

## 「体のだるさ」を取る工夫



第二回学生・生活アンケートの結果、「体がだるい、疲れが取れない」「熟睡感を得られない」と感じている学生が多かったです。前回は「学生・職員のみなさんへ」と題して生活を整えること、「睡眠とメンタルヘルス」を焦点にお伝えしましたが、今回は体のだるさや疲れを取るための生活の工夫についてお話をしたいと思います。

睡眠時間はたっぷり取ったはずなのに熟睡感がない、疲れが取れないというのは、体から発せられている危険信号です。“疲労がたまっていますよ”、とお知らせしてくれているんですね。疲れには肉体的な疲れと精神的な疲れがあります。運動をした後などの体の疲れは休養をとれば回復します。しかし精神的な疲れはストレスや人間関係などが根底にあり、やる気・気力が低下することもあります。皆さんの多くは後者の精神的な疲れが体のだるさを引き起こしているのではないのでしょうか。パソコン操作やマスク着用のストレス、心が疲れ始めると、今まで気にならなかったことが気になりだし、できていたことができなくなったり、少しずつ生活リズムが崩れていっているのではないのでしょうか。

### もう一度、生活習慣を見直そう

生活習慣の乱れは疲れを増大させます。起床時間がバラバラだったり、食事がきちんと摂取できていなかったり、疲れが溜まりやすい生活をしていませんか？基本は「睡眠」「食事」「運動」です。詳しくは前回の「学生・職員の皆さんへ」「睡眠とメンタルヘルス」を参考にしてください。

### ストレスの原因はなんだろう？

初めての一人暮らし、実家に帰れない、オンライン授業やメール等で教員とやりとりをするなどパソコン操作へのストレス、課題が溜まっているなど、環境の変化や生活の変化は大きなストレスになります。ストレスによって自律神経が乱れることで「だるさ」を感じやすくなります。ストレスとなる状況下であっても、日が続つにつれ慣れることもあるでしょう。しかし、ストレスの原因がわかったらそのままにせず解消するようにしましょう。例えば、課題が山積みになっている場合はできそうなことや短時間で終わることから手を付けるとよいでしょう。また漠然とした不安を抱いている方はご家族や友人とお話をしてみてください。近い人には相談しづらい、心配をかけたくない、と思っている方は、どうぞ保健センターに電話・メールでお気軽にご相談ください。自分の思っていることを口に出すだけで、不安や悩みの種がはっきりしたり、すっきりとした気持ちになることもありますよ。

### 換気とエアコン

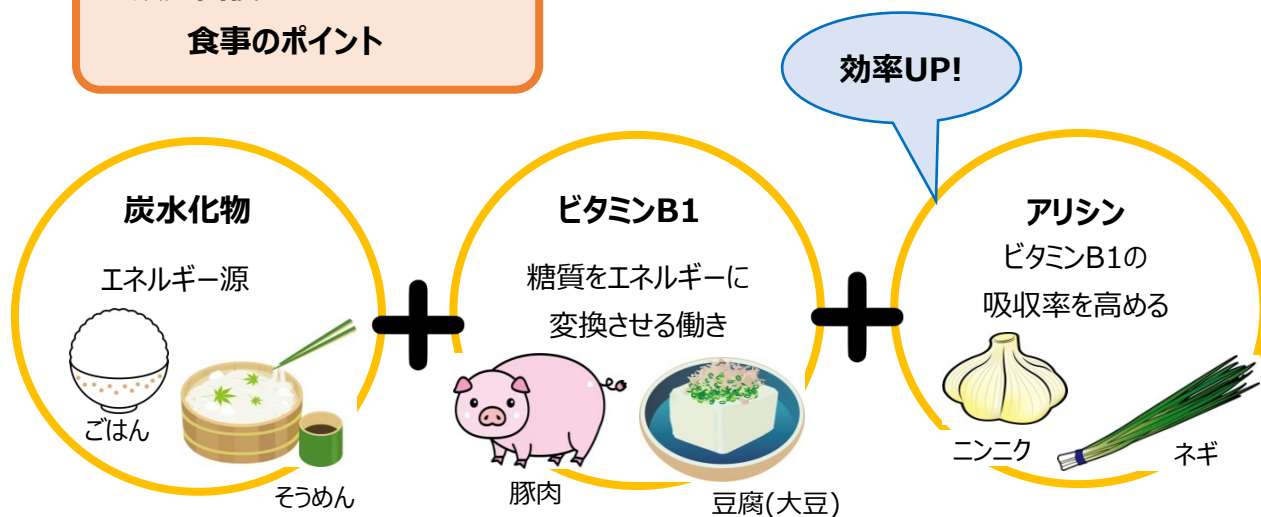
今年はエアコン使用時でも換気は必要になります。窓は10～15cmほど常にかけておくことや、対角線上なるように窓を開けることが効率よく換気をするポイントです。また窓が1つしかない場合は換気扇や扇風機を使用し部屋の空気を循環させましょう。換気しながらのエアコンの設定温度は26度程度が目安ですが、昼間は気温が非常に高いため、こまめに温度調整してください。また、睡眠時も一晩中つけっぱなしでのエアコンの使用をおすすめします。睡眠時は体温がやや低下しますので、エアコンの設定温度は少し高めに設定してください。心地よく眠れる温度を探してみましょう。

## 食事の内容を見直そう

起床時間の乱れから朝・昼兼用の食事になったり、活動量の低下からおなかが空かなく一食抜いたりしていませんか？夏の暑さも重なり夏バテ気味という方も多いのではないのでしょうか。そうめんや丼物などの炭水化物だけの食事になっていませんか？炭水化物(糖質)はエネルギー源となる大事な栄養素ですが、糖質をエネルギーに変えるために働くビタミンB1が不足すると、上手にエネルギーに変換できず疲れやすい状態になってしまいます。ビタミンB1はエネルギー代謝や疲労回復に欠かせない栄養素で豚肉や大豆に多く含まれています。そして、ビタミンB1と一緒に摂取してほしいのがニンニクやネギです。匂いのもととなる「アリシン」という成分にはビタミンB1を結びつけて体内にとどませる性質があります。また、夏の緑黄色野菜にはミネラル・ビタミン・カリウムなどが含まれており、汗をたくさんかくこれからの季節には是非食べてほしい野菜です。とはいえ「やっぱり食欲がでない。」という方は、無理に一度に食べようとせず食事回数を増やす方法を取りましょう。また辛味や酸味など胃を刺激しない程度に香辛料を取り入れると食欲が湧いてきますよ。食事内容を見直して疲れにくい体を作りましょう。

疲労回復！

食事のポイント



私たちは皆さんの不安や戸惑いの気持ちに

少しでも寄り添い、力になりたいと思っています。

心身の不調が続くときは、ひとりで悩まずいつでも保健センターへご相談ください。

《メールでのご相談》

E-mail : [chcc@cc.osaka-kyoiku.ac.jp](mailto:chcc@cc.osaka-kyoiku.ac.jp)

《電話でのご相談》

柏原 キャンパス TEL : 072-978-3811

天王寺キャンパス TEL : 06-6775-6652

