

！今月のNEWS トピックス！ 海外旅行に行くときの注意点！

* 予防接種を受けましょう！

予防接種の計画は余裕をもって早めに！予防接種の種類によっては、数回(2~3回)接種する必要があるものもあります。海外に渡航する予定がある方は、なるべく早く(できるだけ出発3か月以上前から)、医療機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。

* 食べ物・水にご注意を！

旅行先での病気の多くが、食べ物・水からうつります。病気にならないために、○手洗いをこまめにする、○生水を飲まないようにする、○氷を避ける、○完全に火の通った食べ物を食べる、○サラダや生の野菜は避けるなど対策をしましょう。

* 旅行後に体調不良になったらすぐに病院へ！

海外旅行後の体調不良には、思わぬ感染症が潜んでいる可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。医療機関を受診にあたっては、症状に加えて旅行先、旅行期間、旅行中の行動、宿泊先の状況(虫除け対策ができていたか)、旅行前の予防接種などの情報を医師に伝えましょう。

参考：厚生労働省検疫所 FORTH

いますぐ始めよう！ 熱中症対策

暑くなってきて心配なのが熱中症。

熱中症はいつでも・どこでも・誰にでも起こり得ます。

簡単な心掛けで熱中症を防ぐこともできるので、自分の体調管理法や生活習慣を見直してみてください。



熱中症にならないために

1. 環境に気を配ろう

- ・温度に気を配り、暑さを我慢しない
- ・適切な衣服を選ぶ
- ・帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ・部屋の風通しを良くする

2. からだの調子を整えよう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂る
- ・睡眠を十分にとり、体調を整える
- ・一日三食しっかり食べて栄養を摂る



自分ではそれほど暑くないと思っていても、気を抜いてはいけません。

疲れているときや、睡眠不足のとき、体調が悪いときには熱中症の危険性も高くなります。

普段から体調に気を配り、暑さに負けない体を作ること、
少しでも調子が悪いときには無理をしないことが大切です。

参考文献：熱中症予防声かけプロジェクト <http://www.hitosuzumi.jp/>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 常川 夏実さん



寝苦しい夏を乗り切る快眠のコツ！



夏は暑さで睡眠不足になりやすい季節です。睡眠を十分にとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

〈快眠のためのコツ〉

①ぬるめのお風呂に入ろう！38～40℃のお湯に5～10分入ると効果的です。就寝2～3時間前、ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。



②氷枕や保冷剤でクールダウン！氷枕をきちんと凍らせておくと、数時間は冷たさをキープしてくれます。直接頭に当てるのは刺激が強すぎるので、タオルなどでくるんで冷たさを調整しましょう。氷枕がない場合は、保冷剤を活用できます。首の横、脇の下、足の付け根などを冷やすと、体全体の火照りをスピーディに鎮められます。

③ほどよい風を部屋に循環させよう！エアコンと扇風機を同時に使い、空気を循環させると効率的に部屋を涼しくできます。エアコンは28℃くらいの高めの温度設定で、暑さに合わせて3～6時間程度で切れるようタイマー設定をしましょう。扇風機は一晩中回してもOKです。エアコンの風の先に扇風機を置いて、部屋全体に風を回すようにするのが冷えを防ぐコツです。

参考文献：世界睡眠会議 <https://suiminkaigi.jp/gussuricolumn/gussuri04>

今月のテーマ：かぼちゃ



一般的によく食べられる西洋かぼちゃはビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCはコラーゲンを作ったり、老化を予防したり、鉄を効率よく吸収したりします。

モチモチかぼちゃ餅

材料（2人分）

かぼちゃ	100g
片栗粉	10g
バター（マーガリンでもよい）	2.5g
油	1g



栄養価（1人当たり）

エネルギー152kcal たんぱく質 1.9g
脂質 3.3g 炭水化物 28.8g
食塩相当量 0g ビタミンC 43g

作り方

- ① かぼちゃを適当な大きさに切って茹でる。火が通ったらお湯を捨ててさらに火にかけ、水分を飛ばす。
- ② 片栗粉を加えてヘラなどで混ぜる。触れられるくらいの温かさになったら、手でよく混ぜてこねる。
- ③ 混ぜることができたら、平に形作る。
- ④ フライパンに油とバターを引いて、両面焼く。



記事作成：管理栄養学科3年 中川 友希さん