



### 体調管理

9月を過ぎると日が短くなってきます。暑かった気温も徐々に低下し、1日の変動も大きくなります。夏の間に溜まった疲れを上手に取り、気候の変化や病気予防もふまえて、見ていきましょう。



#### 1)生活習慣を整えましょう

**1: 休眠と生活行動:** 夏休みの間に夜更かしをしたり、生活のリズムが狂ったりしていませんか？  
学校生活や就職活動を快適に送るために、生活のリズムを戻し、維持する工夫が必要です。

- a: 一日の過ごし方を計画して行う。例: 課題をする時間、テレビを見る時間の割り振り
- b: 睡眠によって体の代謝が促される 22 時～2 時の間には寝るようにする。
- c: 深夜アルバイトなどは昼夜の感覚が狂いやすいので、睡眠は遮光カーテンなどで日光を遮った環境でとる。



**2: 運動:** 夏から秋を迎えることで、冬に備え、摂食行動が盛んになって体に脂肪を蓄えようとし、食欲の秋はついつい摂取カロリー過多になりがちです。そこで運動をすることが1つの改善策として挙げられます。

- a: カロリー摂取 > 消費 のバランスを改善する。
- b: 基礎体力の向上・維持に努める。



**3: 食事:** 早食いは満腹中枢が刺激される前に食べてしまい、食べ過ぎと消化不良の原因になります。

- a: 出来るだけ決まった時間に栄養バランスを考えた食事を心がける。
- b: よく噛んで食事に集中して食べ、ながら食いをやめる。



#### 2)今流行っている、又は予防が必要な病気に着目して予防しましょう。

##### 気道(鼻・喉・気管・肺など)の病気

主に気道から吸い込んだ感染者の痰やその飛沫に含まれる病原に感染し、発病することで起こります。  
秋から冬にかけては溶血性連鎖球菌、年中を通しては結核菌による病気などが見られます。

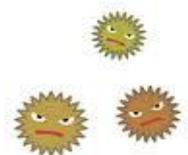


##### 1: 溶血性レンサ球菌

血液培地で菌の周りの血液を溶かす性質があり、顕微鏡で見ると球形の菌が鎖のように連なって見えることから命名されました。

この菌は喉の炎症、全身に赤い発疹、腎臓の病気など、多様な病気を起こします。成人では喉の炎症が多く、菌に免疫のない人は重い全身症状や気管支炎を起こすこともあります。

感染者の飛沫を吸いこんだり、菌に汚染されたものに触れた手指から口に入ることによって体内に侵入し、病気を引き起こす



ので、予防策として、手洗い、うがいの励行、マスクの着用が非常に重要かつ有効です。治療には、医師の指示通りキチンと処方薬を飲むことが大切です。



## 2: 結核

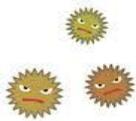
9月24～30日は結核予防週間です。大阪は全国一結核の多い都道府県で、1日7名が新たに結核と診断されています。当大学でも結核患者は2～3年毎に出ており、今年は1名発病しました。

**結核は結核菌を吸い込んだからといってすぐにうつる病気ではありません。**

十分な換気が行われない所で長時間過ごす事や、過度の運動やダイエット、病気などで体力が落ちた時などには感染し、発病する事があります。

予防として手洗い、うがい、換気が効果的です。

結核の症状は、最初は風邪と似ており、「せき」「たん」「発熱」「血たん」「胸痛」の5大症状の他に、「だるさ」「寝汗」等の症状が**2週間以上続いたら要注意**です。**早めに、医療機関**を受診しましょう。



## 胃腸などの病気: 感染性胃腸炎

口から入った病原体に消化管の感染が引き起こされ、下痢等が生じます。夏場は特に発生しやすい時期ですが、秋～冬にかけては**ノロウイルス**による感染が目立ちます。

下痢などの症状が出たら、**吸収の良い人肌温度に温めたスポーツ飲料**などを摂ります。病原体が排除されずとどまる状態を作るので、**下痢止めは服用せず、水分補給を心がけ、早めに医療機関**にかかりましょう。



## 1: ノロウイルス

もともとは**2枚貝の生食**によると言われますが、感染者の便や嘔吐物から**飛散したウイルス**を吸い込んだり触れたりすることで、感染します。

ウイルスのため有効な薬は特にありませんが、一般に2～3日で症状の改善があります。

**ウイルスは改善後も1週間～1か月位便に排出されるので、十分な手洗い、手洗い後にドアノブに触るなどが大切です。**また便や嘔吐物を処理する場合は、手袋・マスクを使用し**直接手で触れないよう注意し、作業後は手をよく洗いましょう。**

ノロウイルスは沸騰に近い温度(85度以上)で1分間以上の加熱で感染性を失うため、特にカキなどは**中心部まで充分加熱すること**が大切です。また、生のカキを扱った包丁やまな板、食器などを、**そのまま生野菜など生食するものに用いないよう、調理器具をよく洗浄・塩素系漂白剤(ハイター)による消毒**をします。



秋は涼しく、過ごしやすい時期になりますが、一方で冬へ向かう時期でもあるので、体調を壊さないように、以上を参考に健康管理に注意してください。

