



さくらウエルネス

第11号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成28年11月11日

みなさんこんにちは。空気が澄んで紅葉も美しく、新米や果物などおいしいものがたくさん出回る秋…いい季節ですね。でも、11月に入り朝晩だいぶ冷え込むようになってきました。微熱やだるさなど体調を崩す学生が増えてきています。本格的な冬の寒さに備えて、早めの準備をしましょう。

感染症対策は生活習慣の改善から

生活が不規則だったり、食事が偏っていたりする人は体調を崩しやすくなります。自分の生活習慣を見直して免疫力をアップさせ、かぜや感染性胃腸炎、インフルエンザなどに負けない体を作りましょう。



免疫力を高めるポイント

- ☆ バランスよく栄養のある食事をとる
- ☆ 手洗い、うがいをこまめに丁寧にする
- ☆ 毎日の生活パターンを崩さない
- ☆ 寒さ対策には体を温めよう！
- ☆ 夜更かしをせず、心身の疲れをしっかりとり
- ☆ 笑うと免疫力もアップ！いつも笑顔を忘れずに
- ☆ 適度に体を動かすことでストレス解消にも！

首・手首・足首を温める
 下着で保温、こまめに衣服の調整を！
 マスクで保温・保湿
 寝る前にはゆっくりお風呂につかり
 体温を上げよう

インフルエンザの予防接種を受ける方は、抗体ができるまで接種後2週間かかるといわれていますので、流行が始まる12月上旬までには受けたほうがいいでしょう。(今年はワクチン、抗ウイルス剤とも昨年より供給量が減ります。早めに受けましょう。) 病院により費用も異なりますが(3,000円前後) 予約時に確認するといいいですね。

登校前のチェック！

朝の検温～まずは熱を測りましょう

- ・ 熱っぽくはありませんか？
- ・ 体はだるくありませんか？
- ・ 痛いところはありませんか？

体調不良のまま無理に登校して長引くより、早めに医療機関を受診して、ゆっくり体を休めましょう。

ふゆ 冬はもうすぐ…

さむ 寒さにそなえて はや じゅんび 早めの準備を





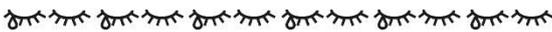
大切な目の健康

朝起きてから夜寝るまでの間、目はいつも何かを見えています。目の疲れを感じていませんか？人間は外界からの情報の約 80%を目から得るといわれるほど、目は大切な感覚器の一つです。私たちの生活には IT 機器がかかせませんが、パソコンやスマホなどが体に与える悪影響にはこのようなものがあります。

もしかしてその頭痛の原因は？

最近の頭痛は子供たちにも広がっていて、小中学生が頭痛外来を受診することも多いようです。その頭痛の原因で多いのは「ブルーライト」だそうです。長い時間タブレットなどの画面を見ることによって、ブルーライトが脳を興奮させることにより引き起こされるということです。みなさんも授業や課題作成にパソコンを使うことも多いと思います。ブルーライトカットのメガネを使用したり、眠る前のスマホ操作を控えたりするなどの工夫も必要です。

ドライアイをチェックしましょう！



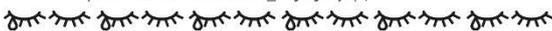
ドライアイ



チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> めやにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |

●参考：日本眼科学会ホームページ (http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp)



「まっすぐ」はNG?? ストレートネックとは

よい姿勢のイメージから「首はまっすぐのほうがいいんじゃないの？」と誤解している人もいますが、本来、首の骨（頸椎）には、重さのある頭を支えるためにカーブがあります（「生理的前彎」といって、前に少し曲がった形です）。ところが、猫背などのよくない姿勢やパソコン・スマホなど画面を見ながらの長時間作業で、首がまっすぐになって緊張した状態が続くと、カーブが消えて、首の痛み・肩こり・頭痛、ひどくなるとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。これを「ストレートネック」といいます。



予防のためには普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作を長時間続けられないようにすることのほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすようにするといわれています。

予防のためには普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作を長時間続けられないようにすることのほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすようにするといわれています。

◎涙の役割とは？

- ・角膜への酸素、栄養補給
- ・乾燥を防ぐ
- ・細菌の侵入を防ぐ
- ・角膜や結膜に付着したゴミ、ホコリを洗い流す

*意識してまばたきをしたり、定期的に休憩したり、ビタミンAをはじめとしたビタミン群やミネラルを食事に取り入れましょう。ドライアイ用の点眼薬も市販されていますが、防腐剤の入っていないものを選びましょう。症状がひどいときは自分で判断せず、早めの眼科受診をお勧めします。これから長くお世話になる目をいたわりましょう。