



令和3年6月号
大島商船高等専門学校保健室

新年度が始まり、2ヶ月が経ちました。学校生活には慣れてきた頃かと思いますが、これまでの緊張や不安による疲れが溜まってきている時期ではないでしょうか。蓄積された疲労や、梅雨の悪天候も重なり、心身の不調を生じやすくなっているのではと心配しています。また、前期中間試験もあるため、いつも以上にストレスもかかっているのではないのでしょうか。そのような皆さんにとって、少しでも役に立てればと、6月の保健室便りとしてお知らせします。

1. カフェインの摂りすぎに注意してください

試験勉強に集中するためや、眠気を減らすためにエナジードリンクやコーヒーなどのカフェイン含有飲料を大量に摂取することがあるようです。カフェインは常にとっていると、人体が適応してしまいます。そうすると常にカフェインを摂取していないと、眠気や疲労感、集中できない状態が続くという依存状態を作ることが知られています。カフェインを摂りすぎると、吐き気や手足のしびれ、動悸、震え、意識消失、場合によっては心肺停止に陥ることがあります。実際に急性カフェイン中毒で救急搬送される若者は増加傾向にあり、そのなかには死亡例もあります。摂りすぎにはくれぐれも注意してください。摂取の目安としてはコーヒーであれば1日3杯程度です。また、カフェイン含有サプリメントは大量のカフェインを含んでいるうえに一気に摂取することになり、急性中毒を生じやすい危険性がありますので、摂取しないようにしてください。

2. バランスの良い生活を心がけてください

試験勉強などで、徹夜をするなど、頻繁な夜更かしで体内時計がずれると、睡眠時間帯の不規則化や夜型化が起こります。そうすると、日中の活動にも影響し、将来的には不眠症といった睡眠障害を引き起こす恐れもあります。また、試験勉強などで生活時間が不規則となることや、食欲の低下などから、食事を抜いてしまうことが増えるかもしれません。そうすると、血液中の糖分の量（血糖値）が下がり、集中できなくなったり、眠気が強くなったり、体がだるいなどの気分不良になることがあります。一方、食事をとることで、エネルギーが補給され、脳と体が目覚め、パフォーマンスを上げることができます。また、体内時計がリセットされ、生活リズム（コンディション）が整います。（お菓子やインスタント商品の摂りすぎは胃腸の不調をきたすことがありますので要注意です）

3. 熱中症に注意してください

湿度が高く、日中に気温の上がる日も続いています。しかし、6月はまだその暑さに体が慣れていないため、熱中症を生じやすいです。こまめに（のどが渇いてなくても）水分摂取をするようにしてください。また、食事・睡眠もしっかりと取るように心がけてください。

4. 健康診断結果について

4月8日に実施しました健康診断の結果を先日配布しました。精密検査や受診が必要な学生にはお知らせしていますので、受診して体調を整えるようにお願いします。受診した場合には、保健室まで書面にて報告をお願いします。視力などが改善された場合には、随時、学校が発行する健康診断書のデータを更新します。

体や心の疲れが出ていませんか？例えば以下の思い当たる症状はありませんか？

【身体的な症状】頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど。

【精神的な症状】やる気がでない、イライラする、不安、焦りを感じるなど。

上記のような症状に思い当たる方は、一人で抱え込まずに早めに周囲の人などに相談してください。保健室でも皆さんの来室をお待ちしています。

【ストレスとの付き合い方】睡眠時間の確保／バランスの良い食事／適度な運動習慣／リラックスできる時間や趣味の時間を確保／多くの役割を引き受け過ぎない／一つの考えにこだわらず柔軟性を持つ…など



心がけてくださいね❤️

