



Key word : 梅雨明け 夏 暑熱順化 独りごと

梅雨らしい梅雨もないままに、梅雨が明け、酷暑が続いています。体調を崩されていないでしょうか。暑さに体が慣れるまで2週間ほど時間を要します。運動や規則正しい生活を心がけ、この夏を乗り切るために暑熱順化を進めましょう。

テストなど追い込みの時期でもあります。栄養、休養をしっかり摂って乗り越えましょう。

暑熱順化チェック

直近2週間について伺います。①～③について当てはまるものを各1つ選択して下さい。

①入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

☐ 2日に1回以上入浴している(3点)

☐ 週に3日入浴している(2点)

☐ 週に1,2日入浴している(1点)

☐ 入浴することはほとんどない(0点)

②運動(汗をかく程度のもの)

☐ 週に5日以上、汗をかく程度の運動をしている(3点)

☐ 週に3,4日、汗をかく程度の運動をしている(2点)

☐ 週に1,2日程度、汗をかくほどの運動をしている(1点)

☐ 運動はほとんどしていない(0点)

③その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)

☐ 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機会はほとんどなかった(3点)

☐ 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機회가週1,2回あった(2点)

☐ 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機회가週3,4回あった(1点)

☐ 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機회가週5日以上あった(0点)

①～③すべての点数を合計して

7-9点・・・暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに。

4-6点・・・複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切。

3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。

1-2点・・・体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点・・・体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

専攻医の独りごと (2020卒)

夏が続きますが皆さんいかがお過ごしですか？僕は6月に神戸で麻酔学会があり参加してきました。

学生の時も何度か学会発表をし、賞をもらったこともありましたが今回は完全に見学です。専門医取得に必要な講習単位を取得しつつ面白そうな発表に目星をつけてどんどん参加していきました。あまり質問する雰囲気もなかったですが、そんなことはお構いなしに何度か質問しました。専門性の高いことはもちろん分かりませんが(オミックス解析とか)それでもなんとか絞り出したり、質問することはないかなあ、と思いながら聞いていました。こういう姿勢は富山大学生時代に築いた賜物だと感じています。貴重な僕の財産です。

学会に参加して感じたのは後期研修医をどこでやるかや、どこで研究をやっているか、を検討するのに学会発表を参考にしてもいいなあということです。学生は参加費が安いことが多いので、皆さんも参考にしてみてください。

今月のワクチン

7月4日(月) B型肝炎ワクチン2回目

薬学部3年次生他

7月6日(水) MR・水痘・おたふく風邪ワクチン(五福)

学部1年次生

7月11日(月) 水痘ワクチン他

学部2年次生他

2022年度定期健康診断

フォローアップ含め、今年度の健康診断は無事に終了しました。
来年度も忘れずに受検しましょう。

ズッキーニのマリネ

<材料>

・ズッキーニ1本

・めんつゆ 40ml

・酢 10ml

・梅干し1個(あれば)

・レモン、すだちなど(あれば)

<作り方>

・めんつゆ、酢を混ぜ、マリネ液を作る

・ズッキーニはザクザク切って、熱湯に1分くらいぐらせ、ざるに上げて水気をきって保存容器に入れる。

・マリネ液を保存容器に注ぎ、梅干し、レモンなどを入れ、冷蔵庫にて1時間ほど休ませる。