



健康だより



保健管理センターからのお知らせ

第6号
令和元年9月13日

・・・夏季休業いかがお過ごしですか・・・

今年の夏は、7月から一気に気温が上がり、熱帯夜の寝苦しい日が続きました。9月に入ってから、台風の影響もあり暑かったり、朝晩は秋を感じるくらいに涼しくなったり、一日の中でも気温差が大きくなってきました。この時期は、夏の疲れや生活リズムの変化によっても体調を崩しやすくなります。夏休みだからと言って、油断せず、規則正しい生活を心がけていきましょう。

◆タバコのルール守っていますか？◆

健康増進法の改正に伴い、手形キャンパスにおいても7月1日より敷地内全面禁煙となりました。

・日本での喫煙率

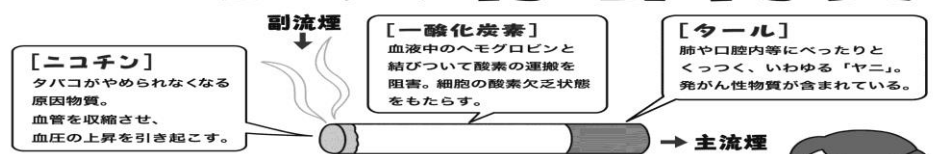
日本たばこ産業株式会社の調査によると、平成30年度は成人の男性は27.8%、女性8.7%がたばこを吸っており、**約2割の方が喫煙者で、残りの8割以上は非喫煙者**ということになります。

・受動喫煙にさらされている人はどんな疾患にかかりやすいでしょうか？

脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群で年間約15,000人がこれらの疾患で死亡しており、受動喫煙が無ければ亡くならなかったと考えられています。

秋田大学の学生の喫煙率は5%です。（平成30年度生活問診票統計より）
吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせるキャンパスであるよう、敷地内の禁煙はもちろんですが、受動喫煙となりうる敷地外でも喫煙に配慮しましょう。

たばこの三大有害物質



これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。

加熱式タバコの煙にも**ニコチン**が含まれているよ！！



◆睡眠を見直してみましょう◆

授業のある日は、早寝早起きが出来ていても、長期の休暇となると夜更かしや朝寝坊をする人がいるかもしれません。

平日と休日の睡眠時間がずれ過ぎて体調不良になることを「社会的時差ぼけ」といいます。時差ぼけは、海外に行った時に日本との時差によって生じますが、同じようなことが社会生活においても起こります。

普段から睡眠不足の人は、社会的時差ぼけが強くなりやすく、日中に不調を感じるが増えます。時差のある海外出張を頻回に繰り返すことを考えてみると、容易に想像できますね。

体内時計が大きくずれると、創造性や意欲の低下、気分の落ち込みなどのうつ症状や生活習慣病、肥満などの発症率が高くなるともいわれています。

朝、明るい光を浴びて朝食をとることは体内時計を作動させて、社会的時差ぼけを予防してくれます。昼夜逆転になりやすい人は、寝るのが遅い日もなるべく普段通りに起きて、短時間の昼寝で寝不足を補う等の工夫も大事です。



大人気です！！

保健管理センターでは、筋力アップやダイエットをしている方が、運動や生活習慣改善の結果を明確に数字で確認できるように、**体組成計**を設置しております。

体脂肪率と筋肉量による体型判定から、アスリート指数、内臓脂肪レベル、基礎代謝量など、理想体型の目標を設定している方にとっては、気になる数値が表やグラフとなり、体組成の変化が記録できます。筋トレや日々の練習で鍛えている方、運動不足の自覚がある方、ダイエットに励んでいる方が、今現在の自分自身の体組成と体型を知り、それぞれ自分の目標を設定して、繰り返し測定に来所しています。

いよいよ、スポーツの秋がやってきます。夏に比べて動きやすく、運動に適している季節なので、筋力アップをはかりたい方や減量を行いたい方はぜひ、測定に来てみてください。大歓迎です。



禁煙外来実施中

喫煙場所を求めてイライラするよりも、禁煙して、心も体もすっきりしませんか。

禁煙したいな…と思ったら、いつでも保健管理センターへ！



NO SMOKING