



除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違って、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう！

薬物乱用防止教室



12月9日(金)、聖マリアンナ医科大学の堀口忠利先生を招いて、薬物乱用防止教室が行われました。

カウンセラーとして直接患者さんと関わったことのある先生の経験談や、「特別な人だけが薬物乱用してしまうわけではないこと」や「未来のために正しい知識を身につけ、正しい選択をすることの大切さ」などを教えていただきました。

また、薬物乱用に係る課題は、「誘われたら断る」以前の「居場所探し」や「ありのままの自分の受容」などに端を発していることが多く、子どもたちだけではなく、私たち大人が抱える様々な課題の解決も重要な要素であるとおっしゃっていました。



低体温ではありませんか？

人間は普段36～37℃位の体温を保つようになっています。



体温が上がると

汗をかいて熱を逃す

体温が下がると

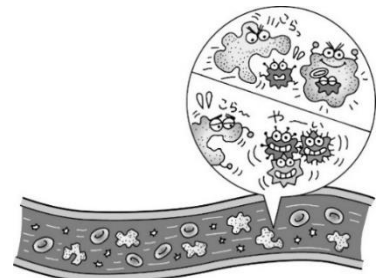
筋肉を震わせて熱をつくる

普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります！

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流によってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



Q 発熱って何度？

個人差のある体温。

そこで難しいのが・・・発熱の判断

A 医学的には、

37.5℃以上・・・発熱

38.0℃以上・・・高熱

ただし、これはあくまでも「医学的には」。

普段から体温を測り、自分の平熱を知っておき、調子が悪いときは、無理せず早めに休むことが大切です。

Q.
ツム
発熱
は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

