



# 保健だより 3月



尚綱大学・短期大学部

保健室

平成26年3月3日発



## 卒業・進級 おめでとうございます



今年度もいよいよ最後の月となりましたね。まだまだ寒いですが、だんだんと日が長くなり、少しずつ春の訪れを感じるようになりました。みなさんにとって25年度はどんな1年でしたか？卒業して社会に出る人、進級する人それぞれですが、3月の間に心と体をリフレッシュさせて、元気に4月を迎えてほしいと思います。そのために、3月には改めて生活習慣を見直してみてくださいね。

## 3月3日みみの日

### 耳は音を聞くだけじゃない！

耳には、2つの重要な働きがあります。1つは「音を聞く」こと。もう1つは、耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じとり「体のバランスをとる」という働きをしています。

### 耳は気圧の変化を調整する！

トンネルの中などで耳がツーンとしたことはありませんか？空気には気圧というものを押す力が働いています。気圧が弱くなると鼓膜を外から押していた空気の力が弱くなって内側から強く押し返されます。体の中にも気圧があり、いつもバランスを保っています。急に大きな気圧の変化があると、調整できずにツーンとなるのです。

### <耳の健康のために>

▼ 耳に優しい環境づくり …イヤホン・ヘッドホンの音量はほどほどにし、長時間つけないように気をつけよう。

※近年「騒音性難聴」が増えています。騒音性難聴は、大きな音を長時間聴き続けることによって起こります。

特に、イヤホン・ヘッドホンで音楽を聴くことが多い若年層の間で増えています。

▼ 休養をとる …ストレスや体の不調が原因で耳鳴りが起こることがあります。十分な睡眠をとるなどしよう。

▼ バランスの良い食事 …ビタミン B1.B6.B12 は神経の老化防止に効果的なビタミン。積極的に取り入れよう。

(ビタミン B 群は、肉・レバー・魚介類等に多く含まれています。)

### <耳のケアのポイント>

耳垢は自然に耳の穴から外へと排出されるので、頻りに耳掃除を行う必要はありません。また、耳掃除はきちんとした方法で行わないと、耳の内部を傷つけてしまったり、耳垢を耳の奥に押し込んでしまったりすることもあるので、注意が必要です。

① 耳掃除は毎日しない！月に1回程度のペースでOKです！

② 耳の穴の手前だけを、かき出す要領で行う。奥まで入れすぎない！

(耳垢は、穴の入り口から1cmくらいのところにたまります)

③ 耳垢のタイプによって道具を使い分ける！ ⇒ 乾燥タイプ：ヘラ状になった耳かき 湿り気のあるタイプ：綿棒

※しかしどちらのタイプであっても、綿棒を使う方が耳を傷つける心配が少ない。

聞こえにくさなど異常があるときは、早めに耳鼻科へ！



## ☆腸内環境を整えよう☆

腸内環境は、個々人のライフスタイルや食事によって変化します。腸の中には、主に善玉菌と悪玉菌があり、善玉菌を増やしていくことが、体の中からの美人につながります！腸内環境が整うと、太りにくい体質・美肌をゲットできますよ♪

**善玉菌が多いと**・腸がしなやかに動いて、便秘・下痢の解消

・体の免疫力が高まる

・病原体から体を守ってくれる など

**悪玉菌が多いと**・腸の動きが鈍くなり、便秘・下痢を起こす

・肌荒れ・頭痛等の不調、口臭等が現れる

・おならや便がくさくなる など

◎ 腸内環境を整える食べ物 ～普通の食事に積極的に取り入れていこう！～

乳酸菌を多く含む食べ物：ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、納豆、味噌

食物繊維を多く含む食べ物：切り干し大根、ひじき、大豆、ごぼう、ブロッコリー、ほうれん草

特に、ヨーグルトは効果的！ちょっとアレンジして、バナナヨーグルトやきなこヨーグルトにすると美肌効果もアップします♪

朝ごはんを食べる習慣がなかった人も、せめてこのような簡単なアレンジヨーグルトを食べてみてはいかがでしょうか？

