

健康だより

～保健管理センターからのお知らせ～

令和2年5月13日 第9号



4月16日、全国へ拡大された緊急事態宣言が発令されてから約1ヶ月が経過しました。その間にG・Wもはさみ、学生の皆さんは自粛生活が長引き、先の見えない不安と単調な生活に、心身共に不調を感じたこともあったことでしょう。都市部では未だ予断のできない、蔓延した状態が続いております。新型コロナウイルスの危機を一刻も早く終息させるため、引き続き、感染拡大の予防、対策のご協力をお願いします。



★密閉・密集・密接を避ける

★人との距離をとろう（2mが望ましい）

★外出時はマスクの着用

★手洗いをしっかりする（外出から戻った時、食事の前など）



 **免疫力をアップさせよう!**

心と体を健康に過ごすためには、体の中から健康にしていく必要があります。必要な栄養素をしっかりと摂り、免疫力を上げ、良質な睡眠と適度な運動を心がけ、病気に負けない体作りをしていきましょう。

▼毎日予定がなく、次の日も休みとなるとついつい遅くまで起きていて、気がつくとも目が覚めるのは翌日の昼…なんてことはありませんか。免疫は、副交感神経が積極的に働いているときに生成されます。副交感神経が最も働くのは睡眠中。つまり、就寝時、非常に多くの免疫が生成されている、ということになります。消化管を休ませるためにも寝る直前の飲食やアルコール摂取は避け、**眠るだけでも免疫がアップする、ゴールデンタイムの22時～2時の間には眠っているようにしましょう。**



▼免疫力を上げると成分に欠かせない成分は**整腸作用**と**抗酸化作用**です。体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。そのため、腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります。皆さんが手にしやすい簡単に食べられる食材をあげていきます。

-1 **ヨーグルト** 整腸作用のある食べ物の代表といえば、乳酸菌やビフィズス菌、いわゆる善玉菌が豊富に入ったヨーグルト。毎日食べることで効果が出てきます。



-2 **納豆 緑茶 ごま** 抗酸化作用の高い成分といえば、ポリフェノールですが、緑茶に含まれるカテキンやゴマに含まれるセサミン、大豆イソフラボンなども有名で、比較的摂取しやすい成分です。



特に納豆は免疫力向上を手助けしてくれるミネラルを豊富に含んでいます。また、サポニンという成分が、免疫細胞のエサになり、免疫力を高めてくれます。



-4 アボカド・アーモンド アボカドやアーモンドなど、ビタミンEを含んだ食べ物の他に、粘膜強化に大変有効なのが、長いもや納豆、オクラなどに含まれているムチンという成分です。ねばねばの成分でもあるムチンは、糖質やタンパク質から出来ており、喉や鼻などの粘膜の表面を守る働きがあります。長いもやアボカドはお醤油やドレッシングををかけたり、サラダの具材にして簡単に食べられます。



-5 ニンニク ニンニクの主成分「アリシン」には、強力な殺菌・抗菌効果があると言われています。風邪やインフルエンザにも効果を発揮するそうです。野菜炒めやチャーハンなどの調味料として、みじん切りのニンニクを利用したり、すりおろしたニンニクをバターと混ぜて、パンに塗ってガーリックトーストにして食べても良いです。



-6 レタス レタスにはビタミンC・ビタミンEなど、抗酸化作用のある成分も含まれていて、免疫力アップに効果的です。卵とレタスを炒めてチャーハンにしたり、トマトやキュウリとサラダにしてもおいしく食べられます。



▼部屋のなかにはばかり閉じこもっていると運動不足になっていることは間違いありません。狭い空間でもできる、スクワットや腹筋、買い物などで外出する時には自転車を使わず歩く、など生活のなかで運動を取り入れることも良いでしょう。

また、動画を用いて、筋トレやヨガをするのも気分転換になるかもしれません。



新型コロナウイルス感染症に関しては、誰もが初の経験でいつ終息するのか、未知の状態にあります。

しかしながら、県外出身者、就活等で県外移動をしなければならない方もいるなか、不要不急な外出を控え、対策をしてくださったことで、秋田大学からは1名も感染者を出すことなく経過しています。

特に新入生の皆さんは、知り合いのいない秋田での一人暮らしが始まり、環境が変わったうえで大学生活がスタートできず、不安な気持ちで生活をしていることと思います。また、就活やアルバイトができずに、想定外の毎日に混乱した人も多数いたと思います。全国、全世界に目を向けてみると、同じ境遇にある人はたくさんいます。都市部ではいまだ感染が蔓延しており、状況はもっと過酷です。

さて、いよいよ、5月11日から遠隔授業がスタートしました。不安に思っている方もいるかもしれませんが、授業が始まることで生活にメリハリが出てきます。誰かとつながり、同じ授業を受けるだけでも、連帯感が生まれ、気持ちにも張りが出てくるかもしれません。授業や学生生活が不安で仕方が無い時、誰かに話を聴いてもらいたい時、誰かと話したい時、そんな時は保健管理センターへご連絡ください。



保健管理センター 018-889-2955 hoken@gipc.akita-u.ac.jp

：異常の早期発見のため、体温測定と症状の記録は毎日実施しててください：