

6月に入り、いよいよ梅雨入りです。この時期はどんよりとした天気が続くためか、体調を崩す人が多いようです。気温差が激しい時期なので、気温に合わせて衣服の調整ができるようにしておきましょう。今回は、これからの季節高温多湿で細菌が繁殖しやすくなる為、『食中毒』と保健室によく相談のある『頭痛』について取り上げました。

★、食中毒予防の3原則をしっかりと頭に入れておきましょう。

食中毒を予防しよう！ 6月～9月は食中毒が増える時期です

菌をつけない！

手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

菌を増やさない！

料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける！

しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。

★、慢性頭痛は、いくつかの種類があり、対処法も違うことを知っていますか？

慢性頭痛には、片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛がありますが、今回は片頭痛と緊張型頭痛について分かり易く図にしてみました。



保健室の呟き



片頭痛

緊張型頭痛

痛む部位	こめかみ、眼の奥	主に後頭部、頭の両側
頻度	月に1～2回、多い時で週に1回。	30分で治る事もあれば、7日間継続。月に数回から毎日続く人も。
痛みの特徴	ガンガン、脈にあわせてズキンズキンと痛む。体を動かすと痛みが増強する。	ダラダラと続く痛み。頭部の圧迫感、頭重感。
随伴症状	吐気、嘔吐。前兆に視界に星やキラキラした光や歪んだ映像。	肩こり、首筋のこり。体がだるく、目の疲れや、ふあふあした眩暈を伴うこともある。
頭痛時の対処	冷たいタオルや冷却バックで冷やす。前兆がきた時にこめかみをマッサージ。コーヒーや緑茶を飲む。安静、横になる。	肩や首、頭部のマッサージ、指圧、入浴で筋肉を温め、血流を良くする。ストレッチ、ゆっくり体をほぐす。
予防策	どちらのタイプも過度の緊張やストレスが原因となる為、力を抜いて緊張をうまく解消する。 机やパソコンに向かっての作業は1時間に1回は休憩して簡単な体操をする。首や肩を冷やさない。	

◎片頭痛と緊張型頭痛を併せ持ち、緊張型頭痛が片頭痛を招くという人も意外に多いと言われています。
 ◎慢性頭痛に悩まれている方は、いつでも気軽に保健室を利用してください。

おもしろ情報

お茶(緑茶、紅茶、コーヒー)を1日に多く飲む人は、心疾患の発症リスクや死亡リスクが低いとの研究結果をだしています。参考にしてください。



学生相談室より

前期も折り返し地点を過ぎてきました。大学生活や授業に慣れてきた時期、なんとなくしんどかったり、周りの人間関係や将来のことなどが気になってくる頃かもしれません。そんな時は、いったん好きなことをしてリフレッシュしてもいいし、信頼できるひとに相談してみるのもいいと思います。悩むのは、自分でしっかり課題に向き合おうとしている何よりの証拠・あなたの持っている大きな力です。誰かに話してみたいな、聞いてもらいたいな、と感じた時には、どうぞ学生相談室も気軽に利用してくださいね。