全体のおよそ7割に上ります。特に40歳以上は血液検査や心電図などの項目も追加されることから、その割合は高くなっています。健診はあくまでスクリーニングですので、その後の精密検査を受けてこそ意味があります。今年は精密検査受診率も100%をめざしましょう!

