

！今月のNEWSトピックス！ ・ 熱中症は予防が大事！ ・

環境省では、LINE 公式アカウント「環境省」で、熱中症予防対策の情報配信をしています。公式アカウントを友だち追加すると、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。配信設定で指定した地域について、指定した暑さ指数の値に該当する予測が発表された場合、通知が来ます。LINE での情報配信は、それぞれ夕方 18 時と朝 7 時です。また、通知画面で「熱中症予防対策を確認」のボタンをタップすると、熱中症警戒アラート発表時の予防行動や、暑さ指数の値に応じた対策等が表示されます。熱中症警戒アラートを活用して熱中症にかからないような行動をとりましょう。

参考文献: 環境省 熱中症予防情報サイト: https://www.wbgt.env.go.jp/line_notification.php



アカウント名: 環境省
LINEID: kankyo_jpn

気象病について

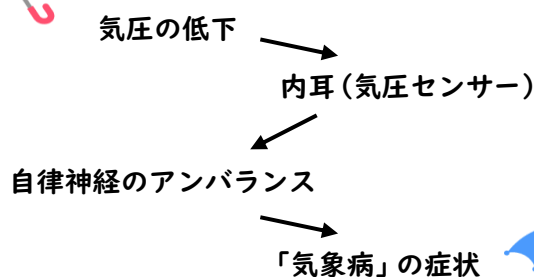
6 月になりました。今年は例年に比べて随分早い梅雨入りでした。

「低気圧のときや雨の日は、どうも調子が悪いな」などと感じる人はいませんか？
気圧や温度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調全般を「**気象病**」と総称します。

「気象病」の症状には 2 種類あります。

- ①めまい、吐き気、肩こり、イライラ、情緒不安定などのように突然発生する症状
- ②偏頭痛・関節痛・古傷の痛みの再発などのように、もともと持っていた持病が悪化して現れる症状（天気病ともいう）

「気象病」のメカニズム



～おすすめマッサージ～

耳全体を掴み
やさしく
全体をくるくる回すように
マッサージするのが
効果的！！



該当するものが複数あるとあなたの不調は「気象病」かも？

- ☐ 天気の変化を敏感に察知する
- ☐ 「もうすぐ雨が降りそう」「気圧が変化しそう」がなんとなくわかる
- ☐ 天気の変化により気分が浮き沈みしやすい
- ☐ 過去に骨折などのケガをしたところが時々痛む
- ☐ 雨が降る前に関節に痛みを感じることもある
- ☐ 雨が降る前に眠気やめまいを感じやすい
- ☐ 湿気が多いと胃腸の調子が悪くなる
- ☐ 春や秋、梅雨など季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 暑い季節に屋外に出ると具合が悪くなり、寒い季節には冷えが辛い



「気象病」症状の予防対策 4 選

充分な睡眠をとる・頭の血行を改善する・ぬるい温度での入浴・首や肩のストレッチ

参考文献: <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/weatherdisease-01/>

【医師監修】低気圧で片頭痛が…「気象病」かも。対策と治療について | Medicallook(メディカルック) (epark.jp)

＊保健室からのお知らせ＊

5月頃より、貧血症状で保健室を利用する学生が増えています。話を聞いてみると、食事や水分がしっかりとれていなかったことが多かったです。これからの時期は、梅雨に入りジメジメした季節になり、体調も崩しやすい時期です。また、熱中症にも注意が必要です。水分だけではなく、塩分も補給することを忘れないようにしましょう。

5月31日～6月6日は禁煙週間です。喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性や、ニコチンの依存性を踏まえると重大な健康問題です。
保健管理センターでは禁煙を推進するための取り組みの1つとして、禁煙ポスターのデザインを募集しました。5名の応募をいただき、審査の結果2名が入選しました。入選した2名の作品はキャンパス内掲示板に掲示していますので、ぜひご覧ください。

Canteen から今月の献立



6月号 テーマ：夏バテ防止



旬の野菜でキーマカレーをつくろう!!!

今月のテーマは“**夏バテ防止**”です。梅雨の季節に入りました。この時期は急に暑くなる日やひんやりと肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。夏バテは食事対策することができます。今回は旬の食材を使用した**キーマカレー**のレシピを考えました。材料の中のトマト、ナス、パプリカは夏を代表する野菜であり、ミネラルやビタミンが豊富に含まれています。これらの栄養素は夏バテ防止に効果的な食材です。食欲のないときこそ、野菜をたくさん食べて元気に夏を迎えましょう!!

作り方

1. トマト、ナス、赤パプリカを1cm 角に切る。
 2. しょうが、ニンニクはみじん切りにする。
(もしくはチューブを使用すると簡単です(*^_^*))
 3. ニンニク、しょうが、オリーブオイルをフライパンに入れ、玉ねぎをきつね色まで炒める。
 4. いったん玉ねぎを取り出し、肉を炒める。
 5. 次にトマト、ナス、赤パプリカを加え炒めていく。取り出した玉ねぎを加えて、炒める。
 6. カレー粉、ケチャップ、味噌を加えて味をととのえる。
- ～おすすめ盛り付け工夫～
・ナス、パプリカなどをお好みの大きさに切り、油を引いたフライパンで揚げ焼きにし、盛り付けてもかわいいです!!



～栄養価～

エネルギー 606 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 25.4 g
炭水化物 63.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩 2.0 g

材料	1人分
牛豚合い挽き肉	80g
トマト	1/2 (95g)
ナス	1/2 (40g)
玉ねぎ	1/8 (25g)
赤パプリカ	1/8 (20g)
ごはん	お茶碗1杯
オリーブオイル	大1/4
にんにく	大1/4
しょうが	大1/4
カレー粉	大1/2
ケチャップ	大1
味噌	大1/2
トッピングに!!	
卵	お好み



記事作成：管理栄養学科3年 平木悠花 さん