



ほけんだよりがっ

平成28年6月
津田沼高校 保健室

梅雨の季節になりました。この時期になると、なぜか体や心の調子が良くないと感じる人も少なくないと思います。気分も体調も、いまいちすっきりしないけれど、こんな時こそ元気に過ごせるように、毎日の生活を考えてみましょう。



天気が悪くなると頭痛が...

気圧変化で頭痛が起きる原因はまだ特定されていませんが、いくつかの説により、気圧変化は、片頭痛のような症状を誘発すると言われています。また、普段よく頭痛がある人にも起こりやすいとも言われています。

普段よく頭痛がある人に多くみられる2つのタイプ

① 緊張性頭痛

血行が悪化し、筋肉が収縮して起こる

- ⊗ しめつけられるような痛み
- ⊗ 首や肩のコリがある
- ⊗ ふわふわするようなめまい
- ⊗ パソコン・スマホの使用で痛みが出る。



② 片頭痛(偏頭痛)

血管が拡張することで起こる

- ⊗ スキンズキンと波打ったような痛み。動くときびく。
- ⊗ 頭痛が起きる前にチカチカした光が見えたり、視野が欠けたりする。
- ⊗ 光・音・においが不快に感じる。
- ⊗ 吐き気(または吐く)がすることもある。

混合型もあります。

温めたり、体を動かしたり、首・肩のストレッチやマッサージをしたり、入浴したり血行を良くしたりすると少し楽になります。



痛いところを冷やしたり、静かな場所で横になったりすると少し楽になります。



睡眠不足、不規則な食事、ストレス、悪い姿勢、なども頭痛を誘発します。気圧の変化で頭痛が起こりやすいこの時期こそ、自分の生活を見直して、生活リズムをきちんと整えましょう。『頭痛』のタイプによって対処が違います。他の原因で頭痛が起きていることがあります。頭痛が頻繁に起こる人は一度受診して、正しい処置や予防をしましょう。

熱中症 予防

梅雨の合間の急な暑さに要注意！！

熱中症は、真夏だけではなく、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日にも起こっています。熱中症は、対策をすることで未然に防ぐことができます。気温があまり高くないからと言って油断せず、熱中症に備えましょう。



熱中症とは、高温環境において起こる暑熱障害の総称です。重症の場合は、障害が残ったり、死亡してしまうケースもあるため、予防が大切です。

熱中症になりやすい〇〇条件

熱中症を予防するポイント！

1. 環境条件

- * 気温・湿度が高い
- * 風邪が弱い
- * 日差しが強い
- * 急に温度が上がった
- * 照り返しが強い



2. 主体条件

- * 暑さに慣れていない
- * 体調が悪い・食事抜き
- * 肥満傾向 
- * 体力がない
- * 我慢してしまう
- * 暑さ対策をしてない
- * 乳幼児や高齢者
- * 持病のある人
- * 熱中症になったことがある人

その1 水分補給をこまめにするべし！！

特に運動時には、『少量をこまめに』がポイントです。汗がたくさん出る時は、水だけではなく、スポーツ飲料を飲んだりして塩分補給も忘れずに行いましょう！



その2 服装に気をつけるべし！！

①風通しが良い ②汗を吸収しやすい ③すぐ乾く

この3点がそろった服を着ましょう。また、直射日光を避けるため、帽子やサングラス、日傘なども身につけましょう。



その3 体調を整えるべし！！

毎日の体調管理は、体力を向上させる基盤です。バランスのとれた栄養補給と規則正しい生活習慣で体の免疫力を高めましょう。

