

健康だより

～保健管理センターからのお知らせ～



令和元年12月27日
第7号

1 令和元年、今年はどうな一年でしたか？

間もなく、2020年。今年、平成最後の年でもあり、令和が始まった年でもありました。秋田大学は創立70周年を迎えました。皆さんにとって、令和元年はどんな一年だったでしょうか。ここで、保健管理センターの1年を振り返ってみます。

【4月】3月末で退官された小林政雄先生に代わり、4月1日、佐野正明先生が内科医として就任されました。そして、健康診断が開始し、一年で最も忙しい時期に突入しました。学生の皆さんの協力により、今年健康診断受診率は、86%でした。

【7月】健康増進法の一部改正により、6月末で手形キャンパス構内は喫煙場所を撤廃し、7月1日から全面禁煙となりました。それに伴い、禁煙外来の受診者が増えました。時々、キャンパス周辺でも喫煙している方を見かけますが、自分の健康はもちろんですが、周囲の方の健康のためにマナーを守った行動を心がけてください。

【12月】第4クォーターの前後あたりより、気温の低下とともに疲れを訴える方が多くなってきました。話を聞いてみると、課題やテストで睡眠時間が少なかった、バイトが忙しい等、十分な休養と栄養がとれていないようです。計画的に学習や課題を進め、優先順位を決めて行動するように心がけましょう。

2 寒さ対策は大丈夫？！

今年の冬は、暖冬と予想されていたとおり、12月の秋田の気温は高めが続いています。しかしながら、秋田の冬は年明けの1月～2月が寒さの本番です。秋田での生活が初めての方は、狭い日本なのに、地元とは気温や天気が全く異なることに驚くかもしれません。

保健管理センターに来る学生の皆さんを見ていると、外では雪がちらついているのに薄着だったり、暖かい日なのに厚着だったり気温や天気に見合っていない服装をしている方がいます。たくさん着ても暖かくはなりません。むしろ身体に本来備わっている熱を生み出す力が弱まってしまうこともあります。素材や特性を考えて衣服を着ることで、薄着でも暖かく感じることもあります。例えばダウンジャケットは、たくさん着込んだ上に着ても暖かくはなりません。ダウンは保温性が高いため、なるべく体温に近い薄着の状態を着た方が暖かく感じるからです。おなかや首・手首・足首の三首を温めると血流が良くなり、冷えを感じなくなるとも言われています。これからが冬本番です。暖かいスープやショウガ紅茶などの飲み物で体を温め、防寒対策に努めましょう。



3 インフルエンザが流行しています！！

秋田県内ではインフルエンザの流行により警報が発令されました。特に由利本荘市、秋田市、大館市などでフルエンザの集団発生が報告されています。秋田大学では、12月27日現在、学生、職員併せて29名からのインフルエンザ報告が出ています。これから年末に差し掛かり、混雑した場所へ行くことも多くなると思います。

マスクの着用、うがい、指先や手首などを含めた手洗いやアルコールでの手の消毒、ワクチン接種など、予防対策を徹底するとともに、急な高熱などの症状が出た場合は速やかに医療機関を受診しましょう。どこに受診したら良いのか不明な際や対応に困った際には、保健管理センターにご相談ください。研究室やサークル、部活などで集団発生が起きたときには、即相談してください。

◎帰省の際の交通機関を利用する際にもマスクを着用しましょう。



❄️寒い日や冷え性対策には入浴がおすすめです❄️

入浴の効果

●温熱効果

体が温まることで血管が広がって、体内の老廃物や疲労物質も取りのぞかれます。なお、お湯の温度によって心身への効果が異なります。

- ・熱いお湯（42度以上）…心身の緊張を高める交感神経を刺激し、目がしっかり覚めます。
- ・ぬるめのお湯（38～40度程度）…心身をリラックスさせる副交感神経を優位にさせ、つかれをとったりストレスの解消になります。

●水圧効果

水圧によって、末端に滞っていた血液が心臓へと押し戻され、血液やリンパ液の流れがよくなります。下半身のむくみも緩和します。

●浮力効果

お湯の中では体が浮いて軽くなり（普段の約10分の1の重さ）、筋肉が緩んでリラックスした状態になります。

●その他

お風呂に入ることによって皮膚の毛穴が開いて汚れが落ちやすくなり、体を清潔に保つことができます。また、シャワーよりも体の芯から温まります。



寒い日が続きますが、健康に留意し、良いお年をお迎えください。

* 12月28日(土)～1月5日(日)までは年末年始のため、閉館となります。

