

健康ステップアップ

2018年12月

北星学園大学 医務室

第61号



見直そう！自分の一日！！

忙しい毎日の朝。朝食を食べるぐらいなら、身だしなみに気を遣ったり、あと5分寝ていたい…。ダイエット中だから抜いちゃおう。そんな気持ち、よく分かります。

でも、実は、朝ごはんは胃袋を満たすためだけじゃありません。もっと大切な役割があるんです。明日からでも、新年からでもいいので、今一度、自分の生活を見直してみませんか？

●朝食は一日のはじめの大事なスイッチ！



私たちの脳は‘ブドウ糖’をエネルギー源として使っています。脳はブドウ糖を貯めておくことができないので、朝起きてなにも食べずに活動を始めると、脳の働きが悪くなります。朝食で、脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれています。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



朝ごはんの効果

- ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- ・体温が上昇し、代謝が高まり、太りにくいカラダをつくる
- ・腸の動きが活発になり、便秘予防になる



●時間がない！食欲がない！どうしたらいいの？

そもそも時間がないのは、夜更かしによる朝寝坊が影響していませんか？朝寝坊により朝食を抜き、その日の最初の食事が昼食で、夕食を食べる時刻も遅い—こうした生活スタイルは睡眠と覚醒のサイクルを狂わせ、からだのリズムを乱してしまいます。からだのリズムが乱れると、食欲も出ません。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えることが大切です。

●生活リズムを整える！



朝は同じ時刻に起きるようにし、昼間には光を浴びましょう。この繰り返しにより、体温は深夜から明け方に低く、午後から夕方にかけて高くなるという、本来のリズムに近づきます。この体温リズムが、夜はよく眠り、昼間はしっかり目が覚めているという生活リズムにすることを助けます。また、日光にあたる効用のひとつとして、睡眠ホルモンであるメラトニンの原料、セロトニンの分泌を促します。冬になり、日の出ている時間が短く、外は寒いですが、太陽の光で、本来のリズムを取り戻しましょう。



朝、散歩したり、通学の時は日の当たる道を歩いたりして、太陽光を 15~30分 浴びましょう！
毎日、カーテンを開けて太陽光を部屋の中にとりこみましょう！



この冬のインフルエンザの流行に備えましょう！

インフルエンザは、主にインフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれているインフルエンザウイルスを呼吸とともに吸い込むことによって感染します（飛沫感染）。感染したウイルスはのどや気管支、肺で急激に増殖することで発症します。

感染予防について



「手洗い・うがい、マスク」

手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄します。外出後の手洗い・うがいは、感染症予防の基本です。インフルエンザが流行してきたら、慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。



「インフルエンザワクチン」



ワクチンには感染を防ぐことはできませんが、インフルエンザによっておこる症状を抑える効果が一定程度認められています。ワクチンは、その年にどのウイルスの型（タイプ）が流行するかを予測して、毎年製造されます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要し、摂取した2週間後～5か月程度効果が期待できます。そのため、毎年、流行シーズン前に接種することが望ましいと考えられます。



学生医療互助会では、今年度（2018年度）から新しくインフルエンザの予防接種の補助を開始しました。インフルエンザの予防接種を受けた場合、**年度内1人1回まで全額補助**されます。申請方法など詳しくは医務室までお問い合わせ下さい。

医務室からのお知らせ

学校医健康相談

2019年1月10日（木）

時間 13:30～15:30

今年度はこれが最後になります。

体や気持ちのことで気になることは、ありませんか？些細なことでも構いません、ご相談ください。（※事前予約が必要です）

学校医 札幌藤島クリニック
柳内 良之先生

※詳細は、「Campus Guide Web 医務室HP」で、ご確認ください。

医務室開閉時間

平日 8:45～18:00

土日祝 閉室

年末年始は、12月27日～1月6日

まで、閉室いたします。

2019年2月1日～3月29日は、
8:45～17:00 開室になります。

