

健康だより



～保健管理センターからのお知らせ～

令和5年3月16日 第16号

寒かった冬から少しずつ気温も上がりはじめ、いよいよ草木が芽吹く季節となりました。まだ気温は暖かくなったり、冷え込んだり不安定ですが、春はすぐそこまで来ています。旅立ちの春、卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

間もなく社会に出て行く卒業生の皆さんは、新たな出会いや新しい生活が始まります。そして、在学生の皆さんも新年度を迎えます。それぞれ、良いスタートを切るためには、この3月中からしっかりと準備をしておきましょう。

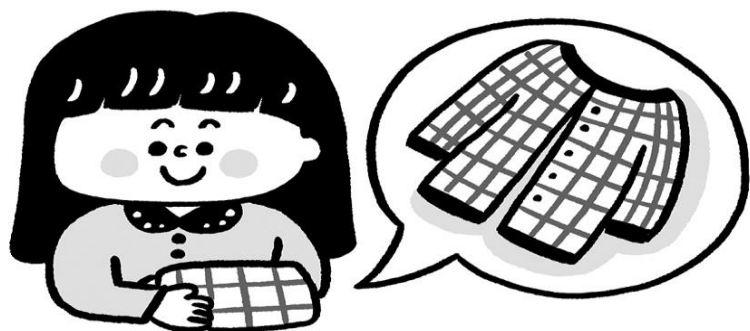
◆ケガ・病気は早めに治しましょう！

新生活には、心と体の健康は欠かせません。また、4月になると時間的にも忙しくなってくるため、不調なところがある場合は春季休業中に受診・治療をしましょう。

◆生活リズムを整えましょう！

毎年、この時期は花粉が飛び始め、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状に悩まされる方が多くなります。花粉症の症状を少しでも軽くするためには、免疫力を低下させないように、早寝・早起き、三度の食事、運動など毎日の生活リズムを規則正しくすることが大事です。生活が乱れると体がだるくなったり、不眠になったり、気分が落ち込んできたりと心身にも影響が出てきます。そのため、なるべく規則正しい生活を心がけることが心身の健康につながってきます。

さんかんしおん
三寒四温に
ご用心



「さんかんしおん」という言葉を聞いたことがありますか？「さんかんしおん」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

◆生活問診票の結果について

昨年、7月～11月にかけて学生のみなさんには、生活問診票の回答をお願いしていました。結果は、保健管理センターのホームページに掲載しています。

[2022生活問診票の結果](#) ←こちらを参照してください。

結果を簡単にまとめると、9割以上の方が6時間以上の睡眠を取っていますが、37%の方が睡眠時間が足りない、と感じていました。食事は約半数の方が自分で作ると回答しており、食習慣としては例年同様、濃い味付けが好き、間食をする、寝る前に食べると答えた方が多くいました。

また、運動あるいは同等の活動をしていると回答した方が昨年よりも増え、活動範囲が広がっていることも示唆されました。その反面、悩みがある、誰かに話を聞いて欲しいと回答した方も増加しており、心のケアを必要としている方も増加傾向にあることがうかがえました。「悩みの有無にかかわらず、誰かと話したい」と思ったら、気軽に保健管理センターをご利用ください。

◆3月3日は『耳の日』

健康診断の時に、既往歴（きおうれき）を確認すると、『突発性難聴』と答える方がいます。働き盛りの年代に多いとされていましたが、全年齢層で若者であっても増加傾向にあるようです。原因不明と言われるものの、睡眠不足や過労、ストレスが一因ともされています。ある日突然、片方の耳の聞こえが悪くなる病気なので、聞こえ方でおかしいな、と思った場合は、そのまま様子を見ず、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

突発性難聴の特徴は？



- 突然、片方の耳（まれに両耳）の聞こえが悪くなる
 - +
 - 耳が詰まった感じ
 - 耳鳴り
 - めまい
- などを伴うことも。

こんな症状が見られたら、できるだけ早く耳鼻科へ！

また、ロックコンサートで大音量にさらされたり、ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴き続けると「音響外傷」という耳鳴りや聞こえの低下が生じることがあります。軽度の場合は、しばらくすると治るようですが、耳鳴りや聞こえの低下が固定することもあるので、この場合もなるべく早めに受診しましょう。

心身の健康について相談したい場合は、保健管理センターへ

tel 018-889-2955 （平日8時半～17時） e-mail hoken@gipc.akita-u.ac.jp