



健康だより

保健管理センターからのお知らせ



第2号
平成29年10月2日

10月に入りました。いよいよ後期がスタートします。暑さもひと段落したこの季節は、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「食欲の秋」と様々なことに挑戦できる季節でもあります。とはいえ、朝晩は冷え込み、ブタクサやヨモギ、カモガヤ等のアレルギー症状が出やすい季節にもなります。体調管理をしっかりとって実りの秋を満喫しましょう。

◆10月10日は目の愛護デー◆

10 10を横にすると 人の顔の目のように見えることから、定められました。



↓これは目のSOSです↓



* 症状が当てはまる方は、眼科相談日をご利用ください。

目を大切に



目のリラックスには

蒸しタオルで温める

冷やすと効果があることも

遠くのものを見る

たっぷり睡眠をとる

みなさんはどんなふうに情報をとりいれていますか？
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。
毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。



◆問診票結果報告◆

今年度、学生のみなさんには健康診断時に生活問診票の記入をお願いしました。以下、各項目の結果をまとめました。具体的な結果は[こちら](#)をご参照ください。

・睡眠

学年が上がるにつれて、睡眠時間が減少していました。それと同様に学年が上がるにつれて、布団に入ってから寝付くのに時間がかかることが「よくある」と答えた人の割合が高くなっています。全学年を通して1割程度の人が朝起きるのがつらい原因として「眠れないから」と答えていました。また、「昼夜逆転になることがある」と答えた方も2割いました。

・食事

「朝食を食べる」と答えた人は1年生では9割近くもあり、全体でも6割以上の人が朝食を摂取していることがわかりました。「バランスを考えて食べている」と答えた方の割合も同様でした。食事の状況では「自炊している」と答えた割合が半数以上あり、「外食、買ったものを食べる」人の割合より多くなっていました。「ダイエットのために欠食をしている」と答えた方は全体の1.5%でした。

・喫煙

喫煙率は学年が上がるにつれ、増加しており、4年生になると約1割の人が喫煙しており、「大学に入ってから吸い始めた」と答えた割合が9割を超えています。

・アルコール

アルコールは7割の方が「ほとんど飲まない」と答えています。飲むと答えた方でも週2～3回が最も多く、約2割でした。アルコールの種類としては、ビールを飲む人が一番多く、続いて、酎ハイ・サワー、ウイスキー（ハイボール含む）でした。

・悩み

人に言えないような悩みがある人、誰かに話を聞いてもらいたい人はどちらも2割弱でいたい同じなのですが、必ずしも「悩みがある＝話を聞いてもらいたい」という訳ではありませんでした。悩みはあっても話をするほどではないのか（あるいは話を聞いてもらえる人がいるのか）、悩みはないけど、話を聞いてもらいたいと答えた人もいました。

まとめ



おおむね、学年が上がるにつれ、睡眠時間が減り、食事も不規則になり、更には喫煙やアルコール摂取の割合も高くなっていることがわかりました。

食生活に関しては、朝食を抜くと、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足し、集中力や記憶力が低下してしまいます。また、体を動かすエネルギーの不足により、体が重く、だるくなったり、疲労感が抜けずに、注意力が散漫になります。

体も心も疲れている時こそ、休息が大事です。そんな時は、保健管理センターに相談してみてください。

眠れない、昼夜逆転が続いている等の睡眠障害になりかけていたり、体の不調が続いている、禁煙したい、誰かに悩みや話を聞いてもらいたい等ありましたら、保健管理センターに立ち寄ってみてください。皆さんの体と心の健康をサポートします。

