

期末テストも終わり、一息つきながらも、紫光祭に向けてスタートを切りましたね。そして、九州地方を中心に大雨が続き、梅雨は開けるのだろうか心配になりますが、例年通りなら後 10 日くらいで梅雨明けとなり、本格的な暑い夏も間近です。

夏といえば健康管理面では熱中症の予防を考えなければなりません。熱中症の予防として、水分等を摂ることを心がけていますか？また、基礎体力作りとして食事・睡眠も重要です。夏を有意義に過ごすためにも健康づくりを意識しましょう！



「新しい生活様式」を踏まえた「熱中症予防行動のポイント」

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策としています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずしてもかまいません。また、マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。そして外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効です。エアコンの効いた屋内や、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝などの定時の体温測定、健康チェックを推奨しています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろから自身の身体を知り、健康管理を充実させましょう。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

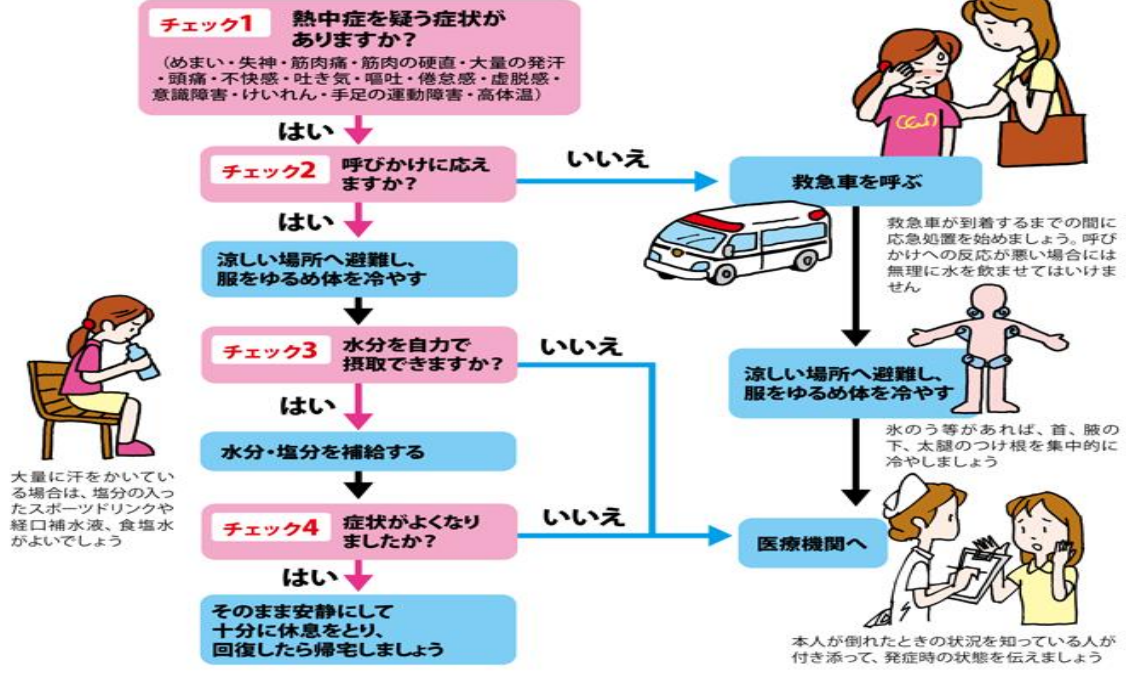


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

睡眠負債って知ってる？

「疲れた～」「だるい～」「やる気でない～」こんな状態の人はもしかすると睡眠負債があるのかもしれない。睡眠負債とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態のことです。

その状態を予防・解消するためには規則正しい生活リズムがかかせません。『夜更かしによる睡眠負債を解消するために、数時間の昼寝をする』・・・などということは効果がありませんよ。(ちなみに効果的な昼寝時間は15分程度だそうです。)寝だめも逆効果で、眠気は解消されても注意力や集中力の回復は期待できません。

睡眠の質を高め、夏を元気に乗り切るためには・・・。

- ①一定の時刻に起きて朝食を摂り、身体を目覚めさせる。
- ②布団に入ったら眠ることに集中する。(悩み事もスマホも持ち込まない！ブルーライトは睡眠の妨げになる。)

最近ではその人の睡眠負債を時間で表示してくれるアプリもあるそうです。気になる人は使ってみるのもいいかもしれませんね。

睡眠負債の可能性

チェックリスト

- 朝、起きる時刻になかなか起きられない
- 起きた時にだるさを感じる、頭がぼんやりする
- 午前中に眠くてたまらないことがある
- 横になると、どこでもすぐに寝てしまう
- 休日は平日よりも2時間以上長く寝てしまう
- 食事の時間や回数がバラバラ

一つ以上当てはまるようなら、睡眠負債の可能性が
あります。生活を見直しましょう。