

健康ステップアップ

2015年9月
北星学園大学 医務室
51号

だんだんと涼しい季節になってきました。後期の授業も始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

気候の変化や、生活リズムが変わることで、疲れやだるさやなどが出てきてはいませんか？

夏は、体力の消耗も激しく、胃腸などの消化吸収の力もおとろえる季節。

秋には、暑さもなくなり気分も落ち着いてきます。

汗をかく量も減り、消耗した体力を回復し、からだの中の活動も徐々に安定してきます。

消化機能も回復し、心臓、血管などへの負担も減り、安定してきます。

からだの中の各器官、機能の休息の時期になります。



これからの寒い季節に向けて、からだを整えてみてはいかがでしょうか？
クーラーなどで冷え切ってしまったからだや、急な気温の変化でからだがついていけないことも。あたたかくして過ごしましょう。

季節の流れとともに過ごす

自然とのつながりの中の私たち

季節の変化と共に、体調が変化することからわかるように

私たちのからだは、自然の変化の影響を大きく受けています。

それに逆らわず、流れを感じながら過ごしてみることを、意識して行って、季節に適応しながら健康に過ごすことも、時には大切なことかと思えます。

冷えの原因としては、汗をかかない生活をするのがあげられます。

汗には老廃物などを排出する働きとともに、体温調節機能があります。夏でも冷房が利いた環境の中において、汗をかかない生活を続けていたことで、体内に老廃物をためこみ、体温調節機能が働きにくくなっていることも。

お風呂で湯船につかったり、湯たんぽやカイロであたたかくして過ごしてください。



『土用』って！？



よく、スーパーなどで土用の丑の日には、「う」のつくものを食べよう！という名目でうなぎを食べよう～！！というのを見かけますが…

もともと土用は、季節と季節の変わり目にある5つ目の季節を指しています。

春夏秋冬のそれぞれの間に、土用（およそ18日間）があります。この時期には、体調を整えたり、衣替えをしたり、次の季節に向けて準備をするのがよいでしょう。

次の土用は、10/21～11/7 ちょっと意識してみては？🐍🍴

自然とのつながりの中から...

秋のからだの変化



東洋医学などの考え方の1つとして、季節によって、からだの機能の弱くなる場所がそれぞれあるとされています。

例えば秋は、肺や大腸の不調が出やすい季節と言われています。肺の機能が低下して、老廃物を流す力が弱くなると、外部との出入り口である鼻にトラブルが現れます（鼻水や咳、たん、嗅覚が鈍るなど…）。

また、肺は秋から冬にかけての乾燥も嫌います。肺や鼻の粘膜が乾燥することで、細菌などがからだの中に侵入しやすくなります。

お部屋の湿度を保つなど、こころがけてみてはいかがでしょうか？

そして、冬に向けてからだを整えましょう。

からだをあたためる

からだが冷たい状態は、交感神経が優位な状態です。交感神経が優位になると、指先や足の先などの血流が悪くなります。副交感神経が優位な状態では、血流が良くなります。しかし、過度に副交感神経が優位になると、運動するのが億劫になり、筋肉量が減ることで筋肉を動かすことによる発熱量が減り、体温も下がることとなります。交感神経の緊張も、過度な副交感神経の優位な状態も、からだ冷える原因になってしまいます。

いろいろあるね
からだを冷やす原因

運動不足

からだの熱の多くは、筋肉を動かすことでつくられます。

新たに運動を始める必要はありませんが、歩くことなど心がけるとよいでしょう。



ストレス

ストレスが続くと交感神経が緊張し、リラックスしにくくなり、からだの緊張や血流が悪くなったりします。

お風呂に入ったり、趣味などを楽しんだりする時間もよいでしょう。



着るもの

首、足首、手首、お腹をあたためよう☆
薄着は美容の敵です。



食べ過ぎ

腹八分の生活をこころがけよう！！

また、白砂糖の取り過ぎは、身体を冷やす原因に。



★★ 医務室開室時間について ★★

開講期 (9/14～) 8:45～18:00

となります。お気軽にご利用ください。

注意 都合により開室時間が変更になる場合があります。

Campus guide web 医務室カレンダーにてご確認ください。

学校医健康相談

次回は 10月14日(水)
13:30～15:30
(※事前予約が必要です)

学校医
新札幌豊和会病院 柳内 良之 先生
に相談出来ます。

からだの事で気になることは
ありませんか？
お気軽にご相談ください。