

# Nursing Magazine

7月号 vol.2



そろそろ暑くなってきました。熱中症にご注意を！

すでに25℃を超える夏日が報告されている今日この頃。まもなく梅雨が明け、立ってるのも辛いほどの暑さがやってきます！そろそろ「熱中症の危険性」を頭に入れておきましょう。

**熱中症は、毎年多くの死者が出ています！**

気温がそこまで高いと感じなくても、蒸し暑い体育館など、湿度が高いところで発生しやすくなります。また、発症から20分以内の手当てが必要とされており、放置すれば意識不明や死にいたることもあります。救急車を待つ間に、周囲の人たちが素早く、正しい手当てをすることが必要です。

## 熱中症を起こしやすいのは

- ① 気温31度以上→激しい運動、持久走は中止し、涼しい場所でのストレッチなどにかえる(35度以上は全ての運動を中止する)
- ② 梅雨明けした直後、湿度が高い日、前日より急に暑くなった日、風がない日
- ③ 草木がない場所、アスファルトや砂地
- ④ 体調不良の人→風邪気味、下痢などは脱水を起こしやすい  
食事を抜いている、睡眠不足も原因になります。
- ⑤ 体が大きい人、子供、高齢者



## 症状を感じたら・・・

集中できない、めまい、吐き気、頭痛、腹筋や手足の痛みやしびれ、けいれん、を感じたらすぐに涼しいところで休憩を。スポーツ飲料を飲み、氷や濡れタオルなどで体を冷やします。その後、体調がよくなってもその日の運動は中止します。

## 意識がもうろうとしていたら！

呼びかけに返事がしっかりできない、目がうつろになっている などがあつたらすぐに

## 救急車を呼ぶ！！

意識がなければAEDを貼る。(AEDは事務局と保健室にあります。)

脈がないときには、心臓マッサージを

意識が回復して「寒い」と言うまで、とにかく氷や濡れタオル、送風で体を冷やす

## 救急車が来る前に、全員で協力して、冷却&マッサージをしましょう！！

- 衣服をゆるめ、濡れたタオルで手足をマッサージしたり、水や氷、送風で冷やす
- 氷はわきの下、足の付け根、首の後ろに当てると効果的
- 手足をマッサージする
- 足の下にかばんなどをいれて、挙上する
- 意識が回復しても、その場を離れずに継続して注意・観察する
- やり過ぎを恐れずに、積極的に冷やす

(人間の体温は低温に対して強く、高温に対しては弱いのです)



## 夏に向けての、無理なダイエットはやめて！

「太ったら彼氏に怒られた」「もっと痩せてって言われる」という声を、日々本当に多く耳にします。決まって彼女たちは誰が見ても太ってなく、むしろやせ気味の子ばかりです。私は「そんなこと言う男はこっからふっ飛ばす！」などとつつい興奮してしまいます。皆さんはまだまだ体を作っている、大切な時期です。過度な運動、絶食や偏食など無理なダイエットをすると、こんなことが起こります。

### ●生理不順

無理なダイエットには、ストレスを伴ったり、栄養不足になります。そのためホルモンバランスを崩し、生理不順につながります。また、ホルモンバランスを保つためにはある程度の脂肪が必要と言うことが分かっていますので、脂肪を減らしすぎると生理不順になりやすくなります。そのまま放置してしまうと、卵子や子宮内膜などの子宮内部が最適ではなくなりますので、不妊の原因になります。また、この生理不順を長く放置してしまうと、子宮が小さくなってしまったり、妊娠に適さない状態を招いてしまうことがあります。

### ●骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになるため、骨折や腰痛、背骨が曲がるなどが起こります。痩せている人は、他の人よりも骨粗しょう症である率が2倍と言われています。また、「20歳前後の女子学生の6人に1人は骨密度が低く、50歳並み」という結果が出ています。(辻学園栄養専門学校・広田孝子教授)今はまだ若く、骨密度が低くても症状は出にくいですが、40～50歳での閉経後に、骨密度は急激に下がり、症状が出てくるなど、若いころの無理なダイエットのツケが回ってきます。また、生理がこなくなることで、骨密度は下がります。

### ●便秘・老化・肌荒れ・脱毛・ストレス・集中力の低下 などなど・・・

栄養不足は全身にさまざまな悪影響が及びます。

外見を磨いて、かわいくなりたい！という努力は素敵なことです。しかし、そればかりにとらわれてしまうと、大切なことを見失ってしまいます。ありのままの自分を好きになり、自分の体を大事に出来るようになってもらいたいと思います。

## 脱・タバコへの道 ①

喫煙者のみなさん、タバコを吸っている理由は何ですか？喫煙学生数名に尋ねたところ、「周りがみんな吸っている」「吸わなくてもイライラはしないけど、癖になっていて吸いたくなる」「喫煙所がコミュニケーションの場になっている」という答えを聞きました。健康への影響については、「がんになる」「脳卒中や心筋梗塞の原因になる」などお答えいただきましたが、ほとんどの学生が、「止めようと思えば、いつでも止められる、今すぐは止める必要がない。」と言います。まだ若く、病気になることなど想像がつかないのかもしれませんが、このまま吸い続けることによってニコチン依存度が上がり、止めようと思っても、自分の意思だけではなかなか止められなくなります。喫煙は、上記の悪影響だけではなく、(同じ喫煙量でも女性は特に危険！)今後、喫煙によってリスクが上がる様々な疾患について特集していきます。‘いつか’ではなく、‘今すぐ’禁煙をはじめの動機にしたいです。



column from 学生相談室  
カウンセラーと語ろう！



だれかと話をしているとき、つまらないことを言ったな、あるいは機嫌を損ねたな、と思って気持ちが沈むことがありますね。そういうとき身体は、たとえば心臓が大きな音を立てているのに血の気が引いていたりしています。

この身体の反応は、気持ちが身体を刺激して起こります。実は、この状況で身体の反応に神経を集中させることができると、気持ちが一気に回復することを知っていますか？

ピンチのとき(おっ！血の気が引いているぞ！)と自覚することで、逆に気持ちははっきり落ち着きます。血の気もすぐに戻ってきますよ！

その心理学的な理由は学生相談室にて直接おたずねいただくこととして、身体のコンディションをつかんで気持ちを落ち着かせる方法、みなさんがピンチのとき、あるいはここぞ！というチャンスのように、ぜひ実践してみてくださいね。

日本橋学館大学 保健室 2009/7