

山口大学 保健管理センター便り

令和5年7月10日発行

(284号)

熱中症 予防



★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長時間いることで、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状況を言います。熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することがあります。熱中症について知り、対策を行うことで、夏を元気に安全に乗り越えましょう。

熱中症を引き起こす要因として、「環境（気温・湿度が高い、風が弱い等）」、「からだ（汗が出にくい、脱水状況、持病、体調不良等）」、「行動（激しい運動、屋外作業等）」があります。熱中症が起こりやすい状況がないかを確認し、リスクに備えましょう。

- 暑さ指数（WBGT）の確認 25～28：警戒、28～31：厳重警戒、31以上：危険
- 熱中症警戒アラートの確認 前日夕方（17時頃）、当日早朝（5時頃）に都道府県ごとに発表（テレビ・ラジオ・防災無線・SNS）
- 体調不良はないか（よく眠れたか、食事がとれているか、二日酔いがないか等）
- こまめに休憩や水分・塩分の補給ができていますか

熱中症の症状や予防・応急処置については、4ページ目をご覧ください。

（参考ホームページ）環境省：熱中症予防情報サイト、厚生労働省：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30～12:30	内科医	内科医	内科医 精神科医	内科医	精神科医
	14:00～17:00	—	—	内科医 精神科医 (～16:00)	内科医	精神科医 (～16:00)
常盤地区	9:30～12:30	内科医 (9:00～11:00)	—	内科医	—	内科医
	14:00～17:00	—	内科医	—	精神科医 (13:30～16:30)	内科医
小串地区	9:30～12:30	—	精神科医 (9:30～13:00)	—	精神科医 (9:00～11:30)	—
	14:00～17:00	内科医 (16:00～17:00)	—	—	内科医 (16:30～17:00)	—

各地区保健管理センターの利用時間は9:00～12:30、13:30～17:00(受付は終了時間 15分前まで)です。保健師、看護師も相談や応急処置をします(12:30～13:30はお昼休み、測定器の利用は可)。

精神科医の診療は完全予約制です。

山口地区では臨床心理士のカウンセリングも実施しています(要予約)。

夏バテとその対策

保健管理センター
教授 奥屋 茂

はじめに

夏場になると“何となく体調がすぐれない”“身体がだるい”などの不調を感じる方が多いのではないのでしょうか。気温・湿度が高くなる夏場は体調を崩しがちです。今回は、夏を元気に乗り切るために、夏バテとは何か？とその対策を取り上げてみました。

夏バテとは？

夏バテとは、「身体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」などの暑さによる体調不良全般のことです。私たちの体は、自律神経の働きにより、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。



しかし、室内外の温度差を繰り返し感じることで、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、様々な体の機能に影響を及ぼすため、食欲不振、倦怠感などの夏バテの症状が出てくるのです。また、発汗による水分・ミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられています。

夏バテの要因と対策

生活習慣を整えておくことはとても大切です。普段の生活習慣を振り返ってみてください。

冷房：体は“暑熱順化”といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。ただ最近は暑さに慣れていない時期でも猛暑日があったり、オフィスでの冷房設定が低めになっていることもあります。室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすいといわれます。温度調節が難しい場面では、上着等で上手に調整しましょう。

冷たい飲食物：よく冷えたビール・ジュース、かき氷など、冷たい食べ物や飲み物をつい摂ってしまいがちです。こうした冷たい物は、胃腸も



冷えて消化機能が低下し、負担をかけやすく、不調の原因になります。常温の食物や温かい汁物で、内臓を冷やさないようにしましょう。

生活リズム：規則正しい生活と適度な運動で生活リズムを保つように心がけましょう。睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも重要です。特に、朝の過ごし方が重要です。起きてすぐに朝日を浴び、朝食を摂ることで体内時計のリズムを整えましょう。

食事と水分補給：多くの汗でミネラルを失いやすいため、バランスを考えて十分な栄養補給を心がけましょう。また、渇きを感じる前に早め、こまめに水分補給をしましょう。起床後、入浴後の水分補給も大切です。



味噌汁：味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で失われがちな塩分・ミネラルを摂ることができます。さらに、貝類が入った汁物には肝機能にもよいタウリンが含まれています。

肉料理：夏バテ対策として、スタミナをつけようと脂たっぷりの肉を食べ過ぎると、余計に胃腸に負担をかけてしまいます。疲労回復効果のあるビタミンB1は、玄米や、カツオ・マグロなどの魚、枝豆などにも含まれます。タマネギ・ニンニクに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を良くしますから、疲労回復効果が高まると言われています。

入浴：夏場はシャワーで済ませがちですが、しっかりと湯船に浸かることが大切です。38℃程度の少しぬるめの湯に10分以上浸かると、副交感神経が優位になってリラックスできます。



部屋の明かり：寝る直前に強い光を浴びると、自律神経バランスの崩れとともに、眠りを誘うメラトニン分泌が抑制されるとも言われます。睡眠1時間前くらいから明かりを調整しましょう。

最後に

冷房の使い方を見直す、服装を調整する、バランスの良い食事を摂る、運動・睡眠といった生活習慣を見直すなど、自律神経のバランスを整える生活をしましょう。食欲がない場合には、温かい、胃腸を冷やさない食物を摂りましょう。皆さん、元気に夏を乗り切りましょう。

参考・引用

<https://medical.jiji.com/topics/3083?page=1>
<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/71/>
<https://kenko.sawai.co.jp/healthcare/201907.html>

ストレスマネジメント

(24) 過剰適応

保健管理センター

保健師 梅本智子

集団の中で生きていくためには避けられない対人関係において、程度に差こそあれ、ほとんどの人が「周囲を気にする」行為を経験しているのではないのでしょうか。特に、日本では「和を尊ぶ」文化があり、自己より他者や組織を優先することが求められ、知らず知らずのうちに、主体性が失われたり、ストレスを溜め込んだりする傾向があるとされています。

もしも、他者評価を気にし過ぎて、「いつも疲れている」、「(やるべきことがあるのに)やる気が出ない」、「不調にも関わらずほとんど休まない(休めない)」などの自覚症状があるなら、『過剰適応』のサインかもしれません。

●『過剰適応』とはどんな状態？

過剰適応の定義は「環境からの要求や期待に、個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な要求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと(石津, 2006)」が多く用いられており、現在では、内的適応と外的適応を分けて、「内的な不適応感と過剰な外的適応行動とのバランスの崩れが心身への負担を生じさせること」を過剰適応と捉えることが一般的とされています。

外的適応：家庭・学校・職場など社会や現実の要求に応じて、役割を守り実際に行動すること

内的適応：自分の気持ちが幸福感と満足感を体験し、心的状態が安定して良好なこと(自分自身が納得して前向きになっている状態)

平たく言えば、「自分の都合よりも周りを優先させ、無理をしながらもがんばっている状態」です。客観的に見て「度が過ぎる」ほどであっても、自分の行動を決める際に、相手や組織の価値観を優先させ、本人はそのことを無自覚に受け入れている状態を指します。

●見逃されやすい『過剰適応』

過剰適応で気をつけなければならないのは、「本人は無理をしている状態だけど、周囲(あるいは自身も)が気づきにくい」ということです。また、過剰適応の傾向にある人は、周囲

へ心配をかけないため、声かけされても「大丈夫」と応えてしまいがちです。他人からは普段通りに見えても、その裏では気持ちを抑え込んだり、自分なりに何とか対処したりして問題が表面化していないだけのこともあります。このような状態が長く続けば、当然のことながら、心身に負担がかかり、体調を崩してしまいます。

●過剰適応になっているかも、と気づいたら

過剰適応が続くと、睡眠障害やうつ病といった精神疾患を来すリスクが高まりますが、過剰適応は必ずしも「治すべきもの」ではありません。状況によっては過剰適応が必要な場面もあります。問題となるのは、過剰適応状態が持続することによるストレスであるため、不調を自覚したら、まずは休養を取り、自分自身の心に触れることが大切です。自分の気持ちに素直になり、それが他者に認められる体験を積み重ねると、主体性を保てるようになってきます。心理学における主体性とは、自己主張するという意味ではなく、「他者の意見に従って行動しても理性的な判断ができ、自分の気持ちが揺らがない状態」を指します。自分の気持ちと向き合うために、下記①～④を自覚してみましょう。

- ①自分自身が、今どんな状態なのか
- ②無理をして合わせていないか
- ③本当は嫌なのではないか
- ④我慢できる範囲を超えていないか

●周囲ができること・関わり方

過剰適応による不調者を早めに見極める方法の1つとして、日頃から「辛いときは素直にしんどいと言ってもよい」という雰囲気づくりが大切です。周囲が黙々と作業していると、自分も同じようがんばらなければと、結果的に無理を強いることになりかねません。誰もが弱音を吐ける状況があれば、安心して自分の気持ちを言いたしやすくなります。

また、学生や部下からのヘルプ(助けを求める言動)に対して、指導者や上司にあたる方の好意的な態度や労いの言葉は、相手に承認と安心感を同時に与え、過剰適応によるメンタルヘルス不調を予防する手助けとなります。

【参考文献・URL】

- 1)日渦淳子：青年心理学研究第28巻第1号, 2016
- 2)廣川 進(2021)『心理カウンセラーが教える「がんばり過ぎて疲れてしまう」がラクになる本』デイスカヴァー・トゥエンティワン
- 3)https://dd-career.com/column_data/what-is-overadaptation/ (d-career)
- 4)<https://www.kaonavi.jp/dictionary/kajyoteki/> (カオナビ)

お知らせのページ

●学生定期健康診断結果 Web 閲覧について

4～6月にかけて実施された学生定期健康診断の結果について、保健管理センターHP（contents「学生健診結果通知（学内限定）」）から閲覧することができます（閲覧期間：令和5年12月28日まで）。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できていない検査項目もありますので、各自確認して下さい。



<https://ds26i1.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/>

●職員定期健康診断の実施について

対象者	健康診断日	場所
吉田地区・ 附属学校	7月19日～7月27日 ※土日を除く	保健管理センター下 リフレッシュルーム
常盤地区	8月2日～8月4日	工学部保健室
小串地区	9月5日～14日 ※土日を除く	医学部医心館

令和5年度職員定期一般健康診断を上記日程で実施します。健診会場内の混雑を防

ぐため、各地区とも **Web 予約制**としていきます。予約された受付時間内での受診をお願いします。また、**Web 問診**の事前回答にもご協力をお願いいたします。Web 予約・Web 問診回答の際は、個人アカウントのユーザ名、パスワードが必要です。その他詳細については、健康診断前にお手元にお配りする「令和5年度職員健康診断 受診上の注意」をご確認ください。

年に1回のヘルスチェックの機会です。必ず受診しましょう。

●夏季休暇中の利用について

保健管理センターは、夏季休暇中も健康相談、応急処置、病院紹介、健康診断証明書発行等を行っています。各種測定機器（身長・体重、血圧等）も利用可能です。

なお、夏季一斉休業や学会出張のため、以下の期間は閉室となりますので、あらかじめご了承ください。

8月11日～20日：一斉休業（全地区閉室）

8月23日～25日：中国四国大学保健管理
研究集会（吉田地区は原則閉室）

※詳細は、各地区の保健管理センターまでお問い合わせください。



熱中症予防ともしものときの対応について



熱中症を防ぐためには、暑さを避ける（身を守る）こと、こまめな水分・塩分補給が大切です。からだへの蓄熱を避けるために、通気性の良い衣服の着用や保冷剤・冷たいタオル等でからだを冷やすことが有効です。屋外では、直射日光を避け、日傘・帽子を使用しましょう。屋内でも、扇風機やエアコンで室温調整する他、遮光カーテンやすだれ等の利用がおすすめです。

熱中症の初期症状には、大量の発汗、めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛・こむら返り等があります。症状が進むと、汗が出なくなり体温が上昇、頭痛や吐き気・嘔吐、倦怠感、判断力・集中力の低下等が現れます。もしも、熱中症が疑われるときには、早めに応急処置を行いましょう。まず涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、からだを冷やします（保冷剤等で、首の周りや脇の下、太ももの付け根を集中的に冷やすのが効果的）。さらに、経口補水液・スポーツドリンクを少しずつ繰り返し飲みましょう。周囲の人の異変に気付いたときにも、同様の応急手当をすばやく実施することが大切です。呼びかけに応じない（意識がぼんやり）、自力で水分が摂れない、臨時の対応で症状が改善しない場合には、ためらわずに救急車を要請してください。



（参考ホームページ：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」）