

！今月のNEWS トピックス！

6月1日から6月7日は「HIV検査普及週間」です！

近年、新規のHIV感染者・エイズ患者数は横ばい傾向が続いています。特に、診断時に既にエイズを発症している割合は約3割で、早期発見のための検査機会を逃していると考えられます。HIV検査普及週間に伴い、**休日エイズ即日検査**や検査イベントを実施する自治体もあります。検査日時と項目は場所によって異なりますので、事前に確認してから受けにいきましょう。

<HIV検査について>

- * 全国の保健所にて、「**無料・匿名**」で受けることができます。
- ・その日に結果がわかる「**即日検査**」を実施しているところもあります。
- ・保健所によっては HIV検査と同時に**他の性感染症検査**も受けることができます。(有料の場合あり)



「梅雨だる」あなたは大丈夫？

じめじめとした梅雨の時期がやってきました。「梅雨だる」なんて言葉も生まれてしまうほど、この時期は体調を崩しやすくなっています。梅雨は一カ月ほど続くため、体調不良の原因を知り、対策をして梅雨の時期も元気に乗り越えていきましょう。

梅雨に起こりやすい体調不良

- 一位は… 頭痛
- 二位 倦怠感
- 三位 疲れ

その原因として

- ・低気圧の日が続くこと
- ・気温の急激な変化、季節の変わり目
- ・冷房使用による体の冷え など

梅雨を乗り越えるための体調管理法！

天気や気圧の変化はコントロールできませんが、自分の生活を振り返り、体の調子や自律神経を整えて「梅雨だる」を乗り越えましょう。

1. 睡眠
2. 運動
3. 食事
4. お湯に浸かる

入浴して手足を温めることで、血流がよくなり、リラックスに関わる副交感神経が優位に働くといわれています。





暑熱順化で熱中症対策をしよう！



暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて暑さに強くなることを『暑熱順化』といいます。暑熱順化すると、暑熱環境での体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減することができます。また、循環血液量が増加し、汗のかき始めも早くなります。そのため、同一体温に対する汗の量も増え、より効果的な体温調節ができるようになり、結果的に熱中症の危険性も少なくなるのです。



暑熱順化するための運動・生活



「やや暑い環境」において、毎日30分程度、「ややきつい」と感じる強度の運動(ウォーキング等)を継続することで獲得することができます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。

じっとしていれば汗をかかないような季節からでも、ウォーキング等の汗をかく機会を増やすことで、夏の暑さに負けない体をつくっていきましょう。

参考文献：環境省 https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf



Canteen から今月の献立

6月 今月のテーマ：トマト・キュウリ

気温が高い日が増えてきました。体調を崩していないでしょうか。

6月は旬を迎える野菜が増えてきます。夏野菜のイメージがあるトマトとキュウリの旬は実は6月からです。手軽にスーパーで手に入るこの2つの野菜を使って、さっぱりレシピを作ってみませんか？簡単リピート間違いなしです！！

栄養価
エネルギー:56kcal
タンパク質:4.3g
脂質:0.2g
食物繊維:2.0g
食塩相当量:1.4g

トマトとキュウリの簡単浅漬け



材料

トマト:100g
きゅうり:30g

A

塩昆布:5g
こいくちしょうゆ:3g
穀物酢:2.5g
上白糖:1.6g
鰹節:4g

- 1: トマト、きゅうりをひと口大に切る
- 2: ボウル(袋)にきゅうり、Aを加え、しっかり揉みこむ
- 3: 2にトマトを和えて完成