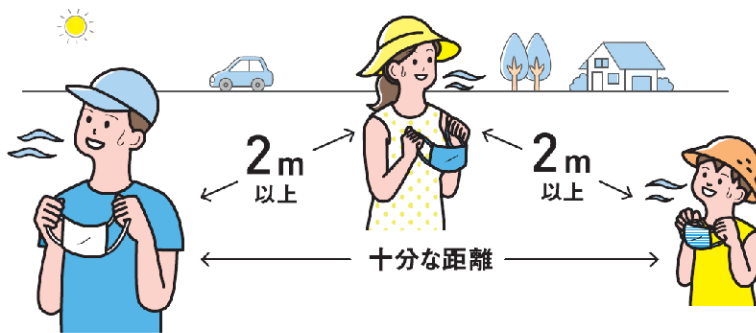


中間考査も終わり、ほっと一息つくタイミングですが、心身の疲れも出やすい時期です。やる気が起きない、何となく不安、眠れない、食欲がない…そんな不調を感じている人はいませんか。

今月号は熱中症予防とマスクの着用、心とお腹の健康について特集します。よく読んで健康管理に役立ててください。

## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

屋外では



### 感染症対策として

マスク(感染防止の効果が高い不織布マスク着用を推奨。)を着用してください。

ただし、気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日及び、本人が息苦しさをを感じる場合は、十分な身体的距離の確保や、会話をしないなどの感染防止対策をとったうえで、未着用も可とします。

※登下校時も同様としますが、公共交通機関利用時は除きます。

マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。  
のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。  
気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう。



(新型コロナウイルス感染症に係る兵庫県対処方針 令和4年4月25日改定、環境省、厚生労働省 リーフレット 参照)

## 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20~40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

